

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikarunia usia panjang. Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process*. Proses menua ini ditandai dengan perubahan pada fisik maupun mental lansia (Nauli, 2014).

2. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Proses Menua

Menurut buku Abdul Muhith (2016) penuaan dapat terjadi secara fisiologis dan patologis. Penuaan yang terjadi sesuai dengan kronologis usia. Faktor yang memengaruhi yaitu hereditas atau genetik, nutrisi atau makanan, status kesehatan, pengalaman hidup, lingkungan, dan stres.

a. Hereditas atau Genetik

Kematian sel merupakan seluruh program kehidupan yang dikaitkan dengan peran DNA yang penting dalam mekanisme pengendalian fungsi sel. Secara genetik, perempuan ditentukan oleh sepasang kromosom X sedangkan laki-laki oleh satu kromosom X. Kromosom X ini ternyata membawa unsur kehidupan sehingga perempuan berumur lebih panjang dari pada laki-laki.

b. Nutrisi/Makanan

Berlebihan atau kekurangan mengganggu keseimbangan reaksi kekebalan tubuh.

c. Status Kesehatan

Penyakit yang selama ini selalu dikaitkan dengan proses penuaan, sebenarnya bukan disebabkan oleh proses menuanya sendiri, tetapi lebih disebabkan oleh faktor luar yang merugikan yang berlangsung tetap dan berkepanjangan.

d. Pengalaman Hidup

1) Paparan sinar matahari: kulit yang tak terlindung sinar matahari akan mudah ternoda oleh flek, kerutan, dan menjadi kusam.

2) Kurang olahraga

Olahraga membantu pembentukan otot dan menyebabkan lancarnya sirkulasi darah.

3) Mengonsumsi alkohol: alkohol dapat memperbesar pembuluh darah kecil pada kulit dan menyebabkan peningkatan aliran darah dekat permukaan kulit

e. Lingkungan

Proses menua secara biologik berlangsung secara alami dan tidak dapat dihindari, tetapi seharusnya dapat tetap dipertahankan dalam status sehat.

f. Stres

Tekanan kehidupan sehari-hari dalam lingkungan rumah, pekerjaan, ataupun masyarakat yang tercermin dalam bentuk gaya hidup akan berpengaruh terhadap proses penuaan.

3. Batasan Lansia

a. Menurut WHO

Menurut Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) tahun 2013 lansia dibagi dalam 4 kategori yaitu:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*) : 45 - 59 tahun
- 2) Usia lanjut (*elderly*) : 60 - 74 tahun
- 3) Usia Tua (*old*) : 75 - 89 tahun
- 4) Usia sangat tua (*Very old*) :> 90 tahun.

b. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998

Batasan orang dikatakan lansia adalah 60 tahun. Depkes, diikuti dari Azis (1994) lebih lanjut membuat penggolongan lansia menjadi 3 kelompok yaitu:

- 1) Kelompok lansia dini (55-64 tahun) yakni kelompok yang baru memasuki lansia.
- 2) Kelompok lansia (65 tahun keatas).
- 3) Kelompok lansia resiko tinggi, yakni lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

4. Tipe Lansia

Menurut buku Ratnawati (2021) tipe lansia yang sering muncul antara lain:

- a. Tipe arif bijaksana: Lansia ini kaya dengan hikmah pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.
- b. Tipe mandiri: Lansia ini senang mengganti kegiatan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan dan teman pergaulan, serta memenuhi undangan.
- c. Tipe tidak puas: Lansia yang selalu mengalami konflik lahir batin, menentang proses penuaan, yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya

tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status, teman yang disayangi, pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, sulit dilayani, dan pengkritik.

- d. Tipe pasrah: Lansia yang selalu menerima dan menunggu nasib baik, mempunyai konsep habis ("habis gelap datang terang"), mengikuti kegiatan beribadat, ringan kaki, pekerjaan apa saja dilakukan.
- e. Tipe bingung: Lansia yang kagetan, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.

5. Ciri-ciri lansia sehat

Menurut Mustika, 2019 adapun ciri dari lansia yang sehat, diantaranya:

- a. Secara fungsional masih tidak tergantung pada orang lain.
- b. Aktivitas hidup sehari-hari masih penuh walaupun mungkin ada keterbatasan dari segi sosial ekonomi yang memerlukan pelayanan

B. Konsep Stres Pada Lansia

1. Definisi Stres

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Izzati, 2022). Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari.

Pada lansia stress dapat diartikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang terjadi pada individu lansia sebagai akibat dari situasi atau kondisi yang dianggap sebagai ancaman, tekanan, atau tuntutan yang berlebihan. Situasi atau kondisi yang dapat menyebabkan stres pada lansia bervariasi, dan mungkin termasuk perubahan

dalam lingkungan, kehilangan pasangan atau kerabat dekat, penurunan kesehatan fisik atau kognitif, masalah keuangan, dan isolasi sosial. Respons stres pada lansia dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, dan dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, penting untuk mengurangi stres pada lansia melalui berbagai cara yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka (Prasetyo, 2022).

2. Faktor Penyebab Stres Pada Lansia

Beberapa faktor penyebab stres pada lansia menurut Wilkinson, 2016 antara lain:

- a. Kondisi kesehatan yang menurun dan penyakit kronis yang berhubungan dengan usia.
- b. Keterbatasan fisik, seperti sulit berjalan, sulit bergerak, dan kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- c. Ketergantungan pada orang lain dan kehilangan otonomi.
- d. Kehilangan orang terdekat atau kesepian.
- e. Perubahan sosial dan ekonomi yang signifikan, seperti pensiun, perubahan tempat tinggal, atau keterbatasan keuangan.
- f. Perasaan tidak berguna atau tidak dihargai dalam masyarakat.

3. Gejala – Gejala Stres Pada Lansia

Gejala stres pada lansia dapat berbeda-beda tergantung pada individu dan situasi yang dialami. Beberapa gejala stres pada lansia yang umum dilaporkan adalah:

- a. Kesulitan tidur
- b. Perubahan nafsu makan
- c. Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan

- d. Perasaan sedih dan mudah terganggu
- e. Gangguan kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi dan memori yang buruk
- f. Mudah tersinggung dan merasa marah
- g. Kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati
- h. Merasa lelah dan kehilangan energi

4. Tingkat stress

Tingkat stress merupakan hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang selama seminggu dengan melihat aspek fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme koping. Tingkat stress dibagi atas lima bagian antara lain (Arfian, 2014) :

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stres normal alamiah dan menjadi penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa

goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir

c. Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukam, mudah tersinggung, gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, tugas kuliah.

d. Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan financial yang berkepanjangan dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi resiko stres yang ditimbulkan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif.

e. Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

5. Alat Ukur Stres

Alat yang digunakan mengukur stress salah satunya adalah *Perceived Stress Scale*. *Perceived Stress Scale* merupakan kuesioner yang telah terstandar dan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Kuesioner ini dibuat oleh Sheldon Cohen, mampu mengukur persepsi global dari stres yang memberikan beberapa fungsi penting. *Perceived Stress Scale* dapat memberikan informasi mengenai kondisi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi dan dapat digunakan untuk menilai tingkat stres.

Perceived Stress Scale terdiri dari sepuluh pertanyaan, terdapat enam pertanyaan negatif dan empat pertanyaan positif. Setiap pertanyaan diberikan skor dari 0 hingga 4. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawaban kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban sering dan skor 4 untuk jawaban sangat sering. Nilai skor ini dibalik untuk menjawab pertanyaan positif, sehingga skor 0 = 4, skor 1 = 3, skor 2 = 2 dan seterusnya. Pertanyaan positif pada kuesioner ini terdapat pada pertanyaan nomer 4, 5, 7 dan 8. Tingkat stress diketahui setelah menjumlahkan semua skor dari sepuluh pertanyaan yang terdapat pada kuesioner *Perceived Stress Scale*. Setelah mendapatkan total skor, maka total skor tersebut akan dikelompokkan untuk mengetahui tingkat stress yang diderita lansia dan dijelaskan pada tabel 1 berikut (Indira, 2016) :

Tabel 1
Pengelompokan Total Skor *Perceived Stress Scale*

No	Kriteria Hasil	Skor
1	Ringan	0-13
2	Sedang	14-26
3	Berat	27-40

Sumber. (Indira, 2016)

6. Dampak Stress Pada Lansia

Stres pada lansia dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa penelitian dan jurnal ilmiah menunjukkan dampak stres pada lansia yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kesehatan Fisik: Stres pada lansia dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Studi juga menunjukkan bahwa stres pada lansia dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada seperti diabetes dan osteoporosis (Adriana, 2018).
- b. Kesehatan Mental: Lansia yang mengalami stres dapat mengalami perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi. Studi menunjukkan bahwa stres pada lansia juga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif mereka, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat, dan memecahkan masalah (Afsar, 2016)
- c. Kualitas Hidup: Stres pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa lansia yang mengalami stres memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dan kecenderungan untuk mengurangi partisipasi dalam aktivitas sosial dan hobi (Zhang, 2019).