

# STRESS PADA LANSIA MENJADI FAKTOR PENYEBAB DAN AKIBAT TERJADINYA PENYAKIT

**Nur Hidaayah**

(Universitas Nahdlatul Ulama, Kampus A Jln. SMEA 57 Surabaya)

Email : nur\_hidy@yahoo.co.id

**Abstract : Stress conditions in the elderly means an imbalance condition of biological, psychological, and social are closely related to the response to the threats and dangers faced by the elderly.** Pressure or interference that is not fun is usually created when the elderly see a mismatch between the state and the 3 systems available resources. Maintenance actions that need to be done there are 2 types, namely : prevention of exposure to a stressor (precipitation factor) and serious treatment of the imbalance condition/ illness (precipitation factor). Prevention includes: sports, hobbies, friendship, avoid eating foods high in free radicals and harmful substances, sex and setting arrangements adequate rest. Habits of the above if done at a young age to avoid exposure to stress in the elderly. Treatment of the imbalance condition / illness, include : drinking water, meditation, eating fresh fruit, and adequate rest.

**Abstrak : Kondisi stres pada lansia berarti ketidakseimbangan kondisi biologis, psikologis, dan sosial yang erat kaitannya dengan respons terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia.** Adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan 3 sistem sumber daya yang dimiliki. Tindakan perawatan yang perlu dilakukan ada 2 jenis yaitu pencegahan dari paparan stressor (faktor presipitasi) dan penanganan serius terhadap ketidakseimbangan kondisi/ sakit (faktor presipitasi). Pencegahannya meliputi: olah raga, penyaluran hobi, persahabatan, menghindari makan makanan tinggi radikal bebas dan zat berbahaya, pengaturan kegiatan seks dan pengaturan istirahat yang cukup. Kebiasaan tersebut diatas jika dilakukan sejak usia muda dapat menghindarkan paparan stres di lanjut usia. Penanganan terhadap ketidakseimbangan kondisi/ sakit, meliputi : minum air putih, meditasi, makan buah segar, dan istirahat yang cukup.

Kata kunci: stress, lansia, penyakit

## PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan hidup bisa saja dialami semua individu terutama mereka yang telah memasuki kelompok umur lansia sangat rentan terhadap stress. Stress

merupakan respon tubuh yang setiap tuntutan beban atasnya. Individu yang telah mengalami stress menunjukkan gangguan pada satu atau lebih organ tubuh (stress sebagai penyebab) sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya

dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stress karena dampak penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami (stress sebagai akibat).

Seiring dengan peningkatan angka pertumbuhan penduduk karena peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup, terjadi peningkatan jumlah lansia di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 23.992.552 jiwa (9,77%) dan diperkirakan meningkat pada tahun 2020 sebesar 28.822.879 jiwa (11,34%). Peningkatan jumlah lansia ini tidak berbanding dengan peningkatan kesejahteraan hidupnya. Sebanyak 2.426.191 jiwa (15%) lansia hidupnya terlantar baik yang hidup di pedesaan maupun di perkotaan, hal ini dikaitkan dengan tingkat pendidikannya yang tidak tamat SD, sehingga tidak punya kemampuan menulis dan membaca dan tidak mampu mandiri dalam menyediakan biaya hidup (BPS Susenas 2010).

Provinsi Jawa Timur telah berusaha meningkatkan pelayanan dan fasilitas penduduk lansia untuk menyikapi kebijakan pemerintah pusat sejak berlakunya PERDA Nomor 5 Tahun 2007 tentang "Kesejahteraan Lanjut Usia". Pelayanan dan fasilitas penduduk Lansia tersebut meliputi: pelayanan keagamaan dan mental spiritual; Pelayanan kesehatan; Pelayanan kesempatan kerja; Pelayanan pendidikan dan pelatihan; Pelayanan untuk mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas, sarana,

dan prasarana umum; Pemberian kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum; dan Bantuan sosial (depkes RI, 2013).

Meningkatnya jumlah pelayanan tidak sebanding dengan populasi Lanjut Usia yang meningkat tanpa bisa dihentikan. Kondisi Lanjut Usia yang rentan secara psikis, membutuhkan lingkungan yang mengerti dan memahami mereka. Lanjut Usia membutuhkan teman yang sabar, yang mengerti dan memahami kondisinya. Mereka membutuhkan teman ngobrol, membutuhkan dikunjungi kerabat, membutuhkan sapaan yang sejuk, dan sangat senang jika didengarkan nasehatnya. Lanjut Usia juga butuh rekreasi, silaturahmi kepada kerabat dan masyarakat, dengan demikian dapat menurunkan gejala stres yang dialaminya (depkes RI, 2013).

Pada gejala stress, yang dikeluhkan lansia didominasi oleh keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres. Dalam kondisi tertentu, stres malah bisa menimbulkan dampak negatif seperti tekanan darah tinggi, pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur seperti biasanya, terlampau sensitif, mengalami depresi dan lainnya. Gejala stres yang biasanya timbul seperti stroke, jantung koroner, darah tinggi, ketakutan berlebihan, menangis, daya ingat menurun tajam, mudah dipengaruhi oleh orang lain dan bahkan bisa menarik diri dari pergaulan.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas, besar manfaatnya pencegahan dan penanggulangan dini gangguan jiwa dengan mengadakan *screening* gangguan jiwa, pemeriksaan fisik serta memberikan informasi yang bermanfaat

bagi lansia. Pada jangka panjang akan tetap memberikan nikmat sehat bagi lansia.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengertian**

Stress kejadian eksternal dan situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu meliputi emosional dan kejiwaan.

Banyak faktor penyebab terjadinya stress pada lanjut usia, antara lain :

#### **1. Kondisi kesehatan fisik**

Proses penuaan mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti : penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Seiring dengan penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terjangkit berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lansia menjadi stress, yang dulunya semua pekerjaan bisa dilakukan sendirian, kini terkadang harus dibantu orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan stress.

Lansia yang menderita penyakit dapat mengakibatkan perubahan fungsi fisiologis pada orang yang menderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dapat menyebabkan stress pada kaum lansia yang mengalaminya. Macam perubahan fungsi fisiologis yang dialami seseorang tergantung pada penyakit yang dideritanya. Semakin sehat jasmani lansia semakin jarang ia terkena stress, dan sebaliknya, semakin mundur kesehatannya, maka semakin mudah lansia itu terkena stress. Para lansia yang rentan terhadap stress misalnya lansia

dengan penyakit degeneratif, lansia yang menjalani perawatan lama di rumah sakit, lansia dengan keluhan somatis kronis, lansia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lansia dengan isolasi sosial.

#### **2. Kondisi psikologi**

Kondisi psikologis lansia, misalnya pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang. dapat berpengaruh dalam menghadapi stress. Cara pandang lansia yang positif dalam menghadapi masalah, dapat menyelesaikan masalah tersebut melalui proses mekanisme penyelesaian yang positif pula. Berorientasi pada masalah, selalu mencari jalan tengah, berdasarkan pertimbangan pengalaman yang baik maupun kurang baik. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stress. Semakin luas dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup (optimis), berdampak pada sikap yang bijaksana, menerima apa yang telah diberikan Tuhan kepadanya (pasrah), menunjukkan kasih sayang kepada sesama, dengan demikian lansia mampu menentramkan hati dan menjernihkan pikiran sehingga akan semakin jauh dari stress.

#### **3. Keluarga**

Lansia sangat membutuhkan peran besar keluarga dalam menjauhkan atau menghindari stress. Kurangnya perhatian pada lansia dipersepsikan sebagai sikap mengabaikan. Acuh tak acuh pada lansia yang disebabkan karna lansia merepotkan, bawel, dan temperamen. Keluarga juga menyatakan bahwa faktor kurang perhatian pada lansia karena kesibukan pekerjaan.

Jika terdapat masalah dalam keluarga, hal ini dapat menjadi pemicu stress bagi lansia, misalnya kematian

pasangan, konflik dalam keluarga karena perebutan harta warisan, hubungan antara anak dan pasangannya tidak harmonis, keluarga enggan merawat lansia yang sakit sehingga lansia merasa menjadi beban keluarga dan takut ditelantarkan, dan sebagainya. Peran keluarga sangat besar dalam menjauhkan stress pada lansia. Keluarga memberikan dukungan (informasi, finansial, emosional, fisik, sosial) yang ditunjukkan melalui penghargaan, rasa hormat, rasa peduli, perhatian dan pendengar yang baik, sangat besar pengaruhnya dalam menjauhkan atau menghindarkan lansia dari stress.

#### 4. Lingkungan

Stress juga dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya. Contohnya seperti stres adaptasi lingkungan baru, beberapa teman yang sudah tidak ada lagi (meninggal dunia), penurunan fungsi indera pengelihatannya menyebabkan sulit mengenal tempat, penurunan muskuloskeletal sehingga sulit berjalan dan sebagainya. Lansia juga bisa terkena stress karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stress. Selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was-was akan dampak buruk pencemaran pada kesehatannya, sehingga lama-kelamaan dapat membuat lansia stress.

#### 5. Pekerjaan

Pekerjaan dapat menjadi pemicu stres bagi lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh

pada turunnya produktifitas para lansia. Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup "bekal" untuk masa tua, maka bisa menikmati masa pensiunnya. Beban kerja yang tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis dapat memicu lansia stress.

Apalagi adanya tuntutan untuk pemenuhan nafkah keluarga. Jika lansia memilih bekerja, maka pilihan pekerjaan yang tidak terlalu berat, tidak bertarget, tidak bersaing, dan tidak ada *deadline*. Misalnya memelihara itik, kambing atau ternak lain, atau merawat kebun bunga, membuat kolam ikan di belakang rumah. Beberapa kegiatan tersebut sangat baik bagi lansia, selain sehat berolahraga karena kegiatan dalam bekerja, juga menambah pendapatan bagi keluarga apabila hobi tersebut menghasilkan finansial.

#### Gejala Stres pada Lansia

Ada 4 gejala stress yang dapat diidentifikasi tidak hanya menyangkut pada segi lahir, tetapi juga batin kita, maka tidak mengherankan jika gejala stress ditemukan dalam segala segi diri kita yang penting : fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Beberapa contoh dari gejala stress adalah :

##### 1. Fisik

Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur : insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama dibagian bawah, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, selera makan yang berubah, mudah lelah atau kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan kerja dan hidup.

##### 2. Emosional

Gelisah atau cemas, sedih, depresi, menangis, mood atau suasana hati sering berubah-ubah, mudah panas atau cepat marah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerah dan sikap bermusuhan, emosional atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

### 3. Intelektual

Susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa (pikun), daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, produktifitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat saat bekerja.

### 4. Interpersonal

Kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan, mudah membatalkan janji, suka mencari kesalahan orang lain atau kekerasan verbal, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, mendiamkan atau memusuhi orang lain.

Stress pada lanjut usia tersebut dapat diartikan sebagai kondisi tidak seimbang, tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan, yang terjadi menyeluruh pada tubuh dan dapat mempengaruhi kehidupan, yang tercipta bila orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan system sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang berkaitan dengan berfikir dan respon dari ancaman dan bahaya pada lanjut usia. Dimana terjadi penurunan kemampuan mempertahankan hidup, menyesuaikan diri terhadap lingkungan, fungsi badan dan

kejiwaan secara alami dan yang akhirnya mengakibatkan kematian.

### Stress Sebagai Penyebab Penyakit

Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan (stressor) dapat mempengaruhi respon berbagai organ tubuh, contoh pada salah satu bagian organ tubuh yaitu pembuluh darah. Saat terjadi stress, pembuluh darah sangat peka terhadap rangsang vasokonstriktor. Individu dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengapa hal tersebut bisa terjadi. Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medula adrenal mengsekresi epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi. Korteks adrenal mengsekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respon vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan aliran darah ke ginjal, menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat, yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormon ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal, menyebabkan peningkatan volume intravaskuler.

Semua faktor tersebut cenderung mencetus keadaan hipertensi. Perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan

penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Penjelasan tersebut diatas nampak jelas bahwa stress dapat menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif (penurunan fungsi tubuh pada usia lanjut).

#### Stress Sebagai akibat Penyakit

Stress dapat menjadi akibat dari penyakit yaitu : trauma seperti penganiayaan seksual dan psikologis atau menyaksikan peristiwa yang mengancam kehidupan, ketegangan peran atau posisi yang diharapkan dan individu mengalami sebagai frustrasi, seperti : tekanan dalam penyesuaian diri, bertambah atau berkurangnya anggota keluarga (kelahiran atau kematian), pergeseran dari keadaan sehat ke sakit (kehilangan bagian tubuh, perubahan ukuran, bentuk, penampilan, atau fungsi tubuh, perubahan fisik, prosedur medis dan keperawatan).

Faktor presipitasi biasanya adalah kehilangan bagian tubuh, perubahan penampilan/bentuk tubuh, kegagalan atau produktifitas yang menurun. Secara umum, gangguan konsep harga diri rendah dapat terjadi secara situasional atau kronik. Secara situasional misalnya karena trauma yang muncul secara tiba-tiba misalnya harus dioperasi, kecelakaan, perkosaan atau dipenjara termasuk dirumah sakit bisa menyebabkan harga diri rendah disebabkan karena penyakit fisik atau pemasangan alat bantu yang membuat tidak nyaman.

#### Pencegahan dan Penanggulangan

Jika anda mengalami stress, cobalah melakukan beberapa hal di bawah ini, semuanya mudah dan murah dilakukan, tidak perlu pakai obat, tidak perlu ke dokter, tidak perlu biaya dan bisa mandiri dilakukan di rumah, yaitu :

##### 1. Olahraga

Berolahraga teratur merupakan hal yang sangat penting dalam memerangi stres. Berolahraga akan memobilisasi otot tubuh, mempercepat aliran darah dan membuka paru-paru untuk mengambil lebih banyak oksigen. Dampaknya anda akan memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan kesehatan yang lebih baik.

##### 2. Hobi

Lansia banyak melakukan hobi, seperti memancing, mendaki gunung atau apapun yang disenangi. Lansia bisa juga melakukan petualangan yang belum pernah anda alami sebelumnya seperti berwisata ke tempat yang belum pernah dikunjungi. Melakukan kegiatan ini dapat menghilangkan pikiran yang menyebabkan stress. Mengembangkan keterampilan baru melalui berdagang, selain menambah penghasilan juga rasa senang karena merasa berharga dalam hidup.

##### 3. Menjaga persahabatan (sosial)

Menambah teman baru serta tetap menjaga silaturahmi dengan teman lama merupakan bentuk strategi penting. Saling mengunjungi antar teman, bercerita pengalaman, melakukan hobi bersama-sama, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan saling mendukung antara lansia dan teman - temannya.

##### 4. Minum air putih

Minum air putih dipercaya dapat meredakan stress. Dengan banyak

minum air putih akan membantu memulihkan tubuh kita dari kekurangan cairan, karena kekurangan cairan dapat menimbulkan keletihan.

#### 5. Meditasi

Lakukan meditasi. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa alat yang sangat ampuh dalam mengatasi stress adalah meditasi. Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi. Telah terbukti bahwa meditasi selama 15 menit sama dengan kita beristirahat selama 1 jam. Meskipun anda hanya melakukan meditasi selama 2 menit, tetap akan cukup membantu. Meditasi akan sangat membantu anda melupakan hal-hal yang dapat menyebabkan stress.

#### 6. Makan

Ketika seseorang mengalami stress, suatu reaksi yang alamiah jika orang tersebut kemudian melampiaskan dengan mengkonsumsi banyak makanan. Perlu anda ketahui bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh, dimana insulin ini dapat membuat tubuh menjadi cepat lelah dan mood anda menjadi jelek.

#### 7. Seks

Seks adalah penyembuhan yang sangat baik untuk menghilangkan stress. Banyak dokter mengatakan bahwa seks adalah cara yang luar biasa dalam meredakan kemarahan dan stress.

#### 8. Tidur

Jika tubuh kita sedang lelah, tidak mudah bagi kita dalam

mengendalikan stress. Tidak cukup tidur akan mempengaruhi keseluruhan hari kita, dan biasanya kita mengalami hari yang buruk karena kurang tidur menyebabkan kita tidak dapat berkonsentrasi dan melihat suatu permasalahan lebih buruk dari yang seharusnya. Tidur yang baik bagi lansia adalah 5 sampai 6 jam sehari.

Itulah beberapa hal yang bisa dilakukan oleh para lansia untuk menghindari dirinya dari stres. Proses penambahan usia merupakan proses alamiah yang tak mungkin bisa dihindari. Namun stres yang banyak dialami para lansia bukan mustahil tak bisa dihindari karena sangat tergantung dari perilaku dan kebiasaan setiap individu. Bagi salah satu anggota keluarga yang telah menapaki masa lansia, melakukan pencegahan stres dengan cara di atas, dapat menurunkan tingkat stres sehingga berdampak pada kualitas hidup sehat yang terjaga.

### SIMPULAN

Singkatnya stress pada lanjut usia adalah kondisi tidak seimbang, terjadi menyeluruh pada tubuh yang tercipta bila orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial, dimana terjadi penurunan kemampuan mempertahankan hidup yang akhirnya mengakibatkan kematian.

Stres dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit dan bahkan setelah lansia menderita penyakit tertentu (misalnya, penyakit degeneratif, penyakit terminal) juga mengakibatkan stres. Stres yang dimaksud : stres fisik (berupa komplikasi penyakit), stres psikologis (berupa depresi, harga diri rendah).

## DAFTAR RUJUKAN

Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011) *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Depkes RI (2013). *Lansia : Bab I*. [www.depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansia](http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansia), diakses tanggal 14 januari 2014.

Notosoedirdjo dan Latipun., (2007). *Kesehatan Mental Konsep dan*

*Penerapan*. Edisi ke 4. Cetakan ke 5. Malang. UMM Press.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan : Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kemenkes RI.

Tamher S, Noorkasiani (2009) *Kesehatan Usia Lanjut dgn Pendekatan Asuhan Keperawa-tan*. Salemba Medika. Jakarta.