

HUBUNGAN *ACTIVITY DAILY LIVING* DENGAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI SEMAMPIR ARGOREJO SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA

Akbar¹, Brune Indah Yulitasari², Nindita Kumalawati Santoso²

INTISARI

Latar Belakang: Lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus menerus. Apabila proses penyesuaian diri kurang berhasil maka timbulah masalah seperti gangguan sistem, timbulnya penyakit, menurunnya *Activity Daily Living (ADL)*. Banyaknya masalah dan perubahan yang terjadi pada lansia lambat laun dapat menimbulkan stres pada lansia.

Tujuan Penelitian: adalah untuk mengetahui hubungan *Activity Daily Living* dengan tingkat stres pada lansia di Semampir Argorejo Sedayu Bantul Yogyakarta

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *analitik kuantitatif* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Semampir Argorejo Sedayu Yogyakarta yang berjumlah 239 lansia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 lansia yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *kendall tau*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki ADL mandiri sebagian besar mengalami stres rendah yaitu sebanyak 23 responden (29,1%), sedangkan responden yang memiliki ADL ketergantungan ringan sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 25 responden (31,6%). Berdasarkan analisis *kendall tau* diperoleh hasil nilai $p=0,008$ ($p>0,05$) yang artinya ada hubungan antara *activity daily living* dengan tingkat stres lansia.

Kesimpulan: hasil penelitian menunjukan bahwa responden yang memiliki kemandirian dalam ADL dapat mengurangi stres yang di alami

Kata Kunci: *activity daily living*, stres, lansia

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVITY DAILY LIVING AND STRESS LEVEL
AMONG ELDERLY IN SEMAMPIR ARGOREJO SEDAYU
BANTUL YOGYAKARTA**

Akbar¹, Brune Indah Yulitasari², Nindita Kumalawati Santoso²

ABSTRACT

Background : The elderly undergo a series of transformation which demands continuous adaptation. A less successful adaptation may lead to problems such as system disorder, disease infection, and degradation of Activity Daily Living (ADL). These disorders and transformations in the elderly will gradually result in stress over the elderly.

Objective : To know the relationship between Activity Daily Living and Stress Level in The Elderly in Semampir Argorejo Sedayu Bantul, Yogyakarta.

Method : Study was a quantitative analytical study with cross sectional design. Population in this study was all elderly in Semampir Argorejo Sedayu Yogyakarta, as many as 239 elderly. Samples in this study were 79 elderly selected through purposive sampling technique by taking samples according to certain consideration suitable with inclusion and exclusion criteria. The collected data was then analyzed by applying kendall tau statistical test.

Result : The study indicated that the majority of respondents who owned independent ADL underwent low stress level as many as 23 respondents (29,1%), respondents with mild dependent ADL mostly underwent moderate stress level as many as 25 respondents (31,6%). Based on Kendall Tau analysis, the p value was figured out to be $p=0,008$ which was smaller than the value of error level of $p=0,05$ so that H_0 was rejected and H_a was accepted. Therefore, there was a relationship between Activity Daily Living and The elderly stress level.

Conclusion : There was a relation between Activity Daily Living and The elderly stress level in Semampir Argorejo Bantul, Yogyakarta.

Keywords : Activity Daily Living, Stress, The elderly.

¹The Student of University Alma Ata Yogyakarta

²The Lecturer of University Alma Ata Yogyakarta

PEMBAHASAN

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara *degenerative* yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia. Lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus menerus. Apabila proses penyesuaian diri kurang berhasil maka timbulah masalah seperti gangguan sistem, timbulnya penyakit, menurunnya *Activity Daily Living (ADL)*¹.

Usia individu terus bertambah dan berlangsung konstan dari lahir sampai mati, hakikatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalu tiga tahap kehidupannya, yaitu: masa anak, masa dewasa, masa tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Penurunan kondisi psikis pada lansia disebabkan karena dimensi dimana lansia mengalami kemunduran daya ingat dan hal ini dapat mempengaruhi *ADL*. *ADL* yaitu kemampuan seseorang untuk mengurus dirinya sendiri, dimulai dari bangun tidur, mandi, berpakaian dan seterusnya².

Jumlah lanjut usia diseluruh dunia saat ini diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Negara maju seperti Amerika Serikat

pertambahan lanjut usia mencapai 1.000 orang perhari pada tahun 1985 sehingga disebut istilah *baby-boom*³.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penduduk lansia di Asia Tenggara pada tahun 2010 mencapai 9,77%, sedangkan di Indonesia jumlah lansia mencapai 11,34%. Tingkat ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia yang membutuhkan perawatan formal sebanyak 30%, dan 20% hanya membutuhkan perawatan di rumah saja⁴.

Perkembangan penduduk lanjut usia di Indonesia menarik diamati, dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2010 secara umum jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,04 juta orang atau 7,59 persen dari keseluruhan penduduk indonesia. Jumlah penduduk lansia perempuan (9,75 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (8,29 juta orang). Sebenarnya jauh lebih banyak di daerah pedesaan (10,36 juta orang) dibandingkan di daerah perkotaan (7,69 juta orang). Penduduk Indonesia tahun 2015 berjumlah 119 juta orang yang tinggal di pedesaan sedangkan penduduk yang tinggal di perkotaan sekitar 136 juta jiwa. Persentase lansia pada tahun 2015 berjumlah 8,5% dari jumlah penduduk Indonesia⁴.

Pertambahan jumlah lansia meningkat, pemerintah membuat kebijakan untuk kesejahteraan lansia yang dituangkan dalam undang-undang kesejahteraan lanjut lansia (UU No 13/1998). Pasal 1 ayat 1 mengatakan bahwa kesejahteraan adalah suatu kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang meliputi keselamatan, kesucilaan, dan ketentraman lahir batin yang setiap warga Negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik baiknya bagi diri keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan Pancasila⁸.

Penduduk lansia terbanyak terdapat di provinsi DI Yogyakarta dengan jumlah lansia sebanyak 448.223 orang atau 12,96 persen dari keseluruhan penduduk, yang terdiri dari penduduk lansia perempuan 249.784 orang dan penduduk lansia laki-laki sebanyak 198.439 orang⁵. Persentase lansia di provinsi DIY tahun 2015 sebanyak 13,4% dari jumlah penduduk Indonesia⁵. Provinsi Yogyakarta memiliki penduduk lansia pada tahun 2010 mencapai 3,2 juta jiwa diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 4,5 juta jiwa. Jumlah tersebut akan terus di perkirakan bertambah dengan terus meningkatnya jumlah penduduk di Indonesia⁴.

Masalah yang sering terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik seperti jumlah sel dalam tubuh menurun, kemampuan jantung memompa darah menurun, elastisitas paru menurun, dan sebagainya, sedangkan perubahan sosial seperti kematian pasangan, kesendirian dalam keluarga, merasa dibuang oleh keluarga dan perubahan psikologis pada lansia meliputi frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi, kecemasan dan stres⁶.

Stres disebabkan oleh hal apapun yang membuat tegang, marah, frustrasi, atau tidak bahagia. Terlalu banyak stres akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Stres mempengaruhi terbatasnya ruang gerak untuk melakukan aktivitas, ditambah persoalan stres tersebut dialami oleh seseorang yang menginjak pada fase lanjut usia. Gejala yang sering muncul pada seseorang yang mengalami stres diantaranya adalah keletihan, kebimbangan, perasaan tertekan oleh tuntutan orang lain terhadap lansia, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dan semua orang, merasa takut⁷.

Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (*stressor psikososial*) dapat mengakibatkan gangguan fungsi/faal organ tubuh, reaksi yang dialami oleh tubuh ini dikatakan

stres. Stres yang terjadi pada lansia penyebab kematian pasangan, status sosial ekonomi rendah, penyakit fisik yang menyertai, isolasi sosial dan spiritual. Perubahan kedudukan, pensiun, serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia⁸.

Stres pada lansia dapat diartikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia⁹.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia dengan prevalensi 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Aktivitas sehari-hari lansia cenderung mengalami penurunan, stres pada lansia dapat disebabkan karena perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian dalam anggota keluarga dan perubahan dalam kuantitas olahraga serta perubahan dalam bekerja¹⁰.

Usia yang semakin bertambah membuat ketergantungan lansia dalam aktivitas sehari-hari. Tingkat

ketergantungan lansia dalam aktivitas kehidupan sehari-hari akan meningkat pada tahun 2015 mencapai 8,74% mengungkapkan bahwa lansia yang mengalami stres akibat peristiwa kehidupan yang berat sebanyak 81,25% , hal ini tentu dapat mempengaruhi kekebalan stres pada lansia⁴.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2015 diperoleh data tentang lansia di Dusun Semampir Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul Yogyakarta sebanyak 239 orang. Selain melakukan wawancara terhadap kepala dukuh peneliti juga melakukan wawancara 8 orang lansia. Pada saat melakukan wawancara, 5 dari 8 lansia menyatakan stres yang disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu: keterbatasan dalam melakukan aktivitas karena faktor usia, kurangnya dukungan dari keluarga dan tidak tahu kegiatan apa yang harus dilakukan. Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Activity Daily Living* dengan Tingkat Stress Pada Lansia di Dusun Semampir Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul Yogyakarta. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik lansia di Dusun Semampir, Mengetahui tingkat aktivitas sehari-hari pada lansia di Dusun Semampir dan

Mengetahui tingkat stres pada lansia di Dusun Semampir Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *analitik kuantitatif* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Dusun Semampir Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Yogyakarta yang berjumlah 239 lansia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 lansia dengan menggunakan rumus slovin yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria inklusi dan eklusi.

Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji *kendall tau*. Selain itu variabel *independent* penelitian ini yaitu *activity daily living*, sedangkan variabel *dependent* yaitu tingkat stres lansia.

HASIL DAN BAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Dusun Semampir yang memenuhi standar kriteria. Secara lengkap karakteristik responden akan disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Dusun Semampir Argorejo Yogyakarta

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	33	41,8
Perempuan	46	58,2
Total	79	100
Usia		
60-65	33	41,8
66-70	18	22,8
>70	28	35,4
Total	79	100
Pekerjaan		
Tidak bekerja	39	49,4
Petani	22	27,8
Pensiunan	5	6,3
Wiraswasta	13	16,5
Total	79	100

Sumber : Data Primer, 2016

Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa reponden dengan karakteristik jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu sebesar 46 responden (58,2). Pada karakteristik usia, responden dengan usia 60-65 tahun lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berusia lebih dari 65 tahun yaitu sebanyak 33 responden (41,8), sedangkan pada karakteristik pekerjaan, mayoritas responden yang tinggal di Dusun Semampir tidak bekerja yaitu sebanyak 39 responden (49,4).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Activity Daily Living di Dusun Semampir Argorejo Yogyakarta

Keaktifan	f	%
Mandiri	42	52,3
Ketergantungan	37	46,8
Total	79	100,0

Sumber: Data Primer 2016

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil penelitian di Dusun Semampir Argorejo dari 79 responden

yang diteliti, responden yang memiliki ADL mandiri lebih banyak yaitu sebesar 42 responden (52,3) , dibandingkan dengan responden yang memiliki ADL ketergantungan sebagian yaitu 37 responden (46,8).

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Lansia di Dusun Semampir Argorejo Yogyakarta

Tingkat Stres Lansia	f	%
Rendah	33	41,8
Sedang	44	55,7
Berat	2	2,5
Total	79	100,0

Sumber: Data Primer 2016

Pada tabel. 3 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil penelitian di Dusun Semampir Argorejo dari 79 responden yang diteliti, sebanyak 44 responden (55,7%) mengalami stres sedang, 33 responden (41,8%) mengalami stres rendah, dan 2 responden (2,5%) lainnya mengalami stres berat.

Tabel. 4 Hubungan Antara Activity Daily Living dengan Tingkat Stres Lansia di Dusun Semampir Argorejo Yogyakarta

Activity Daily Living	Tingkat stres			P Value
	Rendah	sedan g	Berat	
Mandiri	23 29,1%	19 24,1%	0 0%	0,008
Ketergantungan	10 12,7%	25 31,6%	2 2,5%	
Total	33 41,8%	44 55,7%	2 2,5%	

Sumber: Data Primer 2016

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa dari responden yang memiliki ADL mandiri sebagian besar mengalami stres rendah yaitu sebanyak 23 responden (29,1%), sedangkan responden yang memiliki ADL ketergantungan ringan sebagian besar

mengalami stres sedang yaitu sebanyak 25 responden (31,6%)

Penelitian ini menggambarkan bahwa lansia yang mengalami stres sebagian besar berasal dari lansia yang mengalami ADL dengan ketergantungan ringan. *Activity daily living* dinyatakan berhubungan secara statistik dengan tingkat stres ditunjukkan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai *p Value* 0,008 ($p < 0,05$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *activity daily living* dengan tingkat stres lansia di wilayah Dusun Semampir Argorejo Bantul, Yogyakarta. Hasil dari analisis hubungan antara *activity daily living* dengan tingkat stres lansia menunjukkan arah korelasi yang negatif, hal ini menunjukkan bahwa semakin mandiri *activity daily living* responden maka semakin rendah stres yang dialami responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tinggal di Dusun Semampir berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 responden (58,2%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 33 responden (41,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nauli (2014) dengan hasil bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Tembilahan

Hulu berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 193 lansia (70,7%), dan lansia laki-laki sebanyak 80 (29,3%). Suadirman mengungkapkan bahwa angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dari angka harapan hidup laki-laki sehingga lebih banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan¹⁰.

Pada karakteristik Usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 60-65 tahun yang berjumlah 33 responden (41,8%), sedangkan usia 66-70 tahun sebanyak 18 responden (22,8%), dan >70 tahun sebanyak 28 responden (35,4%). Menurut Darmojo, semakin lanjut usia seseorang terjadi beberapa proses perubahan dimana kepekaan bertambah atau batas kemampuan beradaptasi menjadi berkurang yang sering dikenal dengan *geriatric giant*, dimana lansia akan mengalami masalah yaitu gangguan imobilisasi, instabilitas (mudah jatuh), gangguan intelektualitas (demensia), isolasi (depresi), *imunodefisiensi*, *konstipasi*, serta gangguan pada penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman, dan komunikasi¹¹.

Pada karakteristik pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden di Dusun semampir tidak bekerja yaitu sebanyak 39 responden (49,4%), sedangkan yang bekerja sebagai petani sebanyak 22 responden (27,8%), wiraswasta sebanyak 13

responden (16,5%), pensiunan sebanyak 5 responden (6,3%). Banyaknya responden yang tidak bekerja disebabkan oleh faktor usia lansia yang terus bertambah sehingga kemampuan fisik menjadi berkurang⁶. Semakin lanjut usia seseorang akan lebih beresiko mengalami masalah kesehatan karena adanya faktor-faktor penuaan lansia yang akan mengalami perubahan baik dari segi fisik, kognitif, psikososial, dan ekonomi. Pada karakteristik pekerjaan juga didapatkan bahwa responden bekerja sebagai petani, hal tersebut dikarenakan wilayah demografi tempat tinggal responden yang dikelilingi oleh daerah pertanian atau persawahan.

Berdasarkan analisis tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki *activity daily living* dalam katagori yang mandiri yaitu sebanyak 42 responden (53,2%), sedangkan 37 responden (46,8%) lainnya mengalami *activity daily living* dalam katagori ketergantungan ringan. Responden dengan *activity daily living* mandiri merupakan responden yang dapat melakukan kelima macam aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang meliputi: kemampuan ke toilet, berpakaian, makan, mandi, dan berpindah tempat¹².

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setyawati (2012) dengan hasil bahwa sebagian besar lansia di wilayah kelurahan

Banjardowo Genuk Semarang memiliki *activity daily living* mandiri penuh yaitu sebanyak 77 responden (85,6%) dari total sampel yang diteliti yaitu 90 responden (100%). Hasil penelitian serupa juga dilakukan Mardiyanto dengan hasil sebagian besar responden lansia di posyandu lansia Putat Gede Timur Surabaya mengalami *activity daily living* dalam katagori mandiri yaitu sebanyak 23 responden (76,7%) dari total sampel 30 responden (100%)¹³. Aktivitas sehari-hari lansia berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan lansia setiap harinya dengan tidak melalui upaya dan usaha yang keras. Banyaknya lansia yang mempunyai *activity daily living* mandiri dipengaruhi oleh beberapa hal seperti usia dan status perkembangan serta kesehatan fisiologis¹⁹. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa sebagian besar responden di Dusun Semampir memiliki usia elderly yaitu 60-74 tahun dan banyaknya lansia yang ikut dalam kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan satu kali dalam dua bulan. Aktivitas olahraga yang ada dalam posyandu lansia seperti senam lansia akan dapat meningkatkan masa otot dan dapat meningkatkan kebugaran pada lansia sehingga banyak lansia yang dapat melakukan aktivitas secara mandiri. Akan tetapi seiring dengan proses penuaan maka terjadi berbagai kemunduran kemampuan dalam beraktifitas karena adanya kemunduran

kemampuan fisik, penglihatan, dan pendengaran sehingga terkadang lanjut usia membutuhkan alat bantu untuk memudahkan dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari¹⁴.

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan Hasil bahwa dari 79 responden yang diteliti, sebanyak 33 responden (41,8%) mengalami stres rendah, 44 responden (55,7%) mengalami stres sedang, dan 2 responden (2,5%) lainnya mengalami stres berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Retnowati dengan hasil bahwa sebagian besar lansia Panti werdha Budi Dharma Yogyakarta mengalami stres sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) dari total 40 responden (100%) yang diteliti¹⁵. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Sarwadhamana (2015) dengan hasil bahwa sebagian besar responden di Dusun Polaman Argorejo mengalami stres yaitu sebanyak 68 responden (75,6%), dan 22 responden (24,4%) lainnya tidak mengalami stres dari 90 responden yang diteliti¹⁶. Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayat bahwa gangguan yang sering dialami lansia adalah stres¹⁷. Permasalahan status mental tersebut secara lambat laun akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan aktifitas sehari-hari pada lansia¹⁴.

Hidayat menjelaskan bahwa faktor yang dapat menimbulkan stres berupa lingkungan yang asing, berpisah dengan keluarga dan pasangan, masalah finansial, kurangnya informasi mengenai kesehatan, ancaman akan penyakit, serta terganggunya *activity daily living*. Stres sebagai stimulus yang menuntut dimana semakin tinggi atau besar tekanan yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula stres yang dialami¹⁷. Stres juga dapat disebabkan karena stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *activity daily living* dalam katagori ketergantungan ringan mengalami stres sedang yaitu sebanyak 25 responden (31,6%), dan responden yang mengalami *activity daily living* mandiri sebagian besar mengalami stres rendah yaitu sebanyak 23 responden (29,1%). Dari hasil tersebut dapat kita simpulkan bahwa semakin rendah kemandirian yang dimiliki lansia dalam aktivitas sehari-hari maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa *activity daily living* dinyatakan berhubungan secara statistik dengan tingkat stres yang ditunjukkan

dengan uji statistik *Kendall-Tau* diperoleh nilai *p value* 0,008 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *activity daily living* dengan tingkat stres lansia, sedangkan keeratan hubungannya terbilang rendah dengan nilai -0,297, dan hal tersebut terjadi karena masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres seperti lingkungan yang asing, berpisah dengan keluarga dan pasangan, masalah finansial, kurangnya informasi mengenai kesehatan, ancaman akan penyakit. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuliatri dengan judul hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari pada lansia di wilayah kerja puskesmas Tembilihan Hulu, dimana didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* yaitu *p value* 0,014 ($p < 0,05$), dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari pada lansia²⁸. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Retnowati, yang berjudul “Hubungan Tingkat Kemampuan Aktivitas Dasar Sehari-Hari Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta”, dengan hasil uji Spearman Rank didapatkan *p value* 0,009 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kemampuan aktivitas dasar

sehari-hari dengan tingkat depresi pada lanjut usia¹⁵.

Terjadinya masalah ketika memasuki usia lanjut seperti perubahan kondisi fisik yang meliputi kemampuan jantung memompa darah menurun, elastisitas paru yang menurun, penurunan fungsi organ tubuh, penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan penurunan kemandirian dalam berpakaian, kemampuan ke toilet, makan, mandi serta berpindah tempat, yang lambat laun akan meningkatkan kerentanan dalam hidup yang dapat mencetuskan atau mengalami kondisi stres¹⁹. Stres yang dirasakan lansia sebagai wujud atas tekanan yang di akibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian pada lansia. Adanya tingkatan stres pada lansia menunjukkan tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan lansia⁹.

Hidayat juga menambahkan bahwa faktor yang dapat menimbulkan stres berupa lingkungan yang asing dimana lansia yang baru menetap disuatu daerah akan lebih susah dalam bersosialisasi dengan lansia yang lainnya, berpisah dengan keluarga dan kematian pasangan akan lebih mudah untuk lansia mengalami stres, kurangnya informasi mengenai

kesehatan yang dialaminya seperti terjadinya perubahan fisik, ancaman akan penyakit yang lebih parah seperti gagal jantung, stroke, hipertensi, serta terganggunya aktivitas kehidupan yang dimana terjadi penurunan pada fungsi-fungsi fisik dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain, baik sebagian dibantu (ketergantungan ringan atau sedang) maupun ketergantungan seluruhnya (ketergantungan total atau berat) dan dapat menimbulkan stres¹⁵

Simpulan

1. Responden yang tinggal di Dusun Semampir sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 responden (58,2%), dengan usia terbanyak diantara 60-65 tahun yaitu sebanyak 33 responden (41,8%), dan sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 39 responden (49,4%).
2. Responden yang tinggal di Dusun Semampir sebagian besar memiliki *activity daily living* mandiri yaitu sebanyak 42 responden (53,2%).
3. Sebagian besar responden yang tinggal di Dusun Semampir memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 44 responden (55,7%).
4. Ada hubungan antara *activity daily living* dengan tingkat stres pada lansia yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik *Kendall-Tau* diperoleh nilai

p value 0,008 ($p < 0,05$) dengan keeratan hubungan rendah serta arah korelasi negatif (-) yang menunjukkan semakin mandiri *activity daily living* responden maka semakin rendah stres yang dialami responden.

Daftar Rujukan

1. Mubarak, dkk, *Ilmu Keperawatan Komunitas* Jakarta: 2CV Sagung Seto. 2006
2. Mubarak, dkk, *Ilmu Keperawatan Komunitas* Jakarta : 2CV Sangung Seto. 2009
3. Bandyah, Siti, *Lanjut Usia Keperawatan Gerontik* Yogyakarta: Nuha Medika. 2009
4. Mahfirah. Kubu Raya, *Hubungan Pola Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dengan Tingkat Stress Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*. 2014
5. Sugiono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. 2007
6. Maryam, R. Siti, dkk. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Selemba Medika. 2008.
7. Weiss, D. H. *Manajemen Stres* Batam: Binarupa Aksara. 2009.
8. Dedy, Andrean, Wibowo. *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Insomnia Pada lansia di Desa Tambak Merang Girimarto Wonogiri*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2009.
9. Lestari, Titik, *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika. 2011.
10. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2010.
11. Darmojo. 2011. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. FKUI: Jakarta
12. Tamher S, Noorkasiani. *Kesehatan Lanjut Usia Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2012.
13. Murdiyanto. 2014. "Hubungan Tingkat Ketergantungan Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari dengan Kekebalan Stres Lansia Osteoarthritis di Posyandu Lansia Putat Gede Timur IV Surabaya". Skripsi. Surabaya: STIKES Hang Tuah Surabaya.
14. Nugroho, W. *Keperawatan gerontik & geriatric*. Jakarta : edisi 3. Perpustakaan Nasional. 2012
15. Retnowati, U. 2010. " Hubungan Tingkat Kemampuan Aktivitas dasar sehari-hari Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah Yogyakarta
16. Sarwadhamana R., Jaka. 2015. "Hubungan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Polaman Argorejo Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: STIKES Alma Ata
17. Hidayat, A. Aziz Alimul. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Edisi 2. Salemba Medika, 2008.
18. Yuliatrri, Eka. 2014. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu". Jurnal Keperawatan Soedirman. Vol. 9, No. 2, Juli 2014.
19. Maryam, R. Siti, dkk. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Selemba Medika. 2008.