



GAMBARAN TINGKAT STRESS PADA KELUARGA LANSIA DENGAN DEMENSIA

April Lintina Winardinta Setyowati¹, Ririn Isma Sundari², Ita Apriliyani²

Universitas Harapan Bangsa^{1,2}

Email Korespondensi: aprilws424@gmail.com

ABSTRAK

Dewasa ini jumlah penduduk lansia semakin banyak akibat dari menurunnya angka kematian. Namun tidak serta merta terbebas dari berbagai macam penyakit, karena seiring bertambahnya usia semakin banyak masalah kesehatan yang dialami seperti demensia. Demensia menjadi salah satu penyebab lansia menjadi bergantung kepada anggota keluarga. Ketergantungan lansia seperti makan, mandi, dan aktivitas sehari-hari yang harus dibantu seringkali menjadi beban tersendiri sehingga membuat stress anggota keluarga. Stress yang dialami anggota keluarga seperti sering merasa pusing, jantung berdebar, dan merasa ingin marah karena tidak mampu mengatasi masalah lansia dengan demensia. Anggota keluarga yang tidak dapat beradaptasi dengan tugas barunya cenderung memilih untuk melakukan perawatan di rumah sakit dengan tujuan mempercepat penyembuhan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress keluarga yang merawat lansia dengan demensia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan desain literature review. Metode strategi pencarian untuk mendapatkan jurnal menggunakan kata kunci. Hasil tinjauan literature dari 10 jurnal didapatkan sebanyak 50% menunjukkan keluarga yang merawat lansia dengan demensia memiliki tingkat stres sedang, dan factor penyebabnya sebanyak 30% karena ketergantungan lansia.

Kata kunci : Stres, Keluarga, Lansia, Demensia

ABSTRACT

Nowadays, the number of elderly population is increasing due to the decreasing mortality rate. However it is not necessarily free from various kinds of diseases, because as we age more health problems are experienced such as dementia. Dementia is one of causes for elderly to become dependent on family members. Dependence on the elderly such as eating, bathing, and daily activities that must be assisted often becomes a burden in itself so makes family members stress. Stress experienced by family members such as often feeling dizzy, heart palpitation, and feeling angry because they are unable to cope problems elderly with dementia. Family members who cannot adopt their duties tend to choose to do treatment in hospital with the aim of speeding up recovery. This study uses a descriptive research method with a literature review design. Search strategy method to get journals using keywords. The results of literature review from 10 journals obtained as much as 50% showed that families who cared for th elderly with dementia

had moderate stress levels, and 30% of the causative factors were due to the dependence of the elderly.

Keywords : *Stress, Family, Elderly, Dementia*

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup (AHH) dan penurunan angka kematian menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lansia (BPS, 2019). Jepang merupakan negara dengan total populasi terbanyak ke 11 di Dunia dimana populasi lansia di Jepang pada tahun 2019 mencapai 28,4% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 sebesar 28,1% (Statistics Bureau of Japan, 2020). Seiring bertambahnya usia semakin banyak masalah kesehatan yang dialami seperti demensia. Demensia adalah sindrom penurunan kognitif dan fungsional, biasanya terjadi dikemudian hari sebagai akibat neurodegeneratif dan proses serebrovaskuler (Killin et al., 2016). Kejadian demensia di Jepang pada tahun 2015 sebesar 8% atau sebanyak 33,5 juta dan diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 36,2 juta pada tahun 2030 (Fukawa, 2018).

Demensia merupakan penyebab ketergantungan aktivitas lansia pada anggota keluarganya seperti makan, mandi, dan aktivitas sehari-hari. Ketika keluarga tidak mampu beradaptasi karena tuntutan peran terhadap anggota keluarga yang mengalami demensia seringkali menyebabkan stress. Sebagian besar anggota keluarga yang mengalami demensia mengalami tingkat stress sedang (Mubin et al., 2019). Sumber stress yang dialami oleh anggota keluarga disebabkan karena factor lama menderita dan ketergantungan lansia itu sendiri. Anggota keluarga yang mengalami stress akan berpengaruh terhadap peran dan fungsi dalam merawat lansia dengan demensia. Banyak keluarga yang akhirnya merawat orang tua dengan demensia di rumah sakit dengan tujuan untuk mempercepat penyembuhan. Tentu saja harapan ini tidak akan tercapai jika tidak ada keterlibatan anggota keluarga secara langsung. Berdasarkan hal tersebut maka penting untuk diketahui faktor penyebab dan tingkat stress pada anggota keluarga yang merawat lansia dengan demensia agar dapat meningkatkan kualitas perawatan lansia.

METODE PENELITIAN

Metode mencari jurnal yang dapat digunakan dalam literature review ini dengan cara melakukan pengkajian, klasifikasi berdasarkan sumber penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini membutuhkan data yang didapatkan dari sumber pustaka dengan mencari secara ilmiah. Pencarian jurnal menggunakan database penyedia jurnal baik secara nasional maupun internasional. Dengan mengakses www.scholar.google.com, www.sciencedirect.com, dan www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov. Penulis membuka website dengan menuliskan kata kunci “Stres OR Stress Level AND Keluarga OR Family AND Lansia OR Elderly AND Demensia OR Dementia”. Muncul sebanyak 7963 temuan, kemudian dipilih berdasarkan 5 tahun terakhir yakni selang tahun 2017-2021 dan full text menyisakan 2889 temuan. Dipersempit dengan jurnal yang tidak relevan dan tidak dapat menjawab pertanyaan dan didapatkan sebanyak 10 jurnal.

HASIL PENELITIAN

Dari 10 jurnal yang dipilih sebagai dasar review ini, semua yang dipilih untuk dibaca dari abstrak, tujuan, data analisis dari pertanyaan peneliti untuk mengumpulkan informasi tentang tingkat stress pada keluarga lansia dengan demensia didapatkan bahwa 50% keluarga yang merawat lansia dengan demensia memiliki tingkat stres sedang dan sebanyak 30% disebabkan karena ketergantungan lansia tersebut kepada anggota keluarganya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal dari 10 jurnal menunjukkan jika (40%) keluarga yang merawat lansia dengan demensia memiliki tingkat stres sedang (Kartiningrum et al., 2020; Liu et al., 2020; Mubin et al., 2019; Zahed et al., 2020). Hal tersebut terjadi karena caregiver yang merawat lansia mendapatkan tekanan psikologis dari berbagai arah, khususnya lingkungan sekitar, kemudian akan timbul gejala depresi, agresivitas, dan ansietas dengan caregiver penyakit lain. Merawat lansia dengan demensia bukanlah hal yang mudah. Stres sedang yang dialami oleh keluarga dalam merawat lansia demensia menimbulkan gejala seperti jantung berdebar-debar, sering pusing, keluar keringat yang berlebihan, perasaan ingin marah karena ketidakmampuan mengatasi masalah lansia tersebut (Mubin et al., 2019). Kartiningrum et al., (2020) menunjukkan jika keluarga dengan stres sedang menunjukkan gejala kurang peduli dengan orang lain, perilaku yang agresif dan tidak bisa bersabar dalam menghadapi masalah, bahkan cenderung menghindari dari masalah.

Hasil penelusuran jurnal diketahui bahwa faktor penyebab stres pada keluarga yang merawat lansia adalah tingkat ketergantungan lansia (Kartiningrum et al., 2020; Liu et al., 2020; Zahed et al., 2020). Menurut peneliti hal ini dikarenakan adanya penurunan fungsi kognitif atau demensia yang dialami oleh orang tuanya yang mereka rawat dan sebagian menyatakan bahwa mereka tidak tahu dengan kondisi orangtuanya yang mengalami penurunan fungsi kognitif atau demensia. Mereka menganggap apa yang dialami di awal sesuatu yang wajar namun seiring dengan berjalannya waktu, lansia mengalami penurunan terutama berdampak Aktivitas Daily Living (ADL), dan kesulitan berinteraksi sosial. Proses perawatan, bimbingan dan pengawasan yang harus dilakukan di rumah membuat keluarga sering kali mengalami stres.

Kartiningrum et al., (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat ketergantungan sedang 100% menyebabkan keluarga mengalami stres sedang. Hasil penelitian Pangemanan et al., (2019) yang mengatakan bahwa lansia dengan demensia memiliki tingkat ketergantungan pada kategori ringan (54,8%). Penelitian Koampa (2015) menunjukkan bahwa hampir seluruh lansia memiliki kemandirian pada tingkat mandiri (88,3%) dan hasil penelitian Akbar et al., (2020) yang mengatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki kemandirian pada kategori mandiri (52,3%).

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal dari 10 jurnal menunjukkan jika (40%) keluarga yang merawat lansia dengan demensia memiliki tingkat stres ringan (Tamdee et al., 2019; Cohen et al., 2020; Afriani et al., 2020; Muttakhidlah & Aryati, 2021). Stres ringan adalah stresor yang dihadapi seseorang biasanya berlangsung beberapa menit atau jam dan akan disertai timbulnya gejala. Keadaan stres akan membuat orang yang mengalaminya merasakan gejala-gejala meliputi kecemasan, depresi, mudah tersinggung, masalah kesehatan baru atau yang memburuk (Priyoto, 2014).

Tingkat stres ringan yang dialami caregiver dapat terjadi karena faktor hubungan caregiver dengan lansia, menurut penelitian Zahed et al., (2021) diketahui bahwa faktor yang memengaruhi tingkat stres keluarga dalam merawat lansia dengan demensia adalah status hubungan dengan lansia. Penelitian Tamdee et al., (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar status hubungan caregiver dengan lansia adalah sebagai anak (64.1%) dan penelitian Liu et al., (2020) menunjukkan bahwa 47% lansia yang mengalami demensia adalah orangtua caregiver.

Pembahasan berisi pemaknaan hasil dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian sejenis. Pembahasan berisi pemaknaan hasil dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian sejenis. (Times New Roman 12, spasi 1, Justify). Bagian ini memuat teori-teori yang sudah dimuat pada bagian landasan teori digunakan pada bagian ini untuk interpretasi, tentu saja bukan dengan copy and paste, tapi dengan penyesuaian kalimat sebagai interpretasi. Jika dilihat dari proporsi tulisan, bagian ini harusnya mengambil proporsi terbanyak, bisa mencapai 50% atau lebih. Bagian ini bisa dibagi menjadi beberapa sub bab,

tetapi tidak perlu mencantumkan penomorannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dari 10 jurnal yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa 50% keluarga yang merawat lansia dengan demensia memiliki tingkat stres sedang dan ringan. Gejala stres yang timbul pada keluarga dalam merawat lansia demensia seperti jantung berdebar-debar, sering pusing, keluar keringat yang berlebihan, perasaan ingin marah karena ketidakmampuan mengatasi masalah lansia tersebut. Sedangkan faktor yang dapat menyebabkan stress pada keluarga yang merawat lansia adalah tingkat ketergantungan lansia senayak (30%).

Hasil dari penelusuran literature review merekomendasikan perlunya mengelola stres dengan menerapkan manajemen stress atau dengan metode stoisisme. Metode stoisisme ini bertujuan mengendalikan perasaan emosi dan dapat menurunkan stres yang dialami. Metode stoisisme menggunakan teknik STAR (Stop Think and Assess Respond). S (Stop): ketika merasa emosi sebaiknya berhenti dahulu jangan larut dalam perasaan emosi tersebut, T (Think) and A (Assess): kemudian ambil waktu sejenak agar bisa berfikir secara rasional dan menilai. Yang terakhir yaitu R (Respond): setelah dapat berfikir secara rasional barulah mencoba untuk memikirkan respon apakah yang sesuai atau respon apakah yang akan kita berikan.

DAFTAR PUSTAKA

'Ibad, M. R., Ahsan, & Lestari, R. (2015). Studi Fenomenologi Pengalaman Keluarga Sebagai Primary Caregiver Dalam Merawat Lansia Dengan Demensia Di Kabupaten Jombang Muhammad Rosyidul'Ibad *, Ahsan**, Retno Lestari***. *The Indonesian Journal of Health Science*, 6(1), 40–51.

Akbar, R. R., Pitra, D. A. H., Anissa, M., & Anggraini, D. (2020). Hubungan Tingkat Kemandirian Dan Gangguan Kognitif Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 671. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.814>

Alamsyah, A. (2017). *Mengenal Secara Dini Demensia Syndrome Dan Dampak Buruknya*. PT.Gramedia Pustaka Utama.

Alzheimer's Indonesia. (2019). Statistik tentang Demensia. <https://alzi.or.id/statistik-tentang-demensia/>

Anand, K. S., Dhikav, V., Sachdeva, A., & Mishra, P. (2016). Perceived caregiver stress in Alzheimer's disease and mild cognitive impairment: A case control study. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 19(1), 58–62. <https://doi.org/10.4103/0972-2327.167695>

Ardani, A. . (2017). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: Karya Pustaka.

BPS. (2019). *Statistik Penduduk Usia Lanjut 2019*. In Badan Pusat Statistik.

Chotimah, C., Aminah, S., & Melisa. (2021). Sehat Mental for Caregiver Melalui Pelatihan Penerapan Metode Stoisisme Untuk Menurunkan Stres: Dalam Merawat Lansia Demensia. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v4i2.626>

Cohen, G., Russo, M. J., Campos, J. A., & Allegri, R. F. (2020). Living with dementia: increased level of caregiver stress in times of COVID-19. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1377–1381. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001593>

Dhewi, R. R. K. (2017). *Kebutuhan Caregiver Dalam Merawat Lansia Dengan Demensia Di Panti Wredha Kota Semarang [Universitas Diponegoro]*. <http://eprints.undip.ac.id/55104/>

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Riset, teori, dan praktik) Edisi 5*. In Jakarta: EGC.

Fukawa, T. (2018). Prevalence of dementia among the elderly population in Japan. *Health and Primary Care*, 2(4), 1–6. <https://doi.org/10.15761/hpc.1000147>

Hariyati, R. T. S. (2010). *Mengenal Systematic Review Theory dan Studi Kasus*. Jurnal

Keperawatan Indonesia. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.242>

Kartiningrum, E. D., Mawaddah, N., & Wardani, N. (2020). Stress Factors of Dementia Elderly Families in the Elderly Polyclinic of. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 2(1), 14–23.

Killin, L. O. J., Starr, J. M., Shiue, I. J., & Russ, T. C. (2016). Environmental risk factors for dementia: a systematic review. *BMC Geriatrics*, 16(1), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0342-y>

Knapp, M., Iemmi, V., & Romeo, R. (2013). Dementia care costs and outcomes: a systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(6), 551–561. <https://doi.org/10.1002/gps.3864>

Liu, C.-C., Lee, C.-F., Chang, T., & Liao, J.-J. (2020). Exploring the Relationship between the Caregiver's Stress Load and Dementia Patient Behavior: A Case Study of Dementia Specialist Outpatient Data from the Southern Medical Center of Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4989. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144989>

Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., Brayne, C., Burns, A., Cohen-Mansfield, J., Cooper, C., Costafreda, S. G., Dias, A., Fox, N., Gitlin, L. N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimäki, M., Larson, E. B., Ogunniyi, A., ... Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet* (London, England), 396(10248), 413–446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

Luman, A. (2015). Sindrom Delirium. *Cdk-233*, 45(10), 744–748.

Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2011). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. In Jakarta: Salemba Medika.

Mubin, F., & Andriani, T. (2013). Gambaran Tingkat Stres Pada Keluarga Yang Memiliki Penderita Gangguan Jiwa Di Rsud Dr. H. Soewondo Kendal. *Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional*, 1(10), 299–302.

Mubin, Livana, & Mahmudah, A. R. (2019). Gambaran Tingkat Stres Keluarga Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 128. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.128-133>

Muharyani, P. (2010). Dementia and Activity Daily Living (Adl) Disturbance of Elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Indralaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 18–24.

Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2020). Cara Jitu Mengatasi Stres Edisi Kesatu. Yogyakarta : Andi offset.

Muttakhidlah, U., & Aryati, D. P. (2021). Gambaran Tingkat Stres Caregiver yang Merawat Lansia : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 865–871. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.764>

Nazir, M. (2017). Metode Penelitian. Ghalia Indonesia.

Nugroho, W. (2012). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. In Jakarta:EGC.

Nursalam. (2012). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Merdeka.

Oktaviana, A. (2019). Gambaran Pengetahuan dan Tingkat Stres Keluarga yang Merawat Lansia dengan Demensia Di Rw 07 Kampung Cibeureum Kelapa Tujuh Desa Sukawening Kecamatan Dramaga Kabupaten Bogor Tahun 2019. Poltekkes Bandung.

Pangemanan, B., Widodo, D., & Widiani, E. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kemandirian Aktivitas Dalam Pemenuhan Kebutuhan Sehari-Hari Pada Lanjut Usia (Lansia). *Nursing News*, 4(2), 118–123.

Pieter, H., & Janiwarti, B. (2013). Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan. Kencana Prenada MediaGroup.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7. In Jakarta: Salemba Medika. Jakarta: Salemba Medika.

- Priyoto. (2014). Teori sikap dan perilaku dalam kesehatan : dilengkapi contoh kuesioner / Priyoto. In ISBN: 978-602-1547-53-3.
- Retnawati, H. (2018). Pengantar Meta Analisis. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Sadock, B., Sadock, V., & Ruuiz, P. (2019). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. In Journal of Chemical Information and Modeling.
- Sarafino, E. P. (2018). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions: Third edition. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sayekti, N. ., & Hendrati, L. . (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. Jurnal Berkala Epidemiologi, 3(2), 181–193.
- Statistics Bureau of Japan. (2020). Statistical Handbook of Japan. Statistic Japan.
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (Indonesia). Elsevier.
- Sya'diyah, H. (2018). Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi. Indomedia Pustaka.
- Tamdee, D., Tamdee, P., Greiner, C., Boonchiang, W., Okamoto, N., & Isowa, T. (2019). Conditions of caring for the elderly and family caregiver stress in Chiang Mai, Thailand. Journal of Health Research, 33(2), 138–150. <https://doi.org/10.1108/JHR-07-2018-0053>
- Touhy, T. (2015). Gerontological Nursing & Healthy Aging. United States of America: Mosby.
- World Alzheimer Report. (2019). World Alzheimer Report 2019, Attitudes to dementia. Alzheimer's Disease International: London.
- Yosep, H. I., & Sutini, T. (2016). Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing. Ejournal Keperawatan.
- Zahed, S., Emami, M., Eslami, A. A., Barekatin, M., Hassanzadeh, A., & Zamani-Alavijeh, F. (2020). Stress as a challenge in promoting mental health among dementia caregivers. Journal of Education and Health Promotion, 9, 65. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_445_19