

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 HASIL

5.1.1 Data Karakteristik Lansia Di Panti Werdha

Penelitian ini dilakukan pada lansia yang bertempat tinggal di Panti Werdha Bina Bhakti yang berjumlah 67 orang terdiri dari 27 laki-laki dan 40 perempuan dengan rentang usia 56 - 84 tahun. Sedangkan penghuni dengan usia 60-74 terdapat 40 orang. Data karakteristik dari semua penghuni yang berada di Panti Werdha Bina Bhakti dapat dilihat pada tabel 5.1.1.

Tabel 5.1 1 Data Karakteristik Lansia di Panti Werdha Bina Bhakti.

Karakteristik Responden		N	Persentase (%)
Usia	45-59	1	1,5%
	60-74	40	59,7%
	75-90	21	31,3%
	90 keatas	5	7,5%
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	40,3%
	Perempuan	40	59,7%

Dari tabel diatas menunjukkan dari 67 lansia di Panti Werdha terdapat 1,5% (n=1) lansia dalam rentang usia 45-59 tahun, 59,7% (n=40) lansia berusia 60-74 tahun, 31,3% (n=21) lansia berusia 75-90 tahun dan 7,5% (n=5) lansia berusia 90 tahun keatas. Dari data tersebut didapatkan

bahwa lebih dari setengah lansia di Panti Werdha Bhina Bakti berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 40 orang (59.7%) dan terdapat lebih banyak jumlah lansia perempuan daripada laki-laki dengan perbandingan laki laki 32,5% (n=27) dan perempuan 67,5% (n=13).

5.1.2 Data Aktivitas Fisik

Kuesioner aktivitas fisik dilakukan melalui wawancara pada 67 lansia, namun hanya terdapat 53 responden yang dapat diwawancarai. Dari 53 responden, terdapat 13 yang dieksklusikan karena kondisi medis tertentu sehingga jumlah responden yang dapat diambil datanya hanya 40 orang. Dari 40 yang memenuhi kriteria inklusi, didapatkan 30 orang dengan aktivitas fisik ringan, 7 orang dengan melakukan aktivitas fisik sedang dan 3 orang dengan melakukan aktivitas fisik berat. **(lihat tabel 5.1.2)**

Tabel 5.1 2 Data Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik Ringan	30	75%
Aktivitas Fisik Sedang	7	17,5%
Aktivitas Fisik Berat	3	7,5%
Total	40	100%

Dari data lansia di Panti Werdha Bhina Bakti diatas didapatkan sebanyak 75% (n=30) melakukan aktivitas fisik ringan dengan rerata usia 69-74 tahun, 17,5% (n=7) melakukan aktivitas fisik sedang dengan rerata usia 65-68 tahun dan 7.5% (n=3) melakukan aktivitas fisik berat dengan rerata usia 60 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebanyak 75% melakukan aktivitas fisik ringan dan hanya 25% yang melakukan aktivitas fisik sedang dan berat.

5.1.3 Data Tingkat Stres

Sebanyak 53 lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong, diwawancara untuk pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk melihat tingkatan stresnya, namun hanya 40 yang memenuhi kriteria inklusi. Tingkatan stres pada penelitian ini bagi menjadi 3 kelompok yaitu stres ringan dengan skor 0-13, stres sedang 14-26 dan stres berat dengan skor 26-40. Dari 40 responden, terdapat 14 responden yang mengalami stres ringan, 11 responden mengalami stres sedang dan 26 responden mengalami stres berat. Hasil analisis tingkat stres responden dapat dilihat **pada tabel 5.1.3.**

Tabel 5.1 3 Data Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres Ringan	14	35%
Tingkat Stres Sedang	11	27,5%
Tingkat Stres Berat	15	37,5%
Total	40	100%

Dari data tabel diatas, pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Bhina Bhakti, didapatkan tingkat stres berat sebanyak 37,5% (n=15), tingkat stres sedang sebanyak 27,5% (n=11) dan tingkat stres ringan sebanyak 35% (n=14). Dari 14 responden yang mengalami tingkat stres ringan berusia 60-65 tahun, kemudian dari 11 responden yang mengalami tingkat stres sedang berusia 65-70 tahun dan 15 responden yang mengalami tingkat stres berat rata rata berusia 70 tahun keatas.

5.1.4 Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Dari 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok I yang terdiri dari 30 responden yang aktivitas fisik ringan dan kelompok II yang terdiri dari 10 responden yang melakukan aktivitas fisik berat. Dari kelompok I, terdapat 30 responden yang aktivitas fisik ringan, terdapat 24 responden yang memiliki tingkat stres sedang-berat dan 6 responden yang stres ringan. Dari kelompok II, 10 responden yang melakukan aktivitas fisik berat terdapat 2 responden dengan tingkat stres berat dan 8 responden yang stres ringan. Data tersebut dianalisis hubungannya menggunakan uji *Pearson Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% yang dapat dilihat pada **tabel 5.4**.

Tabel 5.1 4 Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres

Variabel	Tingkat stres		Odd Ratio	95% CI	P-value
	Ya (Stres sedang - berat skor 14-40)	Tidak (Tidak stres dan ringan skor 0-13)			
Aktivitas Fisik Ringan (Skor 0-16)	24	6	16.000	2.674-95.754	<0.001
Aktivitas Fisik Berat (Skor 17-36)	2	8			

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari responden yang melakukan aktivitas fisik ringan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Sedangkan pada responden yang melakukan aktivitas fisik berat menunjukkan tingkat stres yang ringan. Dengan menggunakan uji *Pearson*

Chi-Square, hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres menunjukkan kebermaknaan dengan *p-value* <0.001, dan *odd ratio* (OR) = 16.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, responden yang tidak melakukan aktivitas fisik berat memiliki peluang tingkat stres berat 16 kali lebih besar.

5.2 PEMBAHASAN

5.2.1 Pembahasan Karakteristik Lansia Di Panti Werdha

Dari tabel 5.1.1 mengenai data karakteristik lansia di Panti Werdha diatas didapatkan bahwa lebih dari setengah lansia di Panti Werdha Bhina Bakti berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 40 responden (59.7%) dan terdapat lebih banyak jumlah lansia perempuan daripada laki-laki dengan perbandingan laki laki 32,5% (n=27) dan perempuan 67,5% (n=13). Pada panti sosial yang lain yaitu Panti Sosial Tresna Werdha Jombang terdapat penghuni usia 60-74 sebanyak 38 responden (67.9%) dengan perbandingan laki laki 39.3% (n=22) dan perempuan 60.7% (n=34)²⁷. Karakteristik lansia pada kedua panti ini sama dimana jumlah perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Perbedaan jumlah penghuni perempuan dan laki-laki ini diduga karena *life expectancy* pada wanita yang lebih tinggi dibanding laki-laki, dimana *life expectancy* pada wanita 72 tahun dan laki-laki 69 tahun. *Life expectancy* pada perempuan tinggi dikarenakan perempuan memiliki dua kromosom X yang memberikan redundansi untuk mekompensasikan mutasi, sedangkan pria hanya memiliki satu kromosom X. Selain itu hormon pada perempuan juga memberikan kekebalan yang lebih *responsive* untuk mempertahankan homeostatis dan mengurangi stres lebih dibanding dengan laki-laki. Pada laki-laki selain hanya memiliki satu kromosom X terdapat faktor lainnya seperti faktor perilaku dimana pada laki-laki cenderung melakukan perilaku yang berisiko dan berbahaya dibanding perempuan²⁸.

5.2.2 Pembahasan Aktivitas Fisik

Dari data lansia di Panti Werdha Bhina Bhakti diatas didapatkan sebanyak 30 lansia dengan rentang usia 69-74 tahun melakukan aktivitas fisik ringan dan 10 lansia berusia 60-68 tahun melakukan aktivitas fisik berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebanyak 75% melakukan aktivitas fisik ringan dan hanya 25% yang melakukan aktivitas fisik berat. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya, yang melaporkan bahwa yang melakukan aktivitas fisik ringan lebih banyak dibanding yang melakukan aktivitas fisik berat dimana terdapat 39 orang yang melakukan aktivitas fisik ringan (69.9%) dan 17 orang yang melakukan aktivitas fisik berat (30.4%)²⁷. Jadi terdapat persamaan dari kedua penelitian diatas. Ketidakaktifan untuk tidak melakukan aktivitas fisik hal tersebut diduga karena faktor usia, dimana terdapat penurunan massa otot, penurunan pH otot dan otot menjadi lebih kaku sehingga semakin bertambahnya usia maka penurunan aktivitas fisik juga menurun²⁴. Lansia juga mengalami masalah dalam keseimbangan karena adanya penurunan penglihatan perifer, menurunnya kemampuan untuk mendeteksi informasi mengenai sekitar (*spatial*) sehingga kondisi ini dapat menjadi risiko jatuh pada lansia. Selain faktor usia tersebut penurunan aktivitas fisik pada lansia juga diduga karena kurangnya dukungan dari lingkungan sosial²⁹.

5.2.3 Pembahasan Tingkat Stres

Dari data tabel 5.1.3 mengenai data tingkat stres diatas, lansia yang tinggal di Panti Werdha Bhina Bakti dimulai dari usia 70 mengalami tingkatan stres berat dengan jumlah 15 responden, kemudian lansia dengan usia 65-70 tahun mengalami stres sedang dengan jumlah 11 responden dan lansia dengan usia 60-65 mengalami tingkat stres ringan dengan jumlah 14 responden. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha, yang melaporkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres berat lebih banyak dibanding responden yang mengalami tingkat stres ringan dimana terdapat 20 responden (55,6%) yang mengalami

stres berat dan 16 responden (44,4%) yang mengalami stres ringan³⁰. Jadi terdapat persamaan dari kedua penelitian diatas. Hal tersebut diduga karena adanya penurunan aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan fisiologis seperti gangguan kardiovaskular, neurologis, reproduksi dan endokrin, sehingga apabila terdapat perubahan fisiologis tersebut sistem saraf simpatis akan menghambat aktivasi hipotalamus sehingga terhambatnya ACTH yang membuat peningkatan sekresi kortisol dan menyebabkan terjadinya stres⁵.

5.2.4 Pembahasan Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Pada tabel analisis diatas, didapatkan responden yang tidak melakukan aktivitas fisik ringan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Sedangkan pada responden yang melakukan aktivitas fisik berat menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Dengan menggunakan uji *Pearson Chi-Square*, hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres menunjukkan kebermaknaan dengan *p-value* <0.001, dan *odd ratio* (OR) = 16.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, responden yang tidak melakukan aktivitas fisik berat memiliki peluang tingkat stres berat 16 kali lebih besar.

Pada laporan sebelumnya yang dilakukan pada karyawan rumah sakit Alam Sutera dengan usia 23-54 tahun menunjukkan kebermaknaan antara hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres³¹. Pada penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya usia 17-23 tahun tidak ditemukan adanya kebermaknaan antara hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres³². Dalam penelitian yang dilakukan pada penelitian sebelumnya di Balai PSTW Budi Luhur Yogyakarta ditemukan bahwa 75% orang yang memiliki tingkat stres berat karena kurangnya dukungan dari keluarga. Dari laporan penelitian tersebut didapatkan persamaan faktor risiko masalah keluarga yang dapat menyebabkan stres pada lansia³³.

Penelitian pada lansia usia 60-74 tahun menunjukkan kebermaknaan pada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres. Perbedaan ini diduga karena adanya perbedaan usia pada responden. Dimana semakin bertambahnya usia responden, aktivitas fisik menjadi faktor utama untuk menjaga produktivitas dari mental, psikologi dan sosial. Aktivitas fisik akan mengaktifkan sistem saraf simpatis lalu menghambat hipotalamus, sehingga *adenocorticotropic* (ACTH) terhambat dan menyebabkan penurunan dari sekresi kortisol yang mengakibatkan stres. Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki fungsi kognitif pada lansia dengan meningkatkan aliran darah menuju otak untuk membentuk neurotransmitter otak, sehingga akan mengurangi kemunduran dalam menghadapi *stressor* yang mengarah pada stres seperti kehilangan kemampuan fisik²². Rentang usia lansia di Panti Werdha Bina Bhakti adalah 56-84 tahun keatas, yang memiliki usia yang rentan terdapat gangguan psikologis dan neurologis yang dapat mempengaruhi tingkat stres³⁴.

Adanya faktor faktor yang dapat mempengaruhi hubungan keduanya antara lain latar belakang keluarga yang beraneka ragam seperti kurangnya dukungan keluarga, merasa kesepian, merasa tidak ada keluarga, dll. Hal tersebut dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman sehingga dapat mempengaruhi stres pada lansia³⁵. Selain dari faktor latar belakang keluarga, genetik juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres, dimana terdapat respon yang meningkat dalam menyikapi dan membuat beberapa individu lebih sensitif terhadap suatu pemicu stres (*stressor*)³⁶. Faktor-faktor tersebut termasuk dalam faktor perancu yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.