

HUBUNGAN STRESS TERHADAP PERILAKU KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN NAMBO KABUPATEN BANGGAI

*THE RELATIONSHIP OF STRESS TO MENTAL HEALTH BEHAVIOUR IN THE
ELDERLY IN THE NAMBO SUB-DISTRICT PUSKESMAS AREA, BANGGAI DISTRICT*

Abd Halik^{*1} Fahrul Lukman² Alifudin³

^{1,2,3*} Puskesmas Nambo Kabupaten Banggai.

Email Correspondence: halikcer100@gmail.com

ABSTRAK

penelitian ini lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan, sehingga masa penurunan fungsi-fungsi tubuh dan semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak dapat lagi bekerja sama dengan baik seperti kala muda, sehingga akan banyak menimbulkan masalah-masalah kesehatan akibat penuaan tersebut, Lansia merupakan seseorang yang berumur diatas 60 tahun dengan diikuti proses perubahan menjadi tua. Proses menua yaitu proses berkurangnya kemampuan jaringan tubuh untuk bergenerasi menjadi normal. Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Lanjut usia (lansia) juga merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan stress terhadap perilaku kesehatan mental pada lansia di Puskesmas Wilayah Kecamatan Nambo Kabupaten banggai. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*/ potong lintang. Populasi pada penelitian ini sebanyak 80 responden dengan sampel 80 responden dan menggunakan jenis pengumpulan data *total sampling* yang mana semua populasi di jadikan sampel dan Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian, didapatkan data bahwa nilai dari Chi-Square sebesar 8.380 dengan nilai *p-value* < yaitu 0,015 yang mengartikan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara stres pada lansia terhadap perilaku kesehatan mental pada lansia. dan simpulannya yaitu terdapat Hubungan Stress Terhadap Perilaku Kesehatan Mental Lansia Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai.

Kata kunci : Stres, Perilaku Kesehatan Mental , Lansia

ABSTRACT

The background of this study is elderly or aging is a condition that occurs in human life. Aging is a process throughout life, not only starting from a certain time, but starting from the beginning of life, so that the period of decline in body functions and more and more complaints are raised because the body can no longer work together properly as when young, so that there will be many health problems due to this aging, Elderly is someone who is over 60 years old followed by the process of changing into old age. The aging process is the process of reducing the ability of body tissues to regenerate to normal. The aging process (elderly) is a natural process accompanied by a decrease in physical, psychological and social conditions that interact with each other. Elderly (elderly) is also the final stage of development in the human life cycle. Objective: To determine the relationship of stress to mental health behaviour in the elderly at the Puskesmas of Nambo District, Banggai Regency. The research method used in this study uses quantitative methods with data collection conducted in this study using a cross-sectional / cross-sectional design. The population in this study were 80 respondents with a sample of 80 respondents and used a total sampling type of data collection where all populations were sampled and data analysis used

univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of the study, obtained data that the value of Chi-Square is 8,380 with a p-value <0.015 which means that there is a significant relationship. This shows that the p value <0.05 . So it can be concluded that there is a significant relationship between stress in the elderly and mental health behaviour in the elderly. and the conclusion is that there is a Stress Relationship to Elderly Mental Health Behaviour in the Nambo District Health Center Area, Banggai Regency.

Keywords: Stress, Mental Health Behaviour, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan, sehingga masa penurunan fungsi-fungsi tubuh dan semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak dapat lagi bekerja sama dengan baik seperti kala muda, sehingga akan banyak menimbulkan masalah-masalah kesehatan akibat penuaan tersebut (Suntara et al., 2021).

Lansia merupakan seseorang yang berumur diatas 60 tahun dengan diikuti proses perubahan menjadi tua. Proses menua yaitu proses berkurangnya kemampuan jaringan tubuh untuk bergenerasi menjadi normal. Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Lanjut usia (lansia) juga merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Maryam, 2018). Pertumbuhan penduduk lanjut usia di dunia sangat cepat dibandingkan kelompok usia lainnya. Jumlah lansia di dunia pada tahun 2011, mencapai 500 juta orang dan diperkirakan mencapai 1,2 milyar pada tahun 2025. Pada tahun 2025 jumlah lansia Indonesia diperkirakan sebesar 41,4%. Pada tahun 2020-2050, umur harapan hidup di Indonesia akan mencapai 70 tahun tertinggi setelah Amerika Serikat India dan RRC (Nugroho, 2012).

Berdasarkan sensus penduduk Indonesia pada tahun 2010, jumlah lansia mencapai 18,1 juta jiwa (7,6 % dari total penduduk) dan akan meningkat menjadi 18,781 juta jiwa pada tahun 2014. Sampai tahun 2025 jumlah lansia terus meningkat sampai 36 juta jiwa (Kemenkes RI, 2015). Sementara itu, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun ke atas pada tahun 2023 di Sulawesi Tengah sebesar 283,62 ribu jiwa. Statistik Kependudukan Provinsi Sulawesi Tengah 2023 Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Provinsi Sulawesi Tengah sudah memasuki fase struktur umur penduduk

menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas yang hampir mencapai 10 persen dari total penduduk (BPS, 2024).

Lansia merupakan penduduk yang beresiko mengalami berbagai gangguan kesehatan karena menurunnya status kesehatan lansia disebabkan dengan bertambahnya usia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pendengaran, katarak, nyeri punggung dan leher, diabetes, osteoarthritis, hipertensi dan depresi. Pada lansia sering juga mengalami gangguan pola tidur, demensia, jatuh, delirium, osteoporosis dan kehilangan berat badan (WHO, 2015).

Perubahan yang terjadi selama proses penuaan salah satunya adalah berkurangnya tingkat aktivitas fisik dan penurunan kecepatan dalam berjalan serta penurunan kekuatan otot lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh yang bisa berakibat terjadinya peningkatan risiko terjatuh sehingga akan menyebabkan ketergantungan pada lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Martins AC, Guia D, Saraiva M, 2020). Ini terjadi karena adanya perubahan pada sistem muskuloskeletal lansia diantaranya jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang, otot dan sendi. Sistem muskuloskeletal mengalami penurunan dikarenakan jumlah dan ukuran serat otot menurun sehingga kekuatan ekstremitas bawah, ketahanan, koordinasi, keterbatasan LGS (Lingkup Gerak sendi) serta penurunan keseimbangan mengalami penurunan (Nasri & Widarti, 2020).

Lansia membutuhkan latihan untuk dapat mengurangi resiko jatuh. Banyak jenis intervensi latihan seperti latihan keseimbangan, program penguatan dan latihan ketahanan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi kejadian jatuh pada lansia. Salah satu latihan yang dapat dilakukan lansia adalah Otago Home Exercise Program, latihan ini dirancang sebagai latihan rumahan untuk keseimbangan dan kekuatan anggota gerak bawah di lengkapi dengan cara berjalan, program latihan ini menyesuaikan

dengan gerakan fungsional sehari-hari sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dalam melakukan gerakan fungsionalnya (Mutnawasitoh, 2021).

Stres merupakan suatu hal yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang dialami oleh setiap individu. Secara Global, dari 15% populasi lansia yang menderita gangguan mental, stres sebagai salah satu masalah kesehatan mental utama yang mempengaruhi proporsi yang cukup besar yaitu 10-15%. Stres yang terjadi pada lansia adalah suatu tekanan yang diakibatkan karena adanya penyebab stres (stressor) tentang perubahan yang menuntut adanya adaptasi diri. Tingkat stres pada lansia diartikan sebagai tinggi rendahnya masalah psikologis yang dihadapi lansia sebagai penyebab stres terhadap perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Medarissa, 2023).

Sangat penting bagi seorang individu untuk memahami kesehatan mental untuk mewujudkan aspek-aspek yang bermanfaat bagi dirinya atau pun sekitarnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai “keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya”(WHO, 2018).

Selain itu, kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial kita adalah bagian dari kesehatan mental kita. Kondisi tersebut memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak. Hal ini juga memengaruhi cara kita menghadapi tekanan, melakukan interaksi dengan orang lain, dan membuat keputusan. Kesehatan mental sangat penting di semua tahap kehidupan, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (lansia). Lebih lanjut, kesehatan mental telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang mencolok di dunia, termasuk di Indonesia. Depresi adalah jenis penyakit mental yang umum diderita oleh sebagian besar individu. Diperkirakan 5% orang dewasa di seluruh dunia menderita depresi. Depresi adalah penyebab utama kerugian kesehatan secara global dan depresi berkontribusi secara signifikan terhadap beban penyakit global. Dibandingkan pria, perempuan ternyata lebih memungkinkan untuk menderita depresi. Depresi adalah salah satu faktor risiko perilaku buruk diri (WHO, 2021).

Kurangnya kemampuan beradaptasi dan ketahanan terhadap perubahan tersebut dapat

menyebabkan masalah kesehatan mental yang berhubungan dengan stres. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh lansia adalah pendapatan yang menurun karena lansia dianggap tidak lagi produktif secara ekonomi. Dengan kemampuan kerja yang semakin menurun, maka jumlah pendapatan pun semakin menurun atau bahkan tidak memiliki pekerjaan sama sekali. Pendapatan adalah sumber penghasilan seseorang yang mereka dapat dan merupakan suatu hal yang berarti bagi kelangsungan hidupnya. Konsep pendapatan yang menunjukkan jumlah total uang yang diterima seseorang selama periode waktu tertentu, dapat digunakan untuk mengukur situasi seseorang (Medarissa, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Umjani, (2024), menjelaskan bahwa Kesehatan mental memiliki arti sangat penting dalam kehidupan manusia. mental yang sehat dapat memberikan efek positif untuk diri sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik. Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memiliki mental yang sehat yaitu terbebas dari gangguan – gangguan penyakit mental serta dapat menyesuaikan dirinya. Kesehatan mental ini merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. sebab sudah banyak sekali kasus yang terjadi karena kesehatan mental nya terganggu. Kesehatan mental yang terganggu dapat berpengaruh terhadap aktivitas, perilaku dan kebiasaan nya sehari-hari. s, diketahui bahwa nilai R adalah sebesar 0,692 atau sama dengan 69,2% berarti terdapat hubungan yang moderat atau sedang. kemudian diketahui bahwa nilai Rsquare adalah sebesar 0,479% atau sama dengan 47,9% artinya bahwa pengaruh CS mampu mempengaruhi kesehatan mental siswa SMA 3 Bengkulu Tengah sebesar 47,9% dan sisanya 52,1% dipengaruhi oleh variabel yang lainnya. Dan didapat nilai F-hitung sebesar 91.126. adapun nilai F-tabel pada tingkat signifikan 5% dan derajat bebas pembilang (df1) sebesar k (jumlah variabel bebas) = 1 dan derajat bebas penyebut (df2) sebesar = 99. Jika kedua nilai F ini dibandingkan, maka nilai F-hitung diperoleh jauh lebih besar F-tabel sehingga H_0 ditolak. Jika menggunakan nilai signifikansi, dari hasil analisis diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini sangat kecil jika dibandingkan dengan nilai alpha yang digunakan yakni sebesar 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh koefisien regresi dalam model secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa. penelitian

coping stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa . Besar pengaruh dari coping stress terhadap Kesehatan Mental mencapai 47,9% sedangkan sisanya sebesar 52,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Dari hasil survey peneliti yang dilakukan dengan mewawancarai beberapa lansia terdapat beberapa lansia yang sering mengalami stres dengan kejadian yang dialami serta kesehatan mental yang kurang, dan di dapat data sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress dan kesehatan mental mencapai 9,8% , dengan angka depresi mencapai 6,6% pada angka ini dapat meningkat dan diperkirakan akan terus meningkat.

METODE Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*/ potong lintang. Penelitian *cross sectional* bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat artinya tiap subyek penelitian hanya di observasi

sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subyek pada saat pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subyek penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018) Lokasi penelitian ini akan dilakukan di puskesmas Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret – April 2025 Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Wilayah Kecamatan Nambo, Desa Koyoan dengan sejumlah 80 orang. Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019), Adapun jumlah sampel yang diambil dari populasi yaitu seluruh lansia yang berada di Wilayah Kecamatan Nambo, Desa Koyoan dengan sejumlah 80 orang yang berarti seluruh populasi di jadikan sampel.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data responden yang telah terkumpul dari hasil kuesioner yang telah disebarkan pada sampel penelitian yang berjumlah 80 responden dapat menggambarkan karakteristik responden pada lansia. Dalam penelitian ini, klasifikasi karakteristik responden meliputi, yang ditunjukkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Umur

Karakteristik Respondenn	Frekuensi	Persen (%)
65 tahun	46	57,5
70 tahun	26	32,5
tahun	8	10,0
	80	100,0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 80 responden karakteristik responden menurut kelompok umur pada lansia pada kelompok umur 60 – 65 tahun dengan jumlah 46 lansia dengan

persentase (57,5%). Responden dengan usia 65 – 70 tahun berjumlah 26 lansia dengan persentase (32,5%), dan Responden dengan usia 70 > tahun berjumlah 8 lansia dengan persentase (16,7%).

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Karakteristik Respondenn	Frekuensi	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	33	41,3
Perempuan	47	58,7
	80	100,0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden karakteristik responden menurut kelompok jenis kelamin pada lansia pada kelompok jenis

kelamin Laki-Laki dengan jumlah 33 lansia dengan persentase (41,3%). Responden dengan jenis kelamin Perempuan tahun berjumlah 47 lansia dengan persentase (58,7%).

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pendidikan

Karakteristik Respondenn	Frekuensi	Persen (%)
Pendidikan		
Sekolah Dasar (SD)	15	18,8
Sekolah menengah Pertama (SMP)	18	22,5
Sekolah menengah Atas (SMA)	37	46,3
Perguruan Tinggi (PT)	10	12,5
	80	100,0

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diketahui bahwa dari 80 responden karakteristik responden menurut kelompok pendidikan pada lansia pada kelompok pendidikan SD dengan jumlah 15 lansia dengan persentase (18,8%). Responden

dengan pendidikan SMP berjumlah 18 lansia dengan persentase (22,5%), Responden dengan pendidikan SMA berjumlah 37 lansia dengan persentase (46,3), dan Responden dengan pendidikan PT berjumlah 10 lansia dengan persentase (12,5%).

2. Karakteristik Variabel Yang Diteliti

a. Stres Pada Lansia

Responden diukur berdasarkan kuesioner yang diisi oleh responden. Kemudian dikategorikan menjadi hampir setiap hari (3), sering (2), kadang-kadang (1), tidak pernah (0). responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.4

Distribusi Resonden Berdasarkan Stres Pada Lansia Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai

Stres Pada Lansia	Frekuensi	Persen (%)
1	-	-

2	Stres sangat	-	-
3	Stres berat	-	-
	Stres sedang	4	5,0
	Stres ringan	25	31,2
	Tidak stres	51	63,8
			0
TOTAL		30	100,0

Sumber : data primer

Tabel 5.4 Menjelaskan bahwa sebagian besar stres responden dalam kategori tidak stres yaitu sebanyak 51 responden (63.8). dan untuk kategori stres ringan sebanyak 25 responden (31.2). sedangkan untuk kategori stres sedang sebanyak 4 responden (5,0).

b. Perilaku Kesehatan Mental Lansia

Responden diukur berdasarkan kuesioner yang diisi oleh responden. Kemudian dikategorikan menjadi hampir setiap hari (3), sering (2), kadang-kadang (1), tidak pernah (0). responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.5

Distribusi Resonden Berdasarkan Perilaku Kesehatan Mental Lansia Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai

Perilaku Kesehatan Mental Lansia		Frekuensi	Persen (%)
1		-	-
2	Sangat berat	-	-
3	Berat	-	-
	Sedang	-	-
	Ringan	22	27,5
	Normal	58	72,5
			0
TOTAL		30	100,0

Sumber : data primer

Tabel 5.5 Menjelaskan bahwa sebagian besar perilaku kesehatan mental responden dalam kategori normal yaitu sebanyak 58 responden (72.5). sedangkan untuk kategori ringan sebanyak 22 responden (27,5).

3. Hasil Tabulasi Silang (Crosstab) Antara Stres Pada Lansia Terhadap Perilaku Kesehatan Lansia.

Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah secara statistik terdapat hubungan antara Stres pada lansia Dengan Perilaku kesehatan mental lansia. Kemudian dilakukan uji statistik dengan SPSS dengan rumus uji Crosstab dapat disajikan dalam tabel di bawah ini :

a. Perilaku kesehatan mental lansia dilihat dari stres lansia

Tabel 5.6

Distribusi Silang Responden Berdasarkan Stres Pada Lansia Dengan Perilaku Kesehatan Mental Lansia Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai

Perilaku Kesehatan Mental Pada Lansia		Total
Normal	Ringan	

Stres Pada Lansia	n	%	n	%	n	%
Tidak Stres	41	80,4	10	19,6	51	100
Stres Ringan	13	52,0	12	48,0	25	100
Stres Sedang	4	100,0	0	0,0	4	100
Total	58	72,5	22	27,5	80	100

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui bahwa responden memiliki kategori tidak stres dengan perilaku kesehatan mental normal sebanyak 41 dengan persentase 80.4%. stres ringan dengan perilaku kesehatan

mental normal sebanyak 13 dengan persentase 52,0%. dan stres sedang dengan perilaku kesehatan mental normal sebanyak 4 dengan persentase 100%.

b. Hasil chi-square Antara Stres Pada Lansia Terhadap Perilaku Kesehatan Lansia.

Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah secara statistik terdapat hubungan antara Stres pada lansia Dengan Perilaku kesehatan mental lansia. Kemudian dilakukan uji statistik dengan SPSS dengan rumus uji Chi-Square dapat disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 5.7

Distribusi Chi-Square Responden Berdasarkan Stres Pada Lansia Dengan Perilaku Kesehatan Mental Lansia Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.380 ^a	2	.015
Likelihood Ratio	9.008	2	.011
Linear-by-Linear Association	1.547	1	.214
N of Valid Cases	80		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.10.

Berdasarkan pada Tabel 4.6 didapatkan data bahwa nilai dari Chi-Square sebesar 8.380 dengan nilai *p-value* < yaitu 0,015 yang mengartikan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini

menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara stres pada lansia dengan perilaku kesehatan mental pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan data responden yang telah terkumpul dari hasil

kuesioner yang telah disebarkan pada sampel penelitian yang berjumlah 80 responden dapat

menggambarkan karakteristik responden pada lansia karakteristik responden menurut kelompok umur pada lansia pada kelompok umur 60 – 65 tahun dengan jumlah 46 lansia dengan persentase (57,5%). Responden dengan usia 65 – 70 tahun berjumlah 26 lansia dengan persentase (32,5%), dan Responden dengan usia 70 > tahun berjumlah 8 lansia dengan persentase (16,7%). Dan didapatkan data bahwa nilai dari Chi-Square sebesar 8.380 dengan nilai $p\text{-value} < 0,015$ yang mengartikan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara stres pada lansia dengan perilaku kesehatan mental pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Shanti Kusuma, (2024), Hasil yang diperoleh dalam skrining adverse life events yaitu 1 orang lansia (Tn. K) memiliki 5 peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dalam rentang waktu 1 tahun terakhir. Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan dari 5 peristiwa yang disampaikan terjadi dalam rentang waktu 1 tahun terakhir, “yang mana yang paling kuat mempengaruhi anda?”. Kemudian lansia menjawab peristiwa yang paling berpengaruh adalah “Penyakit fisik berat yang baru di alami” (adanya penurunan beberapa fungsi, salah satunya bergerak dan aktivitas fisik” Pada lansia Ny. N, menyebutkan mengalami 3 peristiwa kehidupan dalam rentang waktu 1 tahun terakhir, peristiwa yang paling berpengaruh adalah “Penyakit fisik berat yang di alami anggota keluarga dekat”. Dimana saat ini Ny. N merawat suami nya dalam pemenuhan kebutuhan dan kegiatan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Manajemen Stres terkait Adverse Life Events dan Penyuluhan Kesehatan pada Lansia yang Tinggal di Komunitas berlangsung dengan lancar yang diikuti oleh 15 orang lansia. Lansia mampu menerapkan teknik atau latihan yang dapat dilakukan apabila lansia memiliki perasaan yang tidak menyenangkan. Lansia menyampaikan akan menerapkan teknik manajemen stres sehingga dapat mencegah

terjadinya masalah depresi. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin oleh lansia, hal ini sebagai upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan gejala depresi pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan Endang Caturini, (2025), Meninjau penurunan kemampuan tubuh pada lansia, perubahan tersebut menyebabkan timbulnya gangguan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Stres merupakan reaksi terhadap perubahan atau situasi yang dianggap mengancam, perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak diatasi lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis ataupun kesehatan jiwa. Pada tahap pertama diencanaan awal dengan pembuatan proposal bersama team diajukan ke direktorat, yang selanjutnya dengan observasi lapangan. Kami team pengabmas melaksanakan observasi lapangan bertemu dengan para kader kesehatan RW 8 masyarakat, membicarakan tujuan kami dari team pengamas. Tahap kedua tahap pelaksanaan diawali dengan izinan pendekatan ke RW 08 Kelurahan Mojosongo serta sosialisasitujuan pengabmas pada RW 08 Kelurahan Mojosongo. Menyampaikan materi pelatihan adapun masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, kecemasan dan depresi. Stres merupakan reaksi terhadap perubahan atau situasi yang dianggap mengancam, perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak diatasi lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis ataupun kesehatan jiwa. Kegiatan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan jmental tersebut diikuti semua kader dan lansia dengan baik, hadir dan proses edukasi berjalan lancar. Tahap ketiga, tahap monitoring dan evaluasi. Pada taha ini telah dilakukan rencana tindak lanjut dalam

kegiatan evaluasi, selain mengevaluasi perilaku lansia akan kondisi kecemasan dan stres terhadap kesehatan mental diharapkan lansia dapat mempertahankan hal baik yang telah dilakukan serta menularkan pengetahuan dan kemampuannya kepada lansia di lingkungannya. Penelitian yang dilakukan Agung Afra, (2025), Hasil survei yang dilakukan terhadap 98 responden, pengolahan data dan pembahasan tentang “Hubungan Tingkat Mental dengan Kecemasan pada Lansia di Lembaga Perlindungan Sosial Tresna Werda Ciparai Jawa Barat”, sebagian besar dari 76 responden (77,6%) ditemukan tidak stabil secara mental.) tingkat mental lansia tinggi yakni 4. Sebagian

KESIMPULAN

Ada Hubungan Stres Terhadap Perilaku Kesehatan Mental Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Nambo Kabupaten Banggai

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarsarie. (2021). *Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z*. UPP FKIP UNIB.
- Andriana dan Prihantini. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1351-1361. <https://ejournal.upr.ac.id/index.php/JK>
- Ardani. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- BPS. (2024). Badan Pusat Statistik. (2024). Sejarah BPS. <https://ppid.bps.go.id/app/konten/0000/Pr ofil-BPS.html>. Sejarah BPS. <https://Ppid.Bps.Go.Id/App/Konten/0000/Profil-BPS.Html>. <https://ppid.bps.go.id/app/konten/0000/Pr ofil-BPS.html>
- Damanik. (2019). *Buku Keperawatan Gerontik*. Universitas Kristen Indonesia, 26–127.
- Kemenkes. (2022). *Manajemen Stres : Pusat Data dan Informasi*, Kemenkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_ar tikel/396/manajemen-stres
- Kristanti & Rachmawati. (2020). *APA YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES ANDA? KAJIAN TINGKAT STRES WARGA MALANG DI CFD JALAN IJEN DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN A DAN B*. *Psikoviadya*, 24(2).
- Lestari. (2021). Pengaruh Penerapan Metode Family Centered Care Terhadap Stress Hospitalisasi Pada Anak. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(1), 85–91. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i1.163>
- Manurung et al. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Martins AC, Guia D, Saraiva M, P. T. (2020). Effects of A “Modified” Otago Exercise Program on the Functional Abilities and Social Participation of Older Adults Living in the Community-The AGA@4life Model. *Int J Environ Res Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041>

- 258.
- Maryam. (2018). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya.*, Jakarta: S.
- Mawaddah. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32– 40.
- Medarissa, Azzihra, P. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pendapatan dengan Tingkat Stres Pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. Vol. 4, No.
- Mustika. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mutnawasitoh. (2021). *The Effect Of Otago Home Exercise Programme On Decreasing The Risk Of Falling In The Elderly*. *Gaster*, 19(1), 1-9.
- Nasri & Widarti. (2020). Efektivitas Latihan The Otago Home Exercise Program Terhadap Keseimbangan pada Lansia. 003.
- National & Pillars. (2020). Keperawatan Gerontik. *Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*, 22(1), 1–13.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratnawati. (2017). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suara dan Yudiawati. (2022). Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi dalam Penurunan Stress Psikologis Usia Lanjut selama Wabah COVID-19 di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3468–3480.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7126>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). 3) 1,2,3. *Jurnal Inovasi Peneliti*, 1(10).
- Ulfa & Fahriza. (2019). *Faktor Penyebab Stres dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. Psikologis Kesehat.
- Vibriyanti. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 2902, 69–74.
- WHO. (2017). *monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization;
- WHO. (2018). *World Health Organization, Mental health fact sheets* . World Health Organization.
- WHO. (2021). *World Health Organization. Mental health fact sheets* . World Health Organization.