

HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI GAMPONG PEUNITI BANDA ACEH

Correlation of Stress Management and Quality of Life Elderly in Banda Aceh

¹Hasmila Sari, ² Cut Yuslia

Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa dan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala
*Mental Health and Community Health Nursing Department, School of Nursing
Faculty of Medicine, Syiah Kuala University, Banda Aceh
E-mail: hasmila_sari@yahoo.com*

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah lansia menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Manajemen stres adalah serangkaian strategi yang dapat membantu seseorang memodifikasi berbagai perilaku yang beresiko terhadap kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Desain penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* pada 54 responden dari 120 populasi. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7 sampai 10 Juli 2012. Alat pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala *likert* yang terdiri dari 35 item pernyataan. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* dengan *confidence interval* 95% dan $\alpha=0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran manajemen stres lansia di Gampong Peuniti secara umum berada pada kategori kurang dengan frekuensi 30 responden (55,6%) dan gambaran kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti juga berada pada kategori kurang dengan frekuensi 29 responden (53,7%) sehingga berdasarkan hasil uji statistik diketahui ada hubungan antara manajemen stres dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh dengan *p-value* = 0,000. Oleh karena itu, manajemen stres yang efektif sangat diperlukan lansia dalam meningkatkan kualitas hidupnya, diharapkan keluarga dan pihak terkait seperti Geuchiek dan Kader Lansia di Gampong Peuniti memberikan dukungan beserta dorongan bagi lansia dalam mempertahankan sekaligus meningkatkan kemampuannya dalam mengendalikan stres secara efektif.

Kata Kunci : Manajemen stres, Kualitas hidup, Lansia.

ABSTRACT

*The increasing of elderly amount cause some problems especially in elderly health and life prosperity. Stress management has been an effective intervention for health promotion, disease prevention, and symptom management. These strategies help people to modify health risk behaviors and thereby improve quality of life. This research aimed to identify the correlation of management stress and quality of life elderly at Gampong Peuniti in Baiturrahman Sub-district of Banda Aceh. This was a descriptive correlative research with cross-sectional study approach. Samples were collected by using purposive sampling technique with 54 respondents of 120 population in July 7th-10th 2012. Instruments used were questionnaire comprised of 35 statements items in the form of likert scale. The data was analyzed by chi square test with confidence interval 95% and $\alpha=0,05$. This study shows that in general, the stress management at Gampong Peuniti was poor with 30 respondents (55,6%) and the quality of life the elderly at Gampong Peuniti was poor too with 29 respondents (53,7%). It can be concluded there were a relation between the stress management and quality of life elderly at Gampong Peuniti Sub district Baiturrahman of Banda Aceh with *p-value*=0,000. Therefore, the effective stress management is highly needed by the elderly to improve the quality of life, its hoped that the family and the local community leader will give some supports to the elderly to maintain and improve their ability to cope with stress effectively.*

Keywords : Stress Managements, Quality of life, Elderly

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis (Nugroho, 2008, p.11). *Population Reference Bureau* (PRB) mencatat jumlah lanjut usia (65 tahun keatas) hingga tahun 2011 di dunia berkisar lebih dari 533 juta jiwa (PRB, 2011). Adapun untuk wilayah Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2010 terdapat 18.037.009 jiwa populasi lansia dan 264.019 jiwa diantaranya berada di wilayah Aceh (BPS, 2011).

Peningkatan jumlah lansia membawa dampak positif yaitu meningkatnya umur harapan hidup, dan merupakan indikator keberhasilan peningkatan kesehatan. Namun disisi lain akibat semakin meningkatnya umur harapan hidup akan timbul beberapa masalah-masalah kompleks, diantaranya masalah psikologis, sosial, ekonomi (Profil Kesehatan Provinsi Aceh, 2006). Penuaan membawa sekumpulan kehilangan yang unik dan membutuhkan penyesuaian. Setiap tantangan dapat menjadi stressor (sumber stres) yang memerlukan usaha lansia untuk beradaptasi. Tantangan psikologis yang dapat terjadi pada lansia dapat timbul karena pensiun, stereotip tentang penuaan, penyakit kronis, kematian teman, masa menajanda dan relokasi dari rumah (Roach, 2001, p.119). Stres merupakan bagian dari kehidupan yang mempunyai efek positif dan negatif yang disebabkan oleh perubahan lingkungan (Tarwoto & Wartonah, 2004, p.97). Stres yang berlarut-larut dan dalam intensitas yang tinggi dapat menyebabkan penyakit fisik dan

mental seseorang, yang akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja dan buruknya hubungan interpersonal (Rasmun, 2004, p.8). Mengidentifikasi berbagai stres dan pola koping merupakan hal yang penting bagi lansia sebagaimana juga penting bagi orang yang masih berusia muda. Berbagai stres yang unik bagi seorang lansia diantaranya hidup dengan pemasukan yang sulit, kondisi kesehatan yang berkurang, kehilangan pasangan dan teman serta menghadapi kematian (Boyd, 2005, p.655). Macam-macam strategi koping dapat digunakan lansia untuk mengatasi stresornya antara lain dengan mengubah kondisi lingkungan maupun mengubah masalah yang dihadapi. Pendekatan religius, sosial maupun dukungan emosional dapat diterapkan untuk mengatasi stres yang dihadapi usia lanjut (Akhmadi, 2009). Kemampuan untuk mengendalikan stres secara efektif merupakan faktor kunci dalam promosi kesehatan mental yang baik dan mampu mengendalikan berbagai stres yang mereka rasakan (Gatz, Godfrey & Karel, 1996 dalam Hoyer & Roodin, 2003, p.99). Manajemen stres adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang, dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan berlebihan (Landsberger, 2009). Manajemen stres telah digunakan secara berhasil bagi beberapa penyakit lain, termasuk sakit kepala karena tegang, kanker, hipertensi, penyakit arteri dan jantung koroner (Antoni, 2000; Smith, 2000 dalam Davison 2004, p. 325).

Beberapa strategi manajemen stres yang dikemukakan oleh Edelman & Mandle yaitu mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas fisik, menggunakan teknik relaksasi, melakukan praktik spiritual dan humor. Merupakan serangkaian strategi yang dapat membantu seseorang untuk memodifikasi berbagai perilaku yang beresiko terhadap kesehatan sehingga dapat meningkatkan

kualitas hidup (Edelman & Mandel, 2010, p.320). Saat ini, kualitas hidup sudah menjadi isu prioritas bagi banyak negara (Molnar, 2009) dan telah digunakan secara umum untuk menggambarkan kesejahteraan individual dalam suatu masyarakat (Chamberlain, 1985 dalam Liao, Fu, & Yi, 2005). Kualitas hidup menjadi variabel perkembangan masyarakat yang terpenting dan dianggap sebagai faktor yang dapat menstimulasi perkembangan suatu masyarakat. Menurut Molnar (2009), dengan melihat kualitas hidup suatu masyarakat dapat diketahui posisi masyarakat tersebut dalam hubungannya dengan kondisi masyarakat yang diinginkan/ ideal (Nofitri, 2009).

Dengan perkiraan jumlah ledakan lansia yang dapat terjadi dimasa yang akan datang, kesejahteraan lansia tentu juga harus menjadi prioritas dalam bidang kesehatan, guna meningkatkan kualitas hidup lansia. Tak hanya kesehatan secara fisik tapi juga secara mental. Dengan bertambahnya usia tidak dapat dihindari penurunan kondisi fisik, baik berupa berkurangnya kekuatan fisik yang menyebabkan individu menjadi cepat lelah maupun menurunnya kecepatan reaksi yang menyebabkan gerak-geriknya menjadi lamban. Selain itu timbulnya penyakit yang biasanya juga tidak hanya satu macam tetapi multipel, menyebabkan usia lanjut memerlukan bantuan, perawatan dan obat-obatan untuk proses penyembuhan atau sekedar mempertahankan agar penyakitnya tidak bertambah parah. Namun demikian, kualitas hidup harus diupayakan tetap terjaga sehingga dapat tetap sehat, aktif, dan mandiri (Depkes, 2008).

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif

dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen stres dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Peuniti Kec. Baiturrahman Banda Aceh. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Gampong Peuniti yaitu 120 orang (Kader lansia, Maret 2012). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 orang yang dihitung berdasarkan metode Slovin.

Metode pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria sampel yang dipilih adalah responden berumur 60-74 tahun, tidak mengalami demensia serta dapat berkomunikasi dengan baik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terpimpin menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur manajemen stres pada lansia yang diadopsi dari penelitian terdahulu dan kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup lansia yaitu pernyataan-pernyataan yang berbentuk kuesioner yang dimodifikasi dari *WHOQOL-BREF (The World Health Organization-Bref, 2004)*.

HASIL

Data demografi dari responden yang merupakan subjek penelitian tidak dianalisis secara statistik akan tetapi hanya ditampilkan dalam bentuk gambaran sebagai pendukung pembahasan penelitian. Distribusi data demografi responden secara mayoritas dapat dilihat sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin dijumpai distribusi responden terbesar adalah perempuan sebanyak 34 orang (63,0%) dengan rata-rata usia 60-70 tahun (79,6%). Distribusi tertinggi tingkat pendidikan responden adalah pendidikan rendah sebanyak 20 orang (37,0%), sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas adalah tidak bekerja yaitu 28 orang (51,9%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden (n=54)

No.	Data Demografi	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	20	37,0
	b. Perempuan	34	63,0
2.	Usia		
	a. 60-70 tahun	43	79,6
	b. 70-74 tahun	11	20,4
3.	Pendidikan		
	a. Tidak sekolah	9	16,7
	b. Pendidikan Dasar	31	37,0
	c. Pendidikan Menengah	10	20,4
	d. Pendidikan Tinggi	4	7,4
4.	Pekerjaan		
	a. Tidak bekerja	28	51,9
	b. Wiraswasta	4	7,4
	c. Petani	3	5,6
	d. Pensiunan	8	14,8
	e. Nelayan	1	1,9
	f. Lain-lain	10	18,5

Gambaran manajemen stres lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman dapat dilihat dari masing-masing subvariabel mencari dukungan sosial, aktivitas fisik, teknik relaksasi, praktik spiritual, dan humor dengan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa manajemen stress lansia ditinjau dari mencari dukungan sosial sebanyak (53,7%), aktivitas fisik (59,3%), dan praktik spiritual (50%) berada pada kategori baik. Sedangkan manajemen stres lansia ditinjau dari teknik

relaksasi (55,6%) dan humor (61,1%) berada pada kategori kurang.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa manajemen stres lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu 30 orang (55,6%).

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu 29 orang atau 53,7%.

Tabel 2. Gambaran Manajemen Stres Pada Lansia ditinjau dari subvariabel di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh (n=54)

No	Manajemen Stres	Kategori			
		Baik		Kurang	
		f	(%)	f	(%)
1	Mencari dukungan sosial	29	53,7	25	46,3
2	Aktifitas fisik	32	59,3	22	40,7
3	Teknik relaksasi	24	44,4	30	55,6
4	Praktik spiritual	27	50,0	27	50,0
5	Humor	21	38,9	33	61,1

Tabel 3. Gambaran Manajemen Stres Pada Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh (n=54)

No.	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase(%)
1	Baik	24	44,4
2	Kurang	30	55,6

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai hitung $Pvalue = 0,026$ atau $p < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (Ho) ditolak, yang berarti ada hubungan antara mencari dukungan sosial dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan

Tabel 4. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2012

No.	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase(%)
1	Baik	25	46,3
2	Kurang	29	53,7

Tabel 5. Hubungan Mencari Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2012 (n = 54)

Mencari Dukungan Sosial	Kualitas Hidup				Total		α	P-Value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	F	%	f	%		
Baik	18	62,1	11	37,9	29	53,7	0,05	0,026
Kurang	7	28,0	18	72,0	25	46,3		
Total	25	46,3	29	53,7	54	100		

Tabel 6. Hubungan Melakukan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2012 (n =54)

Melakukan Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup				Total		α	P-Value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	F	%	f	%		
Baik	20	62,5	12	37,9	32	59,3	0,05	0,009
Kurang	5	22,7	17	77,3	22	40,7		
Total	25	46,3	29	53,7	54	100		

nilai hitung $Pvalue = 0,009$ atau $p < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (Ho) ditolak, yang berarti ada hubungan antara mencari dukungan sosial dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai hitung $Pvalue = 0,016$ atau $p < \alpha$

sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (Ho) ditolak, yang berarti ada hubungan antara teknik relaksasi dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai hitung $Pvalue = 0,029$ atau $\rho < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak, yang berarti ada hubungan antara praktik spiritual dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai hitung $Pvalue = 0,007$ atau $\rho < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak, yang berarti ada hubungan antara humor dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

Hasil pengolahan data yang diperoleh pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 29 responden dengan manajemen stres yang baik, 20 responden (83,3%) diantaranya memiliki kualitas hidup yang baik. Dan dari 30 responden yang manajemen stresnya kurang, 25 (83,3%) diantaranya memiliki kualitas hidup yang kurang. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai hitung $pvalue = 0,000$, atau $\rho < \alpha$ sehingga dapat

manajemen stres dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai $p=0,026$ atau $p < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak yang berarti ada hubungan antara mencari dukungan sosial dengan kualitas hidup di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Varcarolis & Halter (2010, p.199) menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dari orang-orang berarti dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik dan bertindak sebagai penahan yang penting untuk melawan *distress*. Dan hal ini sekaligus dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang. Hasil penelitian Lilian Trolll (1994, 2000 dalam Santrock, 2006) menemukan bahwa lansia yang tidak mempunyai hubungan dekat dengan keluarganya mempunyai kecenderungan untuk mengalami stres dan kesepian dibanding lansia yang dekat dengan keluarganya.

Tabel 9. Hubungan Humor dengan Kualitas Hidup Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2012 (n =54)

Humor	Kualitas Hidup				Total		α	P-Value
	Baik		Kurang		F	%		
	f	%	F	%				
Baik	15	71,4	6	28,6	21	38,9	0,05	0,007
Kurang	10	30,3	23	69,7	33	61,1		
Total	25	46,3	29	53,7	54	100		

Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2012 (n =54)

Teknik Relaksasi	Kualitas Hidup				Total		α	P-Value
	Baik		Kurang		f	%		
	F	%	F	%				
Baik	16	66,7	8	33,3	24	44,4	0,05	0,016
Kurang	9	30,0	21	70,0	30	55,6		
Total	25	46,3	29	53,7	54	100		

disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak, yang berarti ada hubungan antara

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nofitri (2009) dengan judul "*Quality of*

Life Among Adult Citizen in Jakarta” dengan jumlah sampel 255 responden, menunjukkan bahwa hubungan sosial khususnya pertemanan merupakan aspek yang penting dan berpengaruh terhadap kualitas hidup sebagian responden di Jakarta. Individu akan lebih menikmati kualitas hidup secara fisik maupun emosional dengan baik. Menurut analisa dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial yang sangat berarti berupa penghargaan, cinta dan kasih sayang, kepercayaan, perhatian dan kesediaan mendengar, yang diberikan lingkungan sosialnya sehingga dapat memberikan rasa aman, tenang dan damai yang pada akhirnya akan membantu peningkatan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai $p=0,009$ atau $p<\alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak yang berarti ada hubungan antara melakukan aktivitas fisik dengan

Sebuah penelitian tentang “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Lansia di Panti Pelayanan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar (2008)”, menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sehari-hari dengan depresi pada lansia, dengan nilai $r = 0,391$ dan nilai signifikansi $0,009$ yang lebih kecil dari nilai α yang ditetapkan yaitu $0,05$ (5%) (Sumirta, 2008, dalam Puspitasari 2011, p.71). Hal tersebut relevan dengan hasil studi Bondan P, Nurachmach, Ariawan dan Wiarsih (2006, dalam Puspitasari 2011, p.71) yang menyatakan bahwa keterbatasan melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS), dapat menyebabkan depresi dan depresi juga dapat meningkatkan resiko disabilitas fisik (keterbatasan AKS).

Menurut analisa, fasilitas yang diberikan oleh pihak Geuchiek dan kader lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh berupa senam lansia yang diselenggarakan dalam waktu

Tabel 10. Hubungan Manajemen Stres dengan Kualitas Hidup Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh (n=54)

Manajemen Stres	Kualitas Hidup				Total		α	P-Value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	F	%				
Baik	20	83,3	4	16,7	29	44,4	0,05	0,000
Kurang	5	16,7	25	83,3	30	55,6		
Total	25	46,3	29	53,7	54	100		

kualitas hidup Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Edelman & Mandel (2010, p.329) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi gejala-gejala depresi dan kecemasan serta memperbaiki jiwa. Adapun Swarth (2006, p.26) menyatakan latihan fisik dapat melepaskan senyawa endorphin dari otak yang efeknya menyerupai efek morfin, endorphin akan menyebabkan perasaan nyaman.

sebulan dua kali memberi efek positif bagi lansia, sekurang-kurangnya lansia dapat berolahraga rutin walau dalam sebulan dua kali. Disamping itu dari paparan lansia di Gampong Peuniti tersebut, rata-rata lansia mempunyai sikap kemandirian yaitu terbiasa melakukan pekerjaan rumah sehari-hari yang masih dapat dilakukannya.

Hal tersebut didukung oleh umur responden dengan rentang 60-74 tahun yang masih memiliki kemampuan yang

cukup memadai untuk melakukan aktivitas sehari-harinya secara mandiri. Analisa lain yang bisa menjadi faktor pendukung adalah, pada penelitian ini didominasi oleh responden perempuan yaitu sebanyak 34 orang atau 63,0%. Karena kultur dan budaya, di Aceh, perempuan lazim mengerjakan sendiri aktivitas sehari-hari dirumahnya, seperti mencuci, menyapu atau menyiapkan menu makan. Lansia yang terbiasa melakukan sendiri aktivitas sehari-hari yang masih dapat dilakukannya disertai dengan olahraga secara teratur meskipun hanya latihan sederhana seperti senam dan jalan pagi akan memiliki kelegaan mental dan emosional yang dapat membantunya untuk mengatasi dan mencegah stres. Dengan demikian, lansia dapat menikmati hidupnya dengan lebih ringan sehingga kondisi kesehatannya dapat meningkat sekaligus juga meningkatkan kualitas hidupnya.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai $p=0,016$ atau $p<\alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak yang berarti ada hubungan antara teknik relaksasi dengan kualitas hidup Lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Menurut Edelman dan Mandle (2010, p.326), latihan relaksasi dapat berupa pernafasan diafragma dalam selama beberapa menit saat duduk dengan tenang. Efek-efek fisiologis yang didapat dengan segera dari relaksasi adalah penurunan denyut nadi, tekanan darah, pernafasan, dan tegangan otot. Respon relaksasi dapat menetralkan hubungan stres dengan proses sakit, khususnya proses-proses yang berhubungan dengan imonologi, kardiovaskular dan kerusakan saraf degeneratif (Nelson & Simmons, 2005 dalam Edelman & Mandle, 2010, p.326).

Sebuah penelitian *Quasi eksperimen* tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gonila, Kartasura” menunjukkan hasil bahwa lansia pada kelompok perlakuan (sebelum terapi) 6,7% mengalami insomnia berat, 83,3% mengalami insomnia sedang, 10,0% mengalami insomnia ringan, sedangkan pada kelompok kontrol 3,3% juga mengalami insomnia berat, 86,7% mengalami insomnia sedang, dan 10,0% mengalami insomnia ringan. Setelah diberikan terapi insomnia berat menurun menjadi 0%, lansia yang mengalami insomnia sedang sebesar 56,7% dan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 43,3%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat insomnia pada lansia relatif tidak mengalami perubahan (Austaryani, 2011 dalam Puspitasari 2011, p.74).

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi berpengaruh terhadap tubuh dan pikiran seseorang, yang akan membuatnya lebih tenang. Lebih jauh, hal tersebut tentunya akan membawa pengaruh positif bagi ketenangan secara psikis. Namun dalam penelitian ini, manajemen stres lansia ditinjau dari menggunakan teknik relaksasi berada pada kategori kurang. Menurut analisa, hal tersebut lebih dikarenakan kurangnya pemahaman lansia tentang teknik relaksasi yang harus ditingkatkan lagi agar fungsi fisiologis dari lansia dapat dipertahankan dalam arti tidak semakin memburuk yang berhubungan dengan imunologi. Sehingga ketika kondisi fisik semakin menurun atau kurang berfungsi dengan baik, akan mempengaruhi juga dalam menurunnya kualitas hidup lansia tersebut.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai $p=0,029$ atau $p<\alpha$ sehingga

dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak yang berarti ada hubungan antara praktik spiritual dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Dalam suatu survey dikatakan bahwa apabila dibandingkan dengan *younger adults*, dewasa di *old age* lebih memiliki minat yang lebih kuat terhadap spiritualitas dan berdoa (Gallup & Jones, 1989 dalam Santrock 1999 dalam *Psychemate*, 2007). Hal tersebut terkait dengan penelitian ini, yang respondennya adalah lansia.

Banyak studi menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan sistem imun dan perasaan sejahtera. Sebuah penelitian menyatakan bahwa lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Agama dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis yang penting pada lansia dalam hal menghadapi kematian, menemukan dan mempertahankan perasaan berharga dan pentingnya dalam kehidupan, serta menerima kekurangan dimasa tua (Daleman, Perera & Studenski, 2004, *Psychemate*, 2007, dalam Puspitasari, 2011, p.77). Menurut analisa, adanya hubungan antara praktik spiritual dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman, mengingat karena budaya masyarakat Aceh kental dengan nilai Islam yang mengajarkan bagaimana cara berzikir, berdoa, dan menyerahkan diri pada Allah SWT. Dengan adanya pemikiran spiritual yang baik maka akan semakin mudah seseorang menjalani kehidupan ini.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai $p=0,007$ atau $p<\alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak yang berarti ada hubungan

antara humor dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Martin dan Court (Weiten, 2007 dalam Hartanti 2008) menemukan bahwa humor dapat berfungsi sebagai alat untuk mengurangi suasana hati negatif, baik untuk mengatasi perasaan sedih (Ruch, 2004 dalam Hartanti 2008) maupun untuk meredakan kemarahan (Wade & Travis, 1996 dalam Hartanti 2008). Humor membantu seseorang tetap tenang dalam situasi sulit, mengajak seseorang untuk menjadi bijak, bernalar jernih, dan bukannya justru frustrasi, depresi atau malah agresif (Abel, 2002 dalam Hartanti 2008). Hal tersebut tentu mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan sebuah penelitian meta analisis tentang “Apakah Selera Humor menurunkan stres?” didapati ternyata selera humor berkorelasi negatif dengan stres. Menurut analisa penelitian tersebut, sekalipun selera humor memiliki dampak positif untuk menurunkan stres, namun kadang-kadang justru menimbulkan efek negatif seperti konflik antar teman bila humor tidak tepat waktu, situasi dan sasaran. Namun, pada umumnya *sense of humor* dapat memberikan akibat positif bagi kesehatan fisik ataupun psikis individu (Hartanti, 2008). Menurut analisa, individu yang bijak, bernalar jernih, tentu dapat dengan baik mengatur hidupnya, selain itu individu akan lebih santai dalam menghadapi tantangan-tantangan hidupnya. Dengan demikian akan mengurangi stressor dalam

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai $p=0,000$ atau $p<\alpha$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara manajemen stres dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Dari penelitian, didapatkan bahwa sebanyak 30

orang lansia memiliki manajemen stres yang berada pada kategori yang kurang. Terkait dengan usia, berdasarkan penelitian yang dipaparkan oleh D'antono dalam Nauert (2010) yang menyatakan bahwa sifat defensif (penghindaran, pengingkaran atau penindasan terhadap informasi yang dipersepsikan sebagai ancaman) dapat meningkatkan aktivitas kardiovaskular pada semua usia dan akan lebih cepat peningkatannya pada lansia, membuktikan bahwa kemampuan untuk merespons stres cenderung berkurang seiring lanjutnya usia.

Menurut analisa, hal ini terkait dengan peningkatan umur pada lansia yakni semakin bertambahnya umur, semakin kompleks pula masalah yang dihadapi, misalnya dimulai dari penurunan fungsi fisiologis, masalah psikologis, serta penyakit kronis yang diderita akan mudah menyebabkan stres pada lansia. Hal itu tentunya butuh perhatian yang lebih bagi lansia tersebut. Akan tetapi, sedikit lansia yang tahu bagaimana cara mengatur stres yang baik dan juga bisa disebabkan kurangnya dukungan dari pihak lain baik itu kerabat dekat, pasangan hidup atau lingkungan sosial lainnya. Masalah ini juga dapat dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan lansia mengenai manajemen stres. Didapatkan mengenai data demografi pendidikan lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman, sebagian besarnya adalah hanya sampai SD atau sekolah dasar.

Disamping itu, dari data demografi responden terkait pekerjaan, sebagian besar responden diketahui tidak bekerja yaitu sebanyak 28 orang (51,9%). Merujuk pada pendapat Kim (2003) yang menyatakan bahwa status sosial ekonomi dan status pekerjaan seseorang mempengaruhi kemampuannya dalam menghadapi stres. Hal ini dikaitkan

dengan harga diri yang berbentuk akibat status sosial ekonomi dan status pekerjaan yang baik akan mengarahkan pada perlawanan yang lebih baik terhadap depresi. Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, didapatkan bahwa distribusi frekuensi tertinggi kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 29 orang (53,7%). Dengan kata lain, suatu area kehidupan yang tidak berjalan dengan baik bagi individu dan tidak memiliki nilai kepentingan tertentu baginya akan memberikan pengaruh yang lebih rendah terhadap kualitas hidup individu tersebut dibandingkan dengan area kehidupan lain yang tidak berjalan baik namun dianggap sangat penting oleh individu tersebut (Hickey, 1996 dalam Desrina 2010, p.41). Menurut analisa, masalah lain yang membuat kurangnya kualitas hidup sebagian besar lansia di Gampong Peuniti tersebut adalah karena persepsi yang salah akan masa tua itu sendiri. Lansia beranggapan bahwa mereka tidak lagi membutuhkan hal-hal yang menyangkut kesenangan pribadi mereka. Istilahnya, cukup beribadah saja dan menunggu Yang Maha Kuasa memanggil. Persepsi tersebut tentunya tidak benar karena ketika semakin bertambahnya usia, seharusnya semakin banyak pula kebutuhan yang harus dipenuhi dan semakin besar juga perhatian yang harus diberikan terhadap lansia tersebut agar tidak hanya sehat fisik, namun sehat juga jiwa dan psikologisnya sehingga selain dapat meningkatkan kesehatannya fisik, kualitas hidup juga meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen stres

dengan kualitas hidup lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Individu dengan manajemen stres yang baik akan memiliki kualitas hidup yang baik, dan sebaliknya individu yang kurang baik mengatur stresnya akan berimbas pada menurunnya kualitas hidup individu tersebut. Manajemen stres dapat berperan penting dalam memperbaiki kualitas hidup individu dengan meningkatkan kesehatan, koping yang efektif, dan *distress* lainnya. Terkait dengan penelitian ini, dapat direkomendasikan kepada pihak terkait di Gampong Peuniti, Geuchiek, dan Kader lansia di Gampong Peuniti Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh agar dapat lebih memfasilitasi lansia untuk menerapkan manajemen stres dengan lebih efektif, terutama dalam hal pelatihan teknik nafas dalam karena sebagian besar lansia masih belum mengerti teknik nafas dalam secara tepat.

KEPUSTAKAAN

- Boyd, M.A. & Nihart, M.A. (2005). *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. USA. Lippincott Raven Publisher
- Davison, et al. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: EGC
- Depkes. (2008). <http://www.depkes.go.id/index.php.2008/> diakses tanggal 24 Maret 2012
- Desrina . (2010). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Gampong Peunyerat Kecamatan Banda Raya Banda Aceh*: Skripsi. Tidak dipublikasikan
- Dinkes NAD (2007). *Jumlah Penduduk Lansia*. Diakses tanggal 18 Maret 2012 dari <http://dinkesnad.go.id>
- Edelman, C. L., & Mandle C. L. (2010). *Health Promotion throughout the Life Span*. Missouri: Mosby Elviesier
- Hartanti. (2008). “ Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis” *Anima: Indonesian Psychological Journal*, Volume 24 (1):38-35
- Kim, Sarah. (2003). *Why Stress Affects Everybody Differently*. (<http://serendip.brynmawr.edu>, diakses 23 September 2012)
- Mahdi, Mukhsal (2007). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke di Ruang Rawat Syaraf RSUZA Banda Aceh*: Skripsi (Tidak Dipublikasikan)
- Nauert, R. (2010). *Gender and Age Affect Stress Response*. (<http://psychcentral.com>, diakses 17 September 2012)
- Nofitri, N.F.M (2009). Skripsi: Quality of Life Among Adult Citizen in Jakarta. (<http://www.lontar.ui.ac.id/file?=digital/125595-155...%20HA.pdf> diakses tanggal 10 September 2012)
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Population Reference Bureau. (2011). *World Population Aging*. (<http://www.prb.org>, diakses 04 Maret 2012)
- Psychemate. (2007). Late Adulthood (lansia). (<http://psychemate.blogspot.com>, diakses tanggal 6 Oktober 2012)
- Rasmun. (2004). *Stress, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto
- Riantori, Q. (2008). Humor Bisa Menjadi Obat Stres. (<http://qitori.wordpress.com>, diakses 28 September 2012)
- Risda P. (2011). *Gambaran Manajemen Stres Pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh*: Skripsi. Tidak dipublikasikan

Roach, S. S. (2001). *Introductory Gerontological Nursing*. USA: Lippincott Williams & Wilkins

Santrock. (2006)

Swarth. (2002). *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi Aksara

Tarwoto & Wartonah. (2004). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

WHO (2004). *The World Health Organization*
(http://www.who.int/sunstance_abuse/research_tools diakses tanggal 1 Maret 2012)