

Gambaran Tingkat Stres *Caregiver* yang Merawat Lansia : *Literature Review*

Usmut Muttakhidlah^{1*}, Dyah Putri Aryati²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: usmutmuttakhidlah@gmail.com

Abstract

The elderly population is increasing rapidly. The elderly will experience several changes both physically, physiologically, cognitively, and mentally. Family plays an important role in providing care. Elderly care must be done carefully, patiently, and lovingly. The task can cause stress to the caregiver, which is influenced by busy work factors, changes in behavior due to the childish nature and behavior of the elderly. This study aims to describe the stress level of caregivers who care for the elderly. This study uses a literature review design using the PEO (Population, Exposure, Outcome) method and uses 5 articles from a database with electronic searches on PubMed, Google Scholar and published in 2016-2021. The results of the analysis of five articles show that the data on the characteristics of the respondents are mostly female (72.83%), the age range of respondents 36-45 years is the most dominant with a percentage of (34.25%), the education of the most respondent is SMA/SMK (46.88%), the majority of respondents work (74.37%), the work stress level of the caregiver who takes care of the elderly is in the category of mild stress with a result of 117 people (46.06%). Elderly dependency often appears and caregivers often experience stress. Families and the elderly need to maximize their participation in providing support to reduce stress.

Keywords: elderly caregivers; informal caregiver; stress level

Abstrak

Populasi lansia mengalami peningkatan yang pesat. Lansia akan mengalami beberapa perubahan baik secara fisik, fisiologis, kognitif, dan mental. Keluarga berperan penting dalam memberikan perawatan. Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Tugas tersebut dapat menimbulkan stres pada caregiver, yang dipengaruhi faktor kesibukan bekerja, perubahan tingkah laku karena sifat dan tingkah laku lansia yang kekanak-kanakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres caregiver yang merawat lansia. Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan menggunakan metode PEO (Population, Exposure, Outcome) dan menggunakan 5 artikel dari database dengan penelusuran elektronik pada Pubmed dan Google Scholar yang dipublikasikan pada tahun 2016-2021. Hasil analisis lima artikel menunjukkan bahwa data karakteristik responden terbanyak berjenis kelamin perempuan (72.83%), rentang usia responden 36-45 tahun paling dominan dengan persentase (34.25%), pendidikan responden terbanyak yaitu SMA/SMK (46.88%), mayoritas responden bekerja (74.37%), tingkat stres caregiver yang merawat lansia tergolong dalam kategori stres ringan dengan hasil 117 orang (46.06%). Ketergantungan lansia sering muncul dan caregiver sering mengalami stres. Keluarga dan lansia perlu memaksimalkan peran serta memberikan dukungan guna mengurangi stres.

Kata kunci: Caregiver lansia; caregiver informal; tingkat stres

1. Pendahuluan

Populasi lansia mengalami peningkatan yang pesat dari tahun ke tahun. Jumlah lansia di seluruh Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2010 sebesar 18 juta jiwa atau 7.56 persen, tahun 2019 sebesar 25.9 juta jiwa atau 9.7 persen dan pada

tahun 2035 diperkirakan akan mencapai sebesar 48.2 juta jiwa atau 15.77 persen dengan usia harapan hidup 71.4 tahun¹. Dari total penduduk Indonesia, jumlah lansia di Jawa Tengah pada tahun 2017 sebesar 4.3 juta jiwa atau 12.59 persen, dari total penduduk Jawa Tengah sebesar 34,3 juta jiwa.

Jumlah lansia di Indonesia tidak sedikit, Jawa Tengah akan menghadapi perubahan demografi, kemudian akan mengalami fase dimana penduduk usia lanjut lebih besar dari usia produktif yang disebut *aging population*. Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator pencapaian pembangunan nasional dalam bidang kesehatan. Peningkatan rasio ketergantungan lanjut usia (*old age dependency ratio*) merupakan implikasi terjadinya peningkatan penduduk lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lansia yang kemungkinan bisa menjadi beban baginya. Dampak yang terjadi akibat peningkatan jumlah lansia adalah masalah sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam suatu negara.

Kondisi di Indonesia yaitu keluarga sebagai *caregiver* memiliki peranan yang penting supaya lansia dapat tumbuh dan berkembang. Tugas kesehatan yang dilakukan keluarga meliputi tugas mengenali gangguan perkembangan, membuat keputusan tindakan kesehatan, memberikan perawatan, memelihara suasana yang kondusif, menjaga hubungan antar keluarga maupun institusi kesehatan². Tugas baru itulah yang akan menjadikan beban pikiran dalam mengerjakan pekerjaannya, sehingga lebih rentan terhadap stres. Keluarga yang merawat lansia dapat mengalami stresor fisik, psikologis, sosial, dan finansial³.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tangiisuran (2017) dengan judul *Comparison of Nurse and General Caregiver's Knowledge, Attitude, and Practice on Medication Administration Process and their Distress Level in Long-term Care Facilities Across Penang, Kuala Lumpur, and Selangor of Malaysia* didapatkan hasil bahwa seorang caregiver informal memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan caregiver formal⁴. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mubin (2018) didapatkan hasil presentase tertinggi stress sedang sebanyak 37 orang (67,27%), sedangkan presentase terendah yaitu stres berat sebanyak 8 orang (14,55%), dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada keluarga yang memiliki lansia mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 37 orang (67,2%)⁵.

Perawatan lansia harus dilakukan dengan teliti, sabar, dan penuh cinta. Pemberian perawatan pada lansia diharapkan para lansia tetap merasa bahagia dan bisa menjalani hari tuanya, sehingga kualitas hidup lansia mengalami peningkatan⁶. Keluarga sering menderita kesedihan dari orang yang dirawatnya mengalami penurunan kesehatan, sehingga menyebabkan keadaan depresif yang melelahkan, memburuknya kesehatan emosional dan mental. Beban yang dirasakan caregiver saat merawat lansia berupa beban fisik dan psikologis, sedangkan beban eksternal yang muncul berasal dari perilaku lansia dan tuntutan beban pekerjaan ganda karena selain merawat lansia, seorang *caregiver* juga merawat anak dan keluarganya dirumah⁷. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stres caregiver yang merawat lansia.

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dengan menggunakan metode PEO (*Population, Exposure, Outcome*). Populasi dalam penelitian ini adalah keluarga yang merawat lansia. Analisis data dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres *caregiver* yang merawat lansia : *Literature review*, analisis dengan menghitung distribusi frekuensinya. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang subjeknya menunjukkan *caregiver* informal lansia, artikel yang isinya tentang *caregiver* yang tinggal bersama lansia dan yang tidak tinggal bersama lansia, artikel yang tingkat stresnya sesuai kategori stres ringan, sedang, dan berat, artikel yang membahas tentang pemberian perawatan keseluruhan pada pasien lansia. Sedangkan kriteria inklusinya meliputi artikel yang isinya tidak lengkap, artikel yang telaah kritisnya kurang baik. Artikel-artikel yang peneliti ambil akan ditelaah menggunakan instrumen STROBE (*The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiologi*). Pencarian database online melalui pubmed dan google scholar sesuai kata kunci terdapat 2801 artikel, kemudian diidentifikasi berdasarkan judul, abstrak, dan batasan tahun 2016-2021 didapatkan 768 artikel, selanjutnya total artikel yang peneliti baca sebanyak 50 artikel. Artikel yang teridentifikasi berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebanyak 5 artikel yaitu 3 artikel dari database online pubmed, dan 2 artikel dari database google scholar.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil telaah kritis didapatkan 5 artikel. Pencarian artikel melalui database online berdasarkan kata kunci dan kriteria inklusi serta kriteria eksklusi, didapatkan 3 artikel dari database pubmed dan 2 artikel dari database google scholar.

Karakteristik Responden

Tabel 3.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	69	27.17
Perempuan	185	72.83
TOTAL	254	100

Tabel 3.1 Menunjukkan bahwa karakteristik responden berjenis kelamin dengan presentase tertinggi yaitu perempuan sebanyak 185 orang (72,36%), dan persentase terendah yaitu laki-laki sebanyak 69 orang (27,17%).

Tabel 3.2 Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	N	%
25-35 Tahun	79	31.11
36-45 Tahun	87	34.25
46-55 Tahun	48	18.89
56-65 Tahun	26	10.24
>66 Tahun	14	5.51
TOTAL	254	100

Tabel 3.2 Menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia 36-45 tahun dengan hasil tertinggi sebanyak 87 orang (34.25%), usia 25-35 tahun dengan

hasil 79 orang (31.11%), usia 46-55 tahun dengan hasil 48 orang (18.89%), usia 56-65 tahun dengan hasil 26 orang (10.24%), dan hasil terendah pada usia >66 tahun sebanyak 14 orang (5.51%).

Tabel 3.3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	N	%
SD	12	12.5
SMP	27	28.12
SMA/SMK	45	46.88
PT	12	12.5
TOTAL	96	100

Tabel 3.3 Hasil literature review terhadap 5 artikel terdapat 3 artikel yang memunculkan tingkat pendidikan. Menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan dengan persentase tertinggi yaitu SMA/SMK yaitu sebanyak 45 orang (46.88%), persentase SMP sebanyak 27 orang (28.12%), dan persentase SD maupun PT didapatkan hasil yang sama yaitu sebesar 12 orang (12.5%).

Tabel 3.4 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	N	%
Bekerja	148	4.37
Tidak Bekerja	51	5.63
TOTAL	199	100

Tabel 3.4 Hasil literature review terhadap 5 artikel terdapat 4 artikel yang memunculkan pekerjaan, didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan persentase tertinggi yaitu bekerja sebanyak 148 orang (4.37%), dan persentase terendah yaitu tidak bekerja sebanyak 51 orang (5.63%).

Tabel 3.5 Distribusi responden berdasarkan tingkat stres

Tingkat Stres	N	%
Normal	4	1.57
Ringan	117	46.06
Sedang	115	45.27
Berat	18	7.1
TOTAL	254	100

Tabel 3.5 Menunjukkan bahwa tingkat stres *caregiver* yang merawat lansia dengan hasil persentase tertinggi yaitu stres ringan 117 orang (46.06%), sedangkan persentase terendah yaitu stres dalam kategori normal sebanyak 4 orang (1.57%).

Pembahasan

Karakteristik Responden

1. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 185 orang (72.83%). Hal ini disebabkan karena perempuan lebih memiliki ketrampilan dan berperan primer dalam menjaga dan

merawat lansia, seorang perempuan mempunyai kepedulian sekalipun memiliki kendala, tetapi anak laki-laki kurang memperlihatkan kepedulian.

2. Usia

Rentang usia responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu usia 36-45 tahun. Usia tersebut masuk dalam kategori usia dewasa, dimana individu melakukan penyesuaian diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial. Dengan demikian seorang individu yang sudah berada pada periode ini akan memiliki kepedulian serta perhatian yang mampu ditampilkan terutama dalam merawat lanjut usia⁸.

3. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden lebih banyak berpendidikan SMA/SMK yaitu 45 orang (46.88%). Hal ini disebabkan karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi dan lebih tanggap serta mengerti tentang kemampuan bersosialisasi⁹.

4. Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan responden mayoritas bekerja sebanyak 148 orang (74.37%). Orang yang merawat lansia juga mempunyai kesibukan, dan mayoritas dari mereka bekerja. *Caregiver* yang bekerja mempunyai tingkat kelebihan peran yang tinggi. Namun, *caregiver* dapat mengalami lebih banyak kehidupan diluar pengasuhan, hal itu mengurangi kondisi stres pada *caregiver*¹⁰.

Tingkat stres *caregiver* yang merawat lansia

Hasil penelitian literature review dari 5 artikel didapatkan hasil bahwa tingkat stres yang dialami *caregiver* yang merawat lansia sebagian besar mengalami tingkat stres ringan sebanyak 117 orang (46.06%). 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 memburuk¹¹.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Cheng-chang Liu (2020) yang menyatakan bahwa tingkat stres *caregiver* dalam memberikan perawatan akan tinggi jika lansia yang dirawat bukan kerabat dekat *caregiver*, tidak ada yang membantu tugasnya, dan tidak ada yang bisa menemaninya. ¹²Stres dalam kategori ringan dapat membuat seseorang berusaha dan berpikir untuk melewati tantangan hidup sehari-hari. Namun, stres yang terus-menerus dan berkepanjangan akan menimbulkan gangguan pada kesehatan tubuh. Orang dewasa adalah penderita stres yang paling banyak. Hal ini disebabkan tingginya tanggung jawab dan tuntutan dalam diri orang dewasa¹³.

Faktor yang mempengaruhi *caregiver* yang merawat lansia mengalami stres ringan kemungkinan adanya ketahanan, interaksi dan dukungan sosial. Konseptual ketahanan mengendalikan bahwa *caregiver* yang memiliki ketahanan rendah akan mengalami beban tinggi yang kemudian akan menyebabkan stres yang tinggi, sebaliknya beban

rendah yang dirasakan dapat dikaitkan dengan koping masing-masing individu. Dukungan sosial dibagi menjadi 2 dimensi yaitu dukungan sosial yang dirasakan dan dukungan sosial yang dirasakan dukungan sosial yang dirasakan dipandang sebagai persepsi individu tentang jumlah dan kualitas, sedangkan dukungan sosial yang diterima yaitu suatu bantuan yang diterima dari jejaring sosial caregiver¹⁴.

Hasil *literature review* dari 5 artikel, 1 artikel menyebutkan bahwa tingkat stres caregiver yang merawat lansia dengan demensia masuk dalam kategori stres sedang. 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* non-demensia. Merawat lansia dengan demensia bukanlah hal yang mudah. Merawat seseorang dengan demensia adalah suatu kegiatan yang memiliki tingkat stres yang tinggi, dan banyak pula yang berasumsi bahwa kekerasan yang terjadi ketika merawat seseorang dengan demensia terkait dengan stres yang dialami caregivernya.

Tingkat stres *caregiver* yang merawat lansia di luar negeri memiliki tingkat stres dalam kategori ringan jika dibandingkan dengan *caregiver* di Indonesia. Hal itu dikarenakan *caregiver* di luar negeri cenderung memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Negara-negara maju, seperti Amerika Serikat, Jepang, dan Eropa, telah mempelajari masalah penuaan di masyarakat dari perspektif kesejahteraan sosial. Stres emosional dan mental *caregiver* dapat berkurang ketika mereka dapat mengakses layanan dan teknologi yang didukung oleh kebijakan pemerintah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "Gambaran tingkat stres *caregiver* yang merawat lansia" dapat disimpulkan bahwa Tingkat stres *caregiver* yang merawat lansia sebagian besar memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 117 orang (46.06%). Kemudian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 185 orang (72.83%). *Caregiver* yang merawat lansia paling banyak yaitu usia 36-45 tahun sebanyak 87 orang (34.25%). Responden terbanyak berpendidikan SMA/SMK yaitu 45 orang (46.88%), sebagian *caregiver* yang merawat lansia bekerja yaitu sebanyak 148 orang (74.37%). Sehingga di masa depan perlu prioritas perencanaan layanan dan implementasi kebijakan jangka panjang harus diberikan pada perawatan di rumah supaya tidak terjadi *caregiver burden*.

Referensi

- [1] *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. (2019, Juli 4). Dipetik Desember 6, dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id>, 2020.
- [2] B. Afriani, F. Agustina, Y. Budianto, and H. Darussalam, "Description of Family Stress Levels in Treatment of Elderly in the Village of Panggung Island, Semede Darat Marine, Muara Enim District 2019". *International Research Journal of Pharmacy and Medical Sciences*, 2020.

- [3] R. Siti Maryam, R., N. Made Riasmini, and E. Siti Suryati, "*Beban Keluarga Merawat Lansia Dapat Memicu Tindakan Kekerasan dan Penelantaran Terhadap Lansia*", Jurnal Keperawatan, Volume 15, No. 3, pp 143-150, 2012.
- [4] B. Tangiisuran, S. Cin Tye, M. Yen Leow, R. Awang "*Comparison of Nurse and General Caregiver's Knowledge, Attitude, and Practice on Medication Administration Process and their Distress Level in Long-term Care Facilities Across Penang, Kuala Lumpur, and Selangor of Malaysia*", Aging Clin Exp Res, 2017.
- [5] M. Fatkhul Mubin, L. PH, A. Rahma Mahmudah, :Gamaran tingkat stres keluarga lansia", Jurnal Keperawatan Volume 6 No 2, November 2018. pp. 128-133.
- [6] P. Kristina, "*Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga*", Jurnal Ners LENTERA, Vol 5, No. 1, Maret, 2017. pp. 21-32
- [5] N. Ayu Prabasari, L. Juwita, and II. Ayu Maryuti, "*Pengalaman keluarga dalam merawat lansia di rumah (Studi Fenomenologi)*", Jurnal Ners LENTERA, Vol. 5, No. 1, Maret, 2017. pp. 56-68.
- [8] R. Nurul Aisyah, A. Rusmana, and M. Zaenal Hakim, "*Kepedulian sosial tokoh masyarakat terhadap lanjut usia terlantar di desa pasanggrahan kecamatan bojong kabupaten purwakarta*", PEKSOS : Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol. 19 No. 2 , 2020. pp. 240-254.
- [9] M. Meylinda Sari, S. Said, and S. Malasari "*Training of caregiver towards family independence level in caring for elderly with hypertension*", Indonesian Contemporary Nursing Journal, 1(1). pp. 1-7 , 2017.
- [10] Y. Liu, M. Dokos, E. B.Fauth, Y. G.Lee, and S. H.Zarit, "*Financial Strain, Employment, and Role Captivity and Overload Over Time Among Dementia Family Caregivers*". The Gerontological Society of America, jil 59, No. 5, 2019. pp. e512-e520.
- [11] Priyoto, "*Konsep Manajemen Stress*", Yogyakarta: Nuha Medika, 2019.
- [12] C. Chang Liu, C. Franw Lee, T. Chang, and J. Jang Liao, "*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, 2020. pp. 1-16
- [13] Y. Mumpuni and A. Wulandari, "*Cara jitu mengatasi stres*". Yogyakarta: ANDI, 2010.
- [14] H. Lin Ong, dkk, "*Resilience and Burden in Caregivers of Older Adult : Moderating and Mediating Effect of Perceived Social Support*", BMC Psychiatry, 2018.