

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai tingkat stres lansia yang tinggal di Panti Wreda Kota Semarang pada masa pandemi COVID-19 antara lain sebagai berikut:

1. Sejumlah lansia berusia 66-90 tahun (98,6%), berjenis kelamin perempuan (73,8%), mempunyai status perkawinan cerai mati (50,5%), menempuh pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) (29%), memiliki riwayat penyakit lainnya (43%), berkemauan secara pribadi untuk tinggal di panti wreda (47,7%), tinggal di panti wreda swasta (50,5%), telah tinggal di panti selama lebih dari dua tahun (48,6%), tidak pernah dikunjungi oleh pihak keluarganya (47,7%), tidak terdampak pandemi COVID-19 (79,4%), dan tidak pernah terpapar COVID-19 (84,1%).
2. Sejumlah 66,4% (71 lansia) mengalami stres ringan dan sebesar 33,6% (36 lansia) mengalami stres sedang.
3. Sejumlah besar lansia yang menderita stres ringan merupakan lansia dengan usia 66-74 tahun (lansia muda) (28%), berjenis kelamin perempuan sebanyak (46,7%), mempunyai status perkawinan cerai mati (33,6%), menempuh pendidikan terakhir setara SD (18,7%), memiliki riwayat penyakit lainnya (29%), tinggal di panti atas kemauannya sendiri (34,6%), telah tinggal di panti selama lebih dari 2 tahun (32,7%), tidak pernah dikunjungi oleh keluarganya

(29,9%), tidak terdampak pandemi COVID-19 (79,4%), tidak terpapar COVID-19 (56,1%) dan tinggal di panti wreda negeri (37,4%).

6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Lansia

Lansia yang tinggal di panti wreda Kota Semarang diharapkan dapat mengurangi tingkat stres yang dialaminya dengan cara ikut serta dalam kegiatan-kegiatan rutin panti. Selain lansia juga diharapkan dapat mencari bantuan atau layanan psikologis yang disediakan oleh panti untuk membantu mengurangi stres yang dialami.

6.2.2 Bagi Panti Wreda

Panti wreda di Kota Semarang diharapkan dapat membantu mengatasi stres lansia yang timbul selama masa pandemi COVID-19 dengan menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung minat atau hobi agar lansia dapat melakukan kegiatan yang produktif. Selain itu, pihak panti wreda juga dapat memfasilitasi layanan perawat jiwa atau tenaga ahli lainnya untuk membantu mengurangi tingkat stres lansia.

6.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dari upaya peningkatan kualitas asuhan keperawatan dalam menangani stres terkhusus untuk lansia yang tinggal di panti wreda pada masa pandemi COVID-19. Perawat diharapkan dapat meningkatkan pemberian dukungan psikologis kepada lansia dan

membuat inovasi kegiatan baru untuk lansia agar membantu mengurangi tingkat stres lansia.

6.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai pedoman dalam meneliti terkait gambaran tingkat stres pada lansia di Panti Wreda Kota Semarang pada masa Pandemi COVID-19. Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih baik dengan menambah fokus penelitian tentang faktor-faktor yang mendasari terjadinya stres lansia di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kemenkes RI; 2016.
2. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2020.
3. BPS Kota Semarang. Profil Lansia Kota Semarang Tahun 2020 [Internet]. Badan Pusat Statistik Kota Semarang. Semarang: BPS Kota Semarang; 2020. 30 p. Available from: <https://semarangkota.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=OTVmNTlhYjRjZmYwZDA2YmU0OGU4NjA1&xzmn=aHR0cHM6Ly9zZW1hcmFuZ2tvdGEuYnBzLmdvLmlkL3B1YmxpY2F0aW9uLzIwMjA1vMTUvOTVmNTlhYjRjZmYwZDA2YmU0OGU4NjA1L3Byb2ZpbC1sYW5zaWEta290YS1zZW1hcmFuZy0yMDE5Lmh>
4. Sari NPAR, Utami PAS, Suarnata IK. Pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di panti sosial tresna werdha jara mara pati singlaraja. J Keperawatan Sriwij. 2015;2(1):30–5.
5. Habibie H, Puspitasari E. Gambaran Tingkat Stres pada Lansia di Panti Wreda Omega Semarang. J Manaj Asuhan Keperawatan. 2017;1(2):11–5.
6. Manabung D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Psikososial Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo. J Psikol. 2009;3–9.
7. Putri EJ, Khairani. Perbedaan Persepsi Stres Lansia yang Tinggal di Komunitas dan Lansia yang Tinggal di Institusi. Idea Nurs J. 2020;11(1):37–42.
8. Sivasubramanian. Eustress Vs Distress - A Review. Int J Res Humanit Soc Sci. 2016;4(5):12–5.
9. Kupriyanov R, Zhdanov R. The Eustress Concept: Problems and Outlooks. 2014;11(2):179–85.
10. Indriana Y, Kristiana IF, Sonda AA, Intanirian A. Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. J Psikol UNDIP. 2010;8(2):87–96.
11. Selo J, Candrawati E, Putri RM. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. Nurs News (Meriden) [Internet]. 2017;2(3):522–33. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>
12. Hasanah T, Zaenal M, Avianti N, Rukman. Gambaran Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha Kota Bandung. J Keperawatan Indones

- Florence Nightingale. 2021;2(1):181–6.
13. O EC, O EO. Overview of Stress and Stress Management. *ARC J Nurs Healthc.* 2019;5(2):12–8.
 14. Rahman S. Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres pada Lansia. *J Penelit Pendidik.* 2016;16(1).
 15. Colucci E, Nadeau S, Higgins J, Kehayia E, Poldma T, Saj A, et al. COVID-19 Lockdowns' Effects on the Quality of Life, Perceived Health and Well-Being of Healthy Elderly Individuals: A Longitudinal Comparison of Pre-Lockdown and Lockdown States of Well-Being. *Arch Gerontol Geriatr* [Internet]. 2022;99(November 2021):104606. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104606>
 16. Pfeifer LS, Heyers K, Ocklenburg S, Wolf OT. Stress Research During the COVID-19 Pandemic and Beyond. *Neurosci Biobehav Rev.* 2021;131:581–96.
 17. Paananen J, Rannikko J, Harju M, Pirhonen J. The impact of Covid-19-related distancing on the well-being of nursing home residents and their family members: a qualitative study. *Int J Nurs Stud Adv* [Internet]. 2021;3(May):100031. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2021.100031>
 18. Nair P, Gill JS, Sulaiman AH, Koh OH, Francis B. Mental Health Correlates Among Older Persons Residing in Malaysian Nursing Homes During the COVID-19 Pandemic. *Asia-Pacific J Public Heal.* 2021;33(8):940–4.
 19. Kaligis F, Indraswari MT, Ismail RI. Stress during COVID-19 Pandemic: Mental Health Condition in Indonesia. *Med J Indones* [Internet]. 2020;29(4):436–41. Available from: <http://dx.doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
 20. Dianovinina K. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *J Psikogenes.* 2018;6(1):69–78.
 21. Rusli A, Vania J, Gosan N, Angelina C, Prasetyo S. Gambaran Psychological Well-Being pada Lansia yang Hidup di Perkotaan (dan Masih Tinggal dengan Keluarga). *Psikologia J Pemikir dan Penelit Psikol.* 2017;12(1):21–9.
 22. Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia [Internet]. 1998 [cited 2022 Feb 19]. Available from: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fwww.bphn.go.id%2Fdata%2Fdocuments%2F98uu013.pdf&clen=186895&chunk=true>

23. Meiner SE, Yeager JJ. *Gerontologic Nursing*. 6th ed. Missouri: Mosby; 2016. 1–23 p.
24. Dahlan AK, Umrah A, Abeng T. *Kesehatan Lansia: Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan pada Lansia*. Malang: Intimedia; 2018. 1–64 p.
25. Afrizal A. Permasalahan yang Dialami Lansia dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islam Couns J Bimbing Konseling Islam*. 2018;2(2):91.
26. Kusumawardani D, Andanawarih P. Peran Posyandu Lansia terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus*. 2018;7(1):273–7.
27. Primasari A. *Proses Penuaan dari Aspek Kedokteran Gigi [Internet]*. 2nd ed. Medan: USU Press; 2018. 1–167 p. Available from: [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/33561/Chapter II.pdf?sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/33561/Chapter%20II.pdf?sequence=4)
28. Raudhoh S, Pramudiani D. Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif. *Med Dedication J Pengabdian Kpd Masy FKIK UNJA*. 2021;4(1):126–30.
29. Prasetyo W, Nancye PM, Sitorus RP. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *J Keperawatan*. 2020;8(2):34–42.
30. Nurwijayanti AM, Qomarullah RS, Iqomh MKB. Status Psikososial Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia. *J Keperawatan*. 2020;12(4):661–72.
31. Zhafran MF, Sukamdi. Permasalahan Lansia di Kelurahan Sorosutan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta. *J Bumi Indones*. 2019;8(2).
32. Qonita FN, Salsabila NA, Anjani NF, Rahman S. Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *J Psikowipa [Internet]*. 2021;2(1):10–9. Available from: jurnal.uwp.ac.id/fpsi/index.php/psikowipa/article/download/42/16
33. Wowor R, Wantania F. Masalah Kesehatan pada Lansia: Sindroma Frailty. *J Biomedik*. 2020;12(2):83–7.
34. Hidaayah N. Stress pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. *J Heal Sci*. 2015;6(2).
35. Nursaadah O. *Permasalahan Lansia di Indonesia & Upaya Penangannya*. Puspensos. 2021.
36. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *J Keperawatan*. 2019;7(2).

37. Cohen S, Murphy MLM, Prather AA. Ten Surprising Facts about Stressful Life Events and Disease Risk. *Annu Rev Psychol.* 2019;70:577–97.
38. Mulyadi E, Aliftitah S, Sugianto E. Teknik Menurunkan Tingkat Stress pada Lansia Berbasis Budaya Lokal Madura. *J Ilmu Keperawatan.* 2015;1(1):53–61.
39. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior. J Health Soc Behav.* 1983;24(4):385–96.
40. Santoso E, Tjhin P. Perbandingan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha dan Lansia di Keluarga. *J Biomedika dan Kesehat.* 2018;1(1):26–34.
41. Moradi Z, Far Ajallah Bike Nouri M, Mohammadi M, Esfandnia F, Taovsi P, Esfandnia A. Evaluation of Stress Factors Among the Elderly in the Nursing Homes for the Elderly (Eram and Mother) in Kermanshah, in 2015. *J Med Life [Internet].* 2015;8(3):146–50. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28316682><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5348947>
42. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol.* 2016;24(1):1.
43. Ginting MNK, Ginting D, Manullang HF. Perbedaan Respon Psikologis (Kecemasan dan Stress) pada Lansia di Pedesaan dan Perkotaan di Masa Pandemi Covid-19. *Biol Educ Sci Technol J.* 2021;4(2):268–73.
44. Ayalon L, Chasteen A, Diehl M, Levy BR, Neupert SD, Rothermund K, et al. Aging in Times of the COVID-19 Pandemic: Avoiding Ageism and Fostering Intergenerational Solidarity. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci.* 2021;76(2):E49–52.
45. Pfefferbaum B, North CS. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *N Engl J Med.* 2020;1–3.
46. Handayani RT, Kuntari S, Darmayanti AT, Widiyanto A, Atmojo JT. Faktor Penyebab Stres pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa.* 2020;8(3):353–60.
47. Dymecka J, Gerymski R, Machnik-Czerwik A. How does Stress Affect Life Satisfaction during the COVID-19 Pandemic? Moderated Mediation Analysis of Sense of Coherence and Fear of Coronavirus. *Psychol Heal Med [Internet].* 2022;27(1):280–8. Available from: <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1906436>
48. Rinaldi SF, Mujianto B. *Metodologi Penelitian dan Statistik.* Jakarta: Kemenkes RI; 2017.

49. Masturoh I, Anggita N. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
50. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Suslia A, Lestari PP, editors. Jakarta: Penerbit Salemba Medika; 2015.
51. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Vol. 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika; 2008. 89 p.
52. Garaika, Darmanah. Metodologi Penelitian. Lampung Selatan: CV Hira Tech; 2019.
53. Grove SK, Gray JR. Memahami Penelitian Keperawatan: Membangun Praktik Berbasis Bukti. 7th ed. Setiawan A, editor. Singapore: Elsevier Singapore; 2021.
54. Pamungkas RA, Usman AM. Metodologi Riset Keperawatan. Ismail T, editor. Jakarta: Trans Info Media; 2017.
55. Winarno ME. Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: UM Press; 2011.
56. Mulyatiningsih E. Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik. Nuryanto A, editor. Yogyakarta: UNY Press; 2011. 183 p.
57. Priyono. Metode Penelitian Kuantitatif. Chandra T, editor. Sidoarjo; 2008.
58. She Z, Li D, Zhang W, Zhou N, Xi J, Ju K. Three Versions of the Perceived Stress Scale: Psychometric Evaluation in a Nationally Representative Sample of Chinese Adults During the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(16).
59. Haryono R, Permana I, Chayati N. Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Notokusumo*. 2016;4(1):12–21.
60. Tim Komisi Etika Penelitian Unika Atma Jaya. Pedoman Etika Penelitian Unika Atma Jaya. 2nd ed. Seran A, Hidajat LL, editors. Jakarta: Penerbit Kanisius; 2017.
61. Maunaturrohmah A, Yuswatiningsih E. Modul Pembelajaran Keperawatan Gerontik [Internet]. Jombang: Icme Press; 2018. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org>
62. AndrianaJumaini Andriana J, Nunu Prihantini N. Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Kristen Indonesia. *J Kedokt Univ Palangka Raya*. 2021;9(2):1351–61.
63. Rokom. Kasus Konfirmasi Harian Menurun Hingga 14.900, Terendah Sejak 1 Februari 2022 [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 1]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220312/0139520/kasus-konfirmasi-harian-menurun-hingga-14-900-terendah-sejak-1-februari-2022/>
 64. Krisnatuti D, Latifah EW. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi, Stressor, dan Strategi Koping Lansia terhadap Stres Lansia Selama Pandemi COVID-19. *J Ilmu Kel dan Konsum*. 2021;14(3):241–54.
 65. Simard J, Volicer L. Loneliness and Isolation in Long-term Care and the COVID-19 Pandemic. *JAMDA*. 2020;(January):966–7.
 66. Mardika A, Putri S, Proboningsih J, Joeliantina A, Na H. Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. 2020;
 67. Sinthania D, Huraini E, Surmasih G. Studi Fenomenologi : Pengalaman Interaksi Sosial Lansia Dengan Sesama Lansia Dan Pengasuh Di Panti Sosial Tresna Werdha “ Sabai Nan Aluih” Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2012. *Ners J Keperawatan*. 2012;8(1):96.
 68. Kurniawati DA, Adi MS, Widyastuti RH. Tingkat Stres Lansia dengan Penyakit Tidak Menular. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(2):123–8.
 69. Scott SB, Sliwinski MJ, Mogle JA, Almeida DM. Age, Stress, and Emotional Complexity: Results from Two Studies of Daily Experiences. *Psychol Aging*. 2014;29(3):577–87.
 70. Dewi, Putu Adi Cahya; Mutmainnah NF. Gambaran Tingkat Stres Lansia pada Masa Pandemi Corona Virus Disease-19. *J Med Usada*. 2022;5(1):65–72.
 71. Kaelen S, van den Boogaard W, Pellecchia U, Spiers S, de Cramer C, Demaegd G, et al. How to bring residents’ psychosocial wellbeing to the heart of the fight against Covid-19 in Belgian nursing homes—A qualitative study. *PLoS One* [Internet]. 2021;16(3 March):1–19. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0249098>
 72. Khaidir K, Maulina N. Gambaran Tingkat Stres pada Lansia di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *AVERROUS J Kedokt dan Kesehatan Malikussaleh*. 2018;4(1):17.
 73. Iskandar, Iqbal M, Rahayu M. Faktor Melatarbelakangi Lansia Memilih Tinggal di Panti Jompo Darussa’adah Lhokseumawe, Aceh. *J Mutiara Ners*. 2022;5(1):38–47.
 74. Mäkiniemi JP, Oksanen A, Mäkikangas A. Loneliness and well-being during

the covid-19 pandemic: The moderating roles of personal, social and organizational resources on perceived stress and exhaustion among finnish university employees. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(13).

75. Chao M, Chen X, Liu T, Yang H, Hall BJ. Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use.