

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA  
LANSIA : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**ILHAM ALDI PRATAMA**  
1810201057



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

# **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA LANZIA : *LITERATURE REVIEW***

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**ILHAM ALDI PRATAMA**  
1810201057

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES  
PADA LANSIA : A LITERATURE REVIEW**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
ILHAM ALDI PRATAMA  
1810201057**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk  
Dipublikasikan

Program Studi  
Keperawatan Fakultas  
Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:  
Pembimbing : Ns. PRASTIWI PUJI RAHAYU, M.Kep.,Sp.Kep.J  
18 November 2022 21:49:46



# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA LANSIA : A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Ilham Aldi Pratama<sup>2</sup> , Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No 63 Nogotirto, Gamping, Sleman,  
Yogyakarta, 55292, Indonesia

[ilhamaldhie@gmail.com](mailto:ilhamaldhie@gmail.com), [prastiwi.puji@gmail.com](mailto:prastiwi.puji@gmail.com)

## ABSTRAK

Lanjut usia merupakan proses penuaan dengan penurunan fungsi organ tubuh sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita yang dapat menyebabkan lansia mudah mengalami stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres pada lansia berdasarkan penelitian literature. Kata kunci yang digunakan dukungan sosial, stress, lansia. Menggunakan dua data base *Google Scholar* dan *Pubmed*. Analisis data menggunakan *JBI Critical appraisal* berupa *checklist for cross sectional*. Pada proses analisis dari kelima jurnal yang diambil oleh peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan stress pada lansia. Berdasarkan analisis dan pembahasan dalam literature review pada 5 jurnal yaitu di dapatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh penting dalam mempengaruhi gejala stress yang muncul pada lansia, semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia maka semakin berkurang untuk lansia mengalami kejadian stress. Penelitian ini dapat digunakan bagi lansia untuk selalu dekat atau menjalin hubungan yang baik dengan keluarganya agar selalu mendapat support system dan mendapat dukungan moril dari orang terdekatnya sehingga dapat mengatasi stressor dengan baik.

**Kata Kunci** : Dukungan Sosial, Stres, Lansia

**Daftar Pustaka** : 30 buah

**Halaman** : xi, 40 halaman, 3 tabel, 2 gambar, 3 lampiran



---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND STRESS IN THE ELDERLY : A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Ilham Aldi Pratama<sup>2</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>3</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No 63 Nogotirto, Gamping, Sleman,  
Yogyakarta, 55292, Indonesia

[ilhamaldhie@gmail.com](mailto:ilhamaldhie@gmail.com), [prastiwi.puji@gmail.com](mailto:prastiwi.puji@gmail.com)

## ABSTRACT

Elderly is an aging process with a decrease in the function of body organs so that ability of body tissues to maintain normal function disappears, so they cannot survive infection and repair the damage suffered which can cause the elderly to experience stress. The supporting factor to reduce stress in the elderly is social support. Good social support can reduce stress. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and stress in the elderly based on literature research. The keywords used social support, stress, the elderly. It used two databases goggle scholar and pubmed. Data analysis employed JBI Critical Appraisal in the form a checklist for cross sectional. In this research, 3 national journals and 2 international journals were obtained. The five journals found that there was a relationship between social support and stress in the elderly. Social support has an important influence in influencing the symptoms of stress that appear in the elderly, the higher the family support given to the elderly, the less food given to the elderly experiencing stress. This research can be used for the elderly to always be close or have a good relationship with their families so that they always have a support system and receive moral support from their closest people so that they can cope with stressors well.

**Keywords** : Social Support, Stress, Elderly

**References** : 30 Pieces

**Number of Pages** : xi,40 Pages,3 Tables, 2 Figures, 3 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Fatmah, 2010; Rahmawati, Diva, et al., 2011).

Banyak dampak yang terjadi pada lansia yang mengalami stres. Stres yang tidak segera ditangani akan mengakibatkan lansia mengalami depresi sehingga menarik diri dan kemudian berlanjut pada perilaku kekerasan serta resiko bunuh diri. Faktor pendukung untuk mengurangi stres pada lansia, salah satunya yaitu dengan dukungan sosial (Yosep, 2017; Sinaga, Agustinus, and E. S., 2020).

Hubungan lansia dengan keluarga memerankan peran sentral pada seluruh tingkat kesehatan dan kesejahteraan pengalaman lansia. Kurangnya dukungan sosial sering kali memperbesar rasa keputusasaan lansia. Pemerintah Indonesia dengan UU No.

13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia mengharapkan peran keluarga dan masyarakat menjadi yang utama. Keluarga merupakan tempat semua orang menghabiskan sebagian waktunya oleh karena itu semua anggota keluarga perlu memahami peran dan tugasnya masing-masing agar tercipta keluarga yang harmonis.

Proses adaptasi lansia dirasa penting untuk mengetahui kondisi lingkungan. Dalam berinteraksi individu harus pandai menyesuaikan diri, tetapi tidak semua individu mampu mengatasi perubahan-perubahan yang dialami, sehingga ada dampak lain yang di dapatkan oleh individu, seperti ketegangan atau stres. Untuk mengatasi ketegangan dan stres tersebut perlu dukungan sosial maupun keluarga agar lansia merasakan kenyamanan dan ketenangan. Dukungan sosial yang baik telah terbukti dapat menurunkan stres maupun depresi dan bertindak sebagai suatu pelindung bagi lanjut usia (Anggraini, 2017; Khotimah, Husnul, and I. R., 2011). Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Lansia”

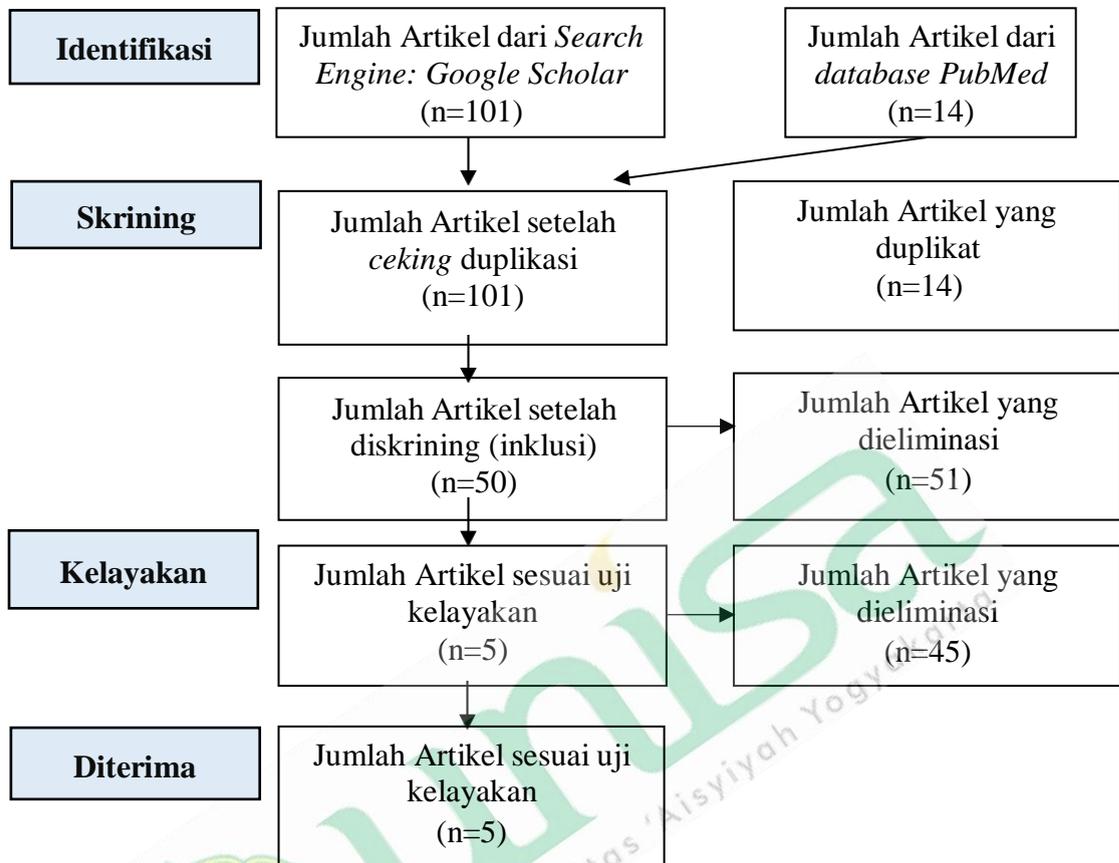
## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Analisis masalah menggunakan *PICOST* ( *Population, Intervention, Comparison, Output, Study, Time*). Pencarian *literature* menggunakan database *Google Scholar* dan *PubMed*. Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (keyword) berupa “dukungan sosial” OR “*social support*” AND “stres” OR “*stress*” AND “lansia” OR “*elderly*”.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu jurnal yang di akses dari *search engine* *Google Scholar* dan *PubMed*, subyek penelitian ini adalah lansia yang mengalami stress, naskah *fulltext*, Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, tahun terbit 1 Januari 2016 sampai 31 Desember 2021, sesuai dengan topik penelitian yaitu menggunakan desain *cross sectional*. Uji kelayakan menggunakan *checklist JBI* dengan *study cross sectional*.

## Diagram PRISMA Seleksi *Literature Review*

### 1. Hasil Pencarian Artikel



Gambar 1.  
Diagram Prisma

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil melalui analisis masalah menggunakan *PICOST* dan dilakukan *review* sesuai kriteria *inklusi* dan kriteria *ekslusi*, peneliti melakukan penelusuran di database Google Scholar dan PubMed dengan kata kunci (keyword) berupa “dukungan sosial” OR *Social Support* AND “Stres” OR “*Stress* AND “lansia” OR “*Elderly* “ Peneliti menemukan judul yang sesuai dengan kata kunci, selanjutnya dilakukan identifikasi 115 artikel dilanjutkan dengan *checking* duplikasi didapatkan hasil 101 artikel, kemudian skrining didapatkan 50 artikel, kemudian dilakukan uji kelayakan dan didapatkan 5 artikel. Kemudian dilakukan penilaian menggunakan *JBI Critical Appraisal Checklist For Analytical Cross Sectional Studies*. Setelah dilakukan seleksi, artikel dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel yang meliputi judul, nama penulis, tahun terbit, negara, bahasa, tujuan penelitian, pengumpulan data, populasi atau jumlah sampel dan hasil.

Tabel 4.1

Hasil Rangkuman *Literature Review*

No/ Judul/penulis/ tahun	Komponen Jurnal	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode pengumpulan data	Populasi dan jumlah sampel	Hasil
1. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stres Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam/Roza Erda, Didi Yunaspi, Mawardi Badar, Cindhy Dwi/2021	1. Nama Jurnal: Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 2. Volume: 06 3. Issue: 03 4. Tahun: 2021 5. No. ISSN: 2541-2396	Indonesia (Provinsi Kepulauan Riau)	Indonesia	Untuk mengetahui adakah hubungan dukungan keluarga dengan kejadian stres pada lanjut usia (lansia) Diabetes Mellitus tipe 2	Cross Sectional	Data dikumpulkan dengan menggunakan HDFSS dan PSS. Hipotesis diujidengan menggunakan Chi-Square.	Populasi pada penelitian ini 65 lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang yang dipilih menggunakan Teknik <i>purposive sampling</i> .  Sampel Total : 65 lansia.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian stres pada lansia diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sekupang (p value 0,002) = 0,005.
2. Perbedaan Persepsi Lansia yang Tinggal di Komunitas dan Lansia yang Tinggal di Institusi/Erlis Julina Putri, Khairani/2020	1. Nama Jurnal: Idea Nursing Journal 2. Volume: 11 3. Issue: 01 4. Tahun: 2020 5. No. ISSN: 2087-2879	Indonesia (Provinsi Aceh)	Indonesia	Untuk mengetahui perbedaan persepsi stres lansia yang tinggal di komunitas dan lansia yang tinggal di institusi.	Cross Sectional	Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Data penelitian di analisis menggunakan uji Independent Sampel T-Test	Populasi pada penelitian ini adalah 342.657 lansia. Teknik pengambilan sampel adalah <i>non probability sampling</i> menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan jumlah sebanyak 50 responden di komunitas dan 50 responden diinstitusi. Total Sampel 100 responden	Hasil penelitian didapatkan persepsi stres lansia berada pada stres sedang (84% di komunitas dan 92% di institusi) sehingga tidak ada perbedaan persepsi stres lansia yang ditinggal di komunitas dan lansia yang tinggal di institusi (t=0,297, p-

No/ Judul/penulis/ tahun	Komponen Jurnal	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode pengumpulan data	Populasi dan jumlah sampel	Hasil
3. Stress and associated risk factors among the elderly: a.crosssectional study from rural area of Thailand/Kate kaew Seangpraw, Nisarat Auttama, Ramesh Kumar, Ratana Somrongthong, Prakasit Tonchoy, Pitakpong Panta/2020	1. Nama Jurnal: F1000Research 2. Volume: 08 3. Tahun: 2020 4. No. ISSN: 1759796X	Thailand	Inggris	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres dan faktor-faktor yang terkait di antara orang tua yang tinggal di daerah pedesaan Thailand	<i>Cross Sectional</i>	Studi cross-sectional yang dilakukan di dua sub-distrik pedesaan Thailand melakukan wawancara tatap muka menggunakan kuesioner. Kuesioner diujicobakan, divalidasi, dan diuji sebelumnya. Regresi linier berganda diterapkan untuk analisis data.	Populasi dari penelitian ini adalah 403 orang lanjut usia. Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling dari daftar orang tua yang terdaftar dan melakukan wawancara tatap muka menggunakan kuesioner. Total sampel dari penelitian ini ialah 35 orang lansia.	value=0,767, $\alpha=0,05$ ). Usia rata-rata peserta adalah 68 dan dua pertiga (67%) adalah perempuan. Kurang dari 43% peserta memiliki tingkat stres sedang, dan sepertiga (34%) memiliki tingkat stres yang tinggi. Lebih dari separuh peserta memiliki manajemen stres tingkat rendah. Stres secara signifikan terkait dengan alkohol dan penyakit dengan kekuatan prediksi 3,0% [(R = 0,173, R Square = 0,030) (p<0,05)].
4.Perbandingan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha dan di Keluarga/Edi	1. Nama Jurnal: Jurnal Biomedika dan	Indonesia (Provinsi DKI Jakarta)	Indonesia	Untuk mengetahui perbandingan tingkat stress pada lansia di	Cross Sectional	Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Consecutive non-random sampling dan	Total sampel ialah 144 lansia yang terbagi menjadi 72 orang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi	Rerata usia lansia yang tinggal di panti adalah 68,81+6,72 dan yang di keluarga

No/ Judul/penulis/ tahun	Komponen Jurnal	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode pengumpulan data	Populasi dan jumlah sampel	Hasil
Santoso, Purnamawati Tjhin/2018	Kesehatan 2. Volume: 01 3. Issue: 01 4. Tahun: 2018 5. No. ISSN: 2621-539X			panti werdha dan di keluarga.		pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner Stress Assessment Questionnaire. Perbandingan tingkat stres pada lansia di kedua lokasi menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%.	Mulia 2, Cengkareng Barat dan 72 orang tinggal bersama keluarga di wilayah kerja Puskesmas Grogol Petamburan Jakarta Barat.	67,79+3,43. Tidak terdapat perbedaan bermakna pada tingkat stres lansia ditinjau dari segi usia ( $p=0,102$ ) dan jenis kelamin ( $p=0,598$ ). Terdapat perbedaan bermakna pada tingkat stres lansia berdasarkan tingkat pendidikan ( $p=0,000$ ), status perkawinan ( $p=0,000$ ), riwayat penyakit ( $p=0,039$ ), dan lokasi tempat tinggal ( $p=0,000$ ).
5. The relationship between perceived social support and depressive symptoms in informal caregivers of community- dwelling older persons in	1. Nama Jurnal: Psychogeriatrics 2. Volume: 19 3. Issue : 06 4. Tahun: 2019	Jepang	Inggris	Untuk menguji hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan depresi pada pengasuh informal lansia yang tinggal di komunitas di Chili.	Cross Sectional	Analisis data sekunder cross- sectional dengan menggunakan Kuesioner Dukungan Sosial Fungsional Duke-UNC (FSSQ) digunakan untuk mengukur dukungan sosial yang dirasakan	Populasi dari penelitian ini adalah pada 377 orang tua yang tinggal di komunitas dan pengasuh informal mereka dari survei nasional di Chili. Survei asli terdiri dari 4766 responden berusia	Dalam penelitian ini, 76,9% pengasuh merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi, dan 46,9% dinilai mengalami depresi. Berdasarkan

No/ Judul/penulis/ tahun	Komponen Jurnal	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode pengumpulan data	Populasi dan jumlah sampel	Hasil
Chile/Felipe Sandoval, Nanako Tamiya, Peter LLoyd-Sherlock, Haruko Noguchi/2019	5. No. ISSN:  14798301					pengasuh, dan Skala Depresi Pusat Studi Epidemiologi menilai depresi. Uji yang digunakan Pearson dan Spearman.	60 tahun ke atas dan pengasuh informal mereka, jika ada.	analisis multivariabel, faktor yang menurunkan kemungkinan depresi adalah tingkat dukungan sosial yang tinggi dan pernah berlibur dalam 12 bulan terakhir.



unisa  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelusuran dalam studi pustaka terdahulu yang telah di analisis sesuai kriteria inklusi dan penilaian kualitas kelayakan menggunakan JBI Critical appraisal didapatkan 5 jurnal yang memperkuat tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres pada lansia berdasarkan penelitian *literature*.

### 1. Dukungan pada Lansia

Dukungan sosial sangat mempengaruhi satu sama lain, seperti yang sering diketahui bahwa lingkungan mempengaruhi perilaku atau kesehatan seseorang seperti halnya yang terjadi pada lansia. Selain mengurangi tingkat stres seperti yang disebutkan pada jurnal lain, penelitian yang dilakukan oleh Sandoval et al., 2019 memaparkan bahwa berdasarkan temuan dari penelitian tersebut, peneliti percaya bahwa efek menguntungkan dari dukungan sosial harus dieksplorasi lebih lanjut. Secara khusus, studi masa depan harus mempertimbangkan efek dari kegiatan yang melibatkan interaksi sosial, seperti program sukarelawan.

Dari kelima jurnal yang dianalisis, 3 jurnal (60%) menyebutkan bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap tingkat stress pada lansia. 1 (20%) jurnal menyebutkan lansia yang tinggal di institusi memiliki tingkat stress yang rendah dan dikuatkan dengan 1 jurnal stress (20%) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial penting untuk menurunkan risiko stress dan depresi pada lansia. Dari kelima jurnal ini dapat disimpulkan bahwa lansia memerlukan dukungan positif baik dari keluarga, komunitas maupun institusi, karena lansia yang sudah mengalami fase penurunan fungsi, fase kehilangan dan berbagai perubahan lainnya lebih rentan mengalami stres sehingga perlu diberikan dukungan lebih dari banyak pihak terutama dukungan keluarga itu sendiri.

### 2. Stres pada lansia

Stres yang terjadi pada lansia, seperti yang dijelaskan pada jurnal Erda et al., 2021 yang menyebutkan bahwa lansia yang memiliki penyakit kronis yang cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami stress berat, ini akan berkurang apabila memiliki keluarga yang mendukung lansia dalam melakukan program pengobatan. Hal ini berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Tjhin, 2018 yang menyebutkan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga mengalami stress ringan. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia maka semakin berkurang untuk lansia mengalami kejadian stress, dan semakin kurang lansia mendapatkan dukungan keluarga maka semakin tinggi lansia untuk mengalami kejadian stress. Komponen keluarga juga mempengaruhi tingkat stress pada lansia, beberapa juga lansia tetap merasa kesepian dan stress tingkat sedang karena komponen keluarga yang kurang mendukung atau memberikan kebahagiaan bagi lansia. Seperti kehadiran seorang cucu dalam keluarga yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kumar et al., 2020 yang menyebutkan bahwa lansia yang memiliki tingkat stress rendah yakni yang tinggal bersama cucunya. Oleh karena itu, lansia yang tinggal dalam keluarga bersama dan mengambil tanggung jawab termasuk rumah tangga, cucu dan dukungan keuangan kepada keluarga memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan dengan mereka yang tinggal sendiri. Stres yang terjadi pada lansia yang tinggal bersama keluarga dan lansia yang tinggal sendiri dapat

memberikan respon yang berbeda.

### 3. Hubungan dukungan dan stress pada lansia

Dari jurnal yang membahas tentang hubungan dukungan social dengan stress pada lansia menunjukkan adanya kolerasi bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh penting dalam mempengaruhi gejala stress yang muncul pada lansia. Lansia yang hidup di komunitas dan di institusi juga tidak memiliki perbedaan yang cukup menonjol, pada lansia yang hidup di komunitas mereka memiliki banyak dukungan dari keluarga dan masyarakat, berbeda halnya dengan lansia yang hidup di institusi, selain dukungan dari keluarga lansia mendapatkan dukungan dari rekan kerjanya. Hal tersebut dapat mengurangi perasaan kesepian pada lansia dan mengurangi tingkat stress yang dirasakan oleh lansia. Pada dasarnya lansia ini hanya butuh didukung dari keluarga dan teman sehingga akan mengurangi perasaan cemas, sepi dan perasaan negative lainnya.

Kematian pasangan merupakan perubahan negatif yang menjadi salah satu stressor bagi lansia. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna terkait dengan tingkat stress dengan status perkawinan lansia. Lansia yang sudah tidak memiliki pasangan, lebih cenderung mengalami stress berat dan stress sedang. Memiliki pasangan dapat menjadi coping strategy dalam menghadapi stress. Lansia yang memiliki pasangan dapat menyelesaikan suatu masalah dengan baik karena dapat berbagi cerita dan mendapat dukungan dari keluarga atau pasangan. Lansia juga merasa mendapat dukungan moral dari orang terdekatnya sehingga dapat mengatasi stressor dengan baik. *Self efficacy* dan dukungan sosial memiliki efek positif bagi lansia untuk mengimplementasikan coping strategies yang tepat dalam mengatasi stres.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Tjhin, 2018 menurut penulis memiliki banyak perbedaan dari penelitian yang lainnya, akan tetapi menguatkan hasil telaah jurnal ini yakni bahwa dukungan social dapat mempengaruhi stres pada lansia. Dari 4 (80%) jurnal yang lain menyebutkan bahwa terdapat pengaruh positif antara lansia yang memiliki dukungan yang cukup dari keluarga maupun rekan kerjanya terhadap tingkat stress. Dalam penelitian Santoso & Tjhin, 2018 pun menuliskan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga dan mendapatkan dukungan dari anak dan cucunya langsung memiliki tingkat stress yang lebih rendah dari pada lansia yang tinggal di panti jompo.

## SIMPULAN

Dukungan sosial memiliki pengaruh penting dalam mempengaruhi gejala stress yang muncul pada lansia, pada dasarnya lansia ini hanya butuh didukung dari keluarga dan lingkungan terdekatnya sehingga akan mengurangi perasaan cemas, sepi dan perasaan negative lainnya. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia maka semakin berkurang untuk lansia mengalami kejadian stress.

## SARAN

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan kami dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat digunakan untuk keluarga untuk memberikan dukungan positif kepada lansia karena sudah mengalami fase penurunan fungsi, fase kehilangan dan berbagai perubahan lainnya dan lebih rentan mengalami stres sehingga perlu dukungan lebih banyak terutama dukungan keluarga itu sendiri.

2. Bagi Lansia

Penelitian ini dapat digunakan bagi lansia untuk selalu dekat atau menjalin hubungan yang baik dengan keluarganya agar selalu mendapat support system dan mendapat dukungan moril dari orang terdekatnya sehingga dapat mengatasi stressor dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan pembahasan mengenai faktor lain yang berhubungan dengan materi

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, P. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang.
- Erda, R., Yunaspi, D., Badar, M., & Dwi, C. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stress Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 2–7. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8897>
- Fatmah., 2010. Gizi Usia lanjut. Jakarta: Erlangga.
- Isnawati, Dian ; Suhariadi, Fendy;. (2013) Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*.
- Journal, I. N., & Scale, P. S. (2020). Perbedaan Persepsi Stres Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dan Lansia Yang Tinggal Di Institusi. *Idea Nursing Journal*, 11(1), 37–42.
- Kumar, R., Seangpraw, K., Auttama, N., Somrongthong, R., Tonchoy, P., & Panta, P. (2020). Stress and associated risk factors among the elderly: A cross-sectional study from rural area of Thailand. *F1000Research*, 8, 1–14. <https://doi.org/10.12688/f1000research.17903.2>
- Rice, V. H (Ed). 2011. Theories of stress and its relationship to health In Rice, H.V.(Eds), Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice. USA: Sage Publication, Inc.
- Sandoval, F., Tamiya, N., Lloyd-Sherlock, P., & Noguchi, H. (2019). The relationship between perceived social support and depressive symptoms in informal caregivers of community-dwelling older persons in Chile. *Psychogeriatrics*, 19(6), 547–556. <https://doi.org/10.1111/psyg.12438>
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>.
- Rahmawati, Diva, et a. (2011). 1 HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA WANITA LANSIA UMUR 60 – 90 TAHUN DI PSTW BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL TAHUN 2011. Doctoral Dissertation, Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3578/>.
- Sinaga, Agustinus, and E. S. (2020). Efek Terapi Isometric Handgrip Exercise terhadap Tekanan Darah pada Pasien Jantung Koroner : Literature Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5008/>.

Khotimah, Husnul, and I. R. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup di PSTW Budhi Dharma Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1072/>.

