



Bahaya Stres Lansia

Oleh Veni Fatmawati



SM/dok

STRES secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang Chaplin (1999). Bagaimana dengan lansia? Apakah lansia rentan mengalami stres? Dan apa dampak stres terhadap lansia? Bagaimana stres bisa terjadi pada lansia?

Menjadi tua adalah proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia meskipun tidak semua sistem akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Proses menjadi tua merupakan gambaran universal, namun

tidak seorang pun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda.

Kondisi tua (lansia) akan cenderung mengalami banyak permasalahan fisik, finansial dan sosial. Permasalahan fisik yang umumnya terjadi pada lansia adalah permasalahan pada sistem muskulo-okeletal, neuromuskuler, kardiopulmonal-respirasi, integument dan indera pada lansia.

Selain permasalahan fisik, lansia juga akan mengalami penurunan kemampuan finansial dan sosial. Permasalahan finansial terjadi karena ketidakmampuan lansia mencari nafkah dan penghidupan. Adapun penurunan kemampuan sosial lansia ini bisa dilihat dari ketidakmampuan lansia melakukan aktivitas sosial seperti dulu.

Pada dasarnya lansia menginginkan tetap melakukan aktivitas sosial. Namun yang menjadi persoalan adalah bagaimana lansia mampu melakukan aktivitas sosial dengan segala kondisi kekurangannya? Kondisi inilah yang akan membuat lansia semakin buruk. Satu sisi lansia menginginkan untuk tetap aktif namun pada sisi yang lain kondisi tubuh tidak memungkinkan untuk melakukan hal tersebut.

Tertekan

Adapun kondisi yang sering terjadi adalah stres. Lansia merasa tertekan dengan semua kondisi yang dia alami. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Atwater, E & Duffy, KG (1999) dalam bukunya yang berjudul *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today* bahwa stres adalah peristiwa yang dipersepsikan seseorang sebagai peristiwa yang menekan.

Masyarakat sudah terbiasa ketika ada lansia sakit. Ketika lansia sakit, yang dilakukan kebanyakan masyarakat memberikan bantuan pengobatan secara medis dan memberikan diagnosis penyebab sakitnya adalah karena kondisi tuanya. Artinya, lansia sakit dan mudah sakit itu karena mereka sudah tua dan wajar jika mereka mudah sakit.

Diagnosis ini tidak salah, namun juga harus melihat penyebab lain yang mungkin bisa menjadi penyebab sakit lansia dan mengapa lansia mudah sakit? Dalam psikologi ada istilah psikosomatis, yaitu penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh, pikiran memengaruhi tubuh hingga penyakit muncul atau diperparah.

Menurut dr Hasto (2011) manifestasi klinis psikosomatis yang banyak dijumpai di masyarakat berupa gejala sakit kepala, mudah pingsan, banyak berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pada lambung, diare, mudah gatal-gatal dan sebagainya dengan frekuensi yang berulang-ulang. Bisa jadi sakitnya lansia karena stres. Karena itu jauhkanlah lansia dari kondisi-kondisi yang bisa membuat merasa tertekan dan stres.

- Veni Fatmawati SSst Ft MFis, dosen Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta

