

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pada lansia, stres dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk perubahan fisik, kehilangan orang terkasih, serta perubahan peran sosial. Menurut World Health Organization, sekitar 15% populasi lansia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan stres sebagai salah satu faktor penyebab utama (World Health Organization, 2025)

Indonesia saat ini menghadapi peningkatan populasi lansia, dengan hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk termasuk dalam kategori lansia berdasarkan Sensus Penduduk 2023. Diperkirakan, jumlah lansia akan terus meningkat hingga mencapai 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa pada tahun 2045. Hal ini menuntut upaya lebih untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia agar mereka tetap aktif dan produktif. (Kemenkes, 2024)

Pada tahun 2024, jumlah populasi lansia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 31 juta jiwa, yang menunjukkan peningkatan signifikan dari tahun-tahun sebelumnya. Hal ini sejalan dengan proyeksi bahwa pada tahun 2045, proporsi penduduk lansia di Indonesia akan meningkat menjadi 20,31% dari total populasi. Di Jakarta, jumlah lansia juga mengalami pertumbuhan, dengan Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di ibu kota akan mencapai 1,17 juta jiwa pada tahun 2024. Pertumbuhan populasi lansia ini menuntut perhatian lebih dalam hal pelayanan kesehatan dan dukungan sosial untuk memastikan kesejahteraan mereka. (Badan Pusat Statistik, 2024)

Kehidupan sehari-hari lansia sering kali dipenuhi dengan tantangan yang dapat memicu stres. Banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari akibat penurunan kesehatan fisik, yang dapat menciptakan rasa ketidakberdayaan dan frustrasi. Selain itu, kehilangan orang-orang terdekat dapat menyebabkan perasaan kesepian dan depresi yang mendalam (De Frias & Whyne, 2015)

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, perubahan neurologis yang menyertai proses penuaan turut meningkatkan kerentanan lansia terhadap stres. Penurunan fungsi pada area prefrontal cortex dan hippocampus di otak dapat mengurangi kapasitas regulasi emosi serta memori kerja, sehingga membuat lansia lebih sulit memproses dan beradaptasi terhadap tekanan psikologis. Kemampuan kognitif yang melambat juga menyulitkan mereka dalam menyelesaikan masalah sehari-hari yang sebelumnya dianggap mudah, seperti mengelola keuangan digital atau memahami informasi kesehatan yang kompleks. Tantangan kognitif ini, ketika bertemu dengan tuntutan lingkungan yang tidak lagi sesuai, dapat menciptakan beban mental kronis yang memperburuk respons stres. (Chu *et al.*, 2024)

Dari perspektif lingkungan fisik dan kebijakan, lansia di perkotaan seperti Jakarta juga menghadapi stresor yang sering diabaikan. Kota besar dengan infrastruktur yang kurang inklusif—seperti trotoar yang tidak rata, minimnya ruang publik yang teduh, transportasi umum yang tidak mudah diakses, dan polusi udara—secara fisik dan psikologis mengisolasi lansia. Ketidakmampuan untuk beraktivitas secara mandiri di luar rumah dapat mempercepat penurunan fisik dan memperparah perasaan ketergantungan. Selain itu, kebijakan publik yang belum sepenuhnya ramah lansia, seperti biaya kesehatan yang masih membebani atau program pensiun yang tidak memadai, menciptakan ketidakpastian ekonomi jangka panjang. Kombinasi antara lingkungan yang tidak mendukung dan sistem proteksi sosial yang lemah ini membentuk lapisan stres kronis yang sistemik, yang dampaknya sama signifikan dengan stresor individual. (Esprensa *et al.*, 2022)

Dampak stres tidak hanya terbatas pada aspek mental, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat memperburuk kondisi medis yang sudah ada, seperti hipertensi dan diabetes, serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana stres memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan pada golongan lansia. (Seangpraw *et al.*, 2019)

Kehidupan sosial lansia juga dapat terpengaruh oleh stres. Interaksi sosial yang menurun akibat perasaan cemas dan depresi dapat mengakibatkan isolasi sosial, yang pada gilirannya memperburuk kondisi mental dan fisik mereka.

Intervensi yang tepat untuk mengatasi stres pada lansia sangat diperlukan. Stres pada lansia juga dapat mengurangi minat mereka dalam berpartisipasi di kegiatan komunitas atau keluarga, sehingga memperparah rasa kesepian. Dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, dapat membantu mengurangi dampak stres tersebut. Tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini berisiko meningkatkan masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi atau gangguan tidur. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada kelompok lansia. (Manungkalit & Putu Wulan Purnama Sari, 2020)

Pada ranah spiritual dan eksistensial, lansia seringkali menghadapi tekanan unik yang menjadi sumber stres tersendiri. Masa tua kerap memicu refleksi mendalam tentang makna hidup, pencapaian, dan warisan yang ditinggalkan. Perasaan bahwa hidup telah mencapai akhir atau adanya penyesalan terhadap masa lalu dapat memicu krisis eksistensial dan distress. Ditinjau dari perspektif Islam, fase ini seharusnya menjadi masa untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mempersiapkan kehidupan akhirat. Namun, ketika pemahaman spiritual tidak mendalam atau terdapat keraguan iman, proses penuaan justru dapat disertai kecemasan akan kematian dan pertanggungjawaban di akhirat, yang menjadi sumber stres psikologis dan spiritual yang dalam. (Utz, 2011)

Penelitian yang akan dilakukan untuk mendapat gambaran stres, pada lansia. Penelitian ini diharapkan eksplorasi lebih dalam mengenai sumber-sumber stres yang dihadapi oleh lansia serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Seiring dengan meningkatnya populasi lansia di Indonesia, stres menjadi isu yang semakin mendesak untuk diperhatikan. Lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti kehilangan orang terkasih dan penurunan kesehatan

fisik, yang dapat memicu stres berkepanjangan. Namun, masih terdapat kekurangan pemahaman mengenai sumber-sumber stres yang dihadapi oleh golongan ini, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengerti gambaran tingkat stres lansia. Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah adalah pertanyaan penelitian sebagai berikut

- (1) Bagaimana tingkat stres yang dialami pada lansia?
- (2) Apa dampak stres terhadap aktivitas sehari-hari lansia?
- (3) Bagaimana pandangan Islam dalam stres pada lansia?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada lansia di tiga sekolah lansia di Jakarta serta menganalisisnya melalui perspektif Islam. Gambaran ini penting karena lansia rentan mengalami stres akibat penurunan fungsi fisik, masalah kesehatan, dan perubahan peran sosial, yang dapat memicu dampak psikologis dan fisik seperti kecemasan atau hipertensi. Studi ini akan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres, sekaligus mengeksplorasi nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan silaturahmi sebagai bagian dari strategi penanganan yang holistik.

Tujuan umum dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan gambaran tingkat stres pada lansia dan memahami penyebab stres dan dampaknya pada lansia.

1.4.2. Tujuan Khusus

- 1) Mencari gambaran tingkat stres yang dialami pada lansia.
- 2) Mengetahui dampak stres terhadap aktivitas sehari-hari dialami lansia

3) Mencari tinjauan pandangan Islam dalam stres pada lansia.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik dari penelitian tersebut untuk memberikan wawasan yang mendalam mengenai stres, tingkatnya, dampaknya dan nilai-nilai tinjauan Islam yang didapatkan untuk menambahkan pengertian dan konsep stress

1.5.2. Manfaat Metodologis

Manfaat metodologis dari penelitian tersebut untuk memberikan pendalaman mengenai *Perceived Stress Scale* (PPS-10) sebagai metode untuk mengukur tingkat stres pada seseorang dan cara penggunaannya sebagai alat laporan.

1.5.3. Manfaat Aplikatif

Manfaat aplikatif dari penelitian tersebut untuk sebagai data empiris dan ukuran yang dapat digunakan untuk penelitian yang lebih lanjut