

DUKUNGAN *CAREGIVER* MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI *ROJINHOME* YUKICHAN NO IE, JEPANG

Tsabita Safa Sabila, Happy Dwi Aprilina*, Suci Ratna Estria, Meida Laely Ramdani

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 53181, Indonesia

e-mail : happydwiaprilina@ump.ac.id

Artikel Diterima: 21 Juni 2026, Direvisi: 19 Agustus 2026, Diterbitkan: 1 September 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Usia lanjut merupakan tahap akhir kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, mental, dan sosial sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres. Dukungan caregiver berperan penting dalam membantu lansia menghadapi berbagai perubahan tersebut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan *caregiver* dengan tingkat stres pada lanjut usia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh lanjut usia di *Rojinhom*e Yukichan No Ie, sampel yang digunakan berjumlah 20 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 75–90 tahun (50%), berjenis kelamin perempuan (60%), berpendidikan terakhir SMP (60%), dan telah tinggal di panti ≥ 3 tahun (45%). Sebanyak 55% responden memperoleh dukungan caregiver kategori tinggi, sedangkan tingkat stres terbanyak berada pada kategori ringan (45%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,592$ yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara dukungan caregiver dengan tingkat stres pada lansia. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan caregiver dengan tingkat stres pada lanjut usia. Semakin tinggi dukungan caregiver, semakin rendah tingkat stres yang dialami lansia.

Kata Kunci: dukungan *caregiver*, tingkat stres, lanjut usia.

ABSTRACT

Background: Older adulthood is the final stage of the human life span, characterized by a decline in physical, mental, and social functioning, which increases vulnerability to stress. Caregiver support plays a crucial role in helping older adults cope with these changes.

Objective: This study aimed to determine the relationship between caregiver support and stress levels among older adults. **Methods:** This study employed a quantitative approach using a correlational cross-sectional design. The study population consisted of all older adults residing at Rojinhom Yukichan No 1e. A total of 20 participants were recruited using the total sampling technique. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test.

Results: The majority of respondents were aged 75–90 years (50%), female (60%), had completed junior high school education (60%), and had resided in the nursing home for ≥ 3 years (45%). More than half of the respondents (55%) received a high level of caregiver support, while the largest proportion of respondents experienced mild stress (45%). Spearman Rank analysis revealed a statistically significant and strong negative correlation between caregiver support and stress levels among older adults ($p = 0.006$; $r = -0.592$). **Conclusion:** There was a significant relationship between caregiver support and stress levels among older adults. Higher levels of caregiver support were associated with lower levels of stress.

Keywords: caregiver support, stress level, older adults

PENDAHULUAN

Masa usia lanjut, yang ditandai dengan perubahan pada fisik, psikis, dan sosial, merupakan tahap terakhir dari siklus kehidupan manusia, yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Setiap orang akan melewati tahap usia lanjut dalam perjalanan hidupnya (Rumakey *et al.*, 2020). Mulai dari usia 60 tahun hingga kematian, fase ini diakui sebagai penutup tahap terakhir dalam siklus hidup manusia (Dewi dan Kushariyadi, 2020).

Menurut data WHO (2024), jumlah penduduk dunia berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar, dan diperkirakan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Jepang dikenal sebagai salah satu negara dengan proporsi penduduk lansia tertinggi di dunia, yaitu sekitar 29% dari total populasi atau 36,2 juta jiwa yang berusia 65 tahun ke atas (Japan Statistik, 2025).

Jepang dikenal sebagai negara dengan mayoritas penduduknya berusia 65 tahun keatas, fenomena tersebut dikenal dengan istilah *Koureika Shakai*. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya angka

kelahiran dan kematian, sehingga jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat. Tingginya presentase penduduk lansia yang ada di Jepang akan menyebabkan munculnya masalah-masalah yang akan dihadapi (Burhanudin *et al.*, 2021).

Peningkatan populasi lansia diikuti dengan munculnya berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis (WHO, 2025). Lansia kerap menghadapi gangguan tidur, penurunan fungsi tubuh, kehilangan pasangan hidup, serta keterbatasan aktivitas yang berujung pada perasaan tidak berdaya dan kesepian. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi (Dewi *et al.*, 2020).

Secara global, sekitar 15% populasi lansia mengalami gangguan mental, di mana stres merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami dengan prevalensi antara 10–55%. Prevalensi stres dan kecemasan pada populasi lansia terus meningkat dan diperkirakan akan menjadi dua kali lipat dalam satu dekade mendatang (Seangpraw *et al.*, 2019).

Lansia yang tinggal di fasilitas pelayanan sering kali menghadapi tekanan

psikologis. Saat memasuki fasilitas pelayanan, mereka merasakan seolah ditinggalkan dan tidak diinginkan oleh keluarga. Kondisi ini membuat lansia di panti jompo rentan mengalami stres dan depresi, karena merasa dirinya sudah tidak bernilai, takut akan kematian, serta meyakini bahwa keluarga tidak lagi memberikan dukungan (Pratiwi *et al.*, 2024).

Stres pada lansia muncul ketika tuntutan hidup melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, baik dari sisi fisik maupun emosional (Saroinsong *et al.*, 2023). Faktor penyebab stres dapat berasal dari perubahan lingkungan, penurunan kondisi kesehatan, hingga minimnya dukungan sosial (Kazeminia *et al.*, 2020). Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi faktor protektif penting dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan adaptasi individu terhadap perubahan di masa tua.

Dalam konteks tersebut, *caregiver* memiliki peran yang sangat penting dalam membantu lansia mempertahankan keseimbangan emosional dan fisik. *Caregiver* tidak hanya memberikan bantuan fisik seperti perawatan pribadi dan pengelolaan aktivitas sehari-hari, tetapi juga memberikan dukungan emosional, sosial, dan spiritual yang membantu lansia beradaptasi terhadap kondisi kehidupannya (Setiyoko dan Nurchayati, 2021). Dukungan *caregiver* dapat meningkatkan rasa aman, harga diri, serta motivasi lansia untuk tetap aktif dan produktif. Bentuk dukungan tersebut mencakup pemberian kasih sayang, perhatian, bantuan dalam aktivitas harian, hingga pendampingan dalam kegiatan sosial (Manungkalit dan Sari, 2025).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kondisi psikologis lansia. Hosseini *et al.*, (2021) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat depresi dan stres

pada lansia di Iran. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Yulianti *et al.*, (2024), yang menemukan korelasi antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada lansia di Desa Kertaharja, Kecamatan Tanjungkerta. Berdasarkan temuan tersebut, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana dukungan *caregiver* berhubungan dengan tingkat stres pada lansia yang tinggal di fasilitas pelayanan, khususnya di *Rojinhome* Yukichan No 1e, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan *caregiver* dengan tingkat stres pada lanjut usia di *Rojinhome* Yukichan No 1e, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan pendekatan korelasional. Penelitian ini dilakukan di *Rojinhome* Yukichan No 1e, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang pada tanggal 25-27 Agustus 2025. Adapun, untuk izin etik peneliti berasal dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi KEPK/UMP/167/VIII/2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di *Rojinhome* Yukichan No 1e. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu tinggal di *Rojinhome* Yukichan No 1e, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan untuk kriteria eksklusinya yaitu sedang menjalani perawatan intensif, mengalami penyakit terminal, dan mempunyai penyakit demensia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dukungan *caregiver* menggunakan kuesioner MOS *Social Support Survey*, instrumen ini telah melalui uji validitas oleh Agustina & Yusra, (2022), dengan hasil menunjukkan nilai r hitung lebih besar dari r table ($r > 0,361$), dengan hasil $>0,39$. Dengan demikian, seluruh pertanyaan dinyatakan valid. Uji

reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,91, sehingga kuesioner ini dinyatakan realibel. Kuesioner tingkat stres lansia menggunakan kuesioner *DASS-42* dengan hasil nilai *Cronbach's alpha* masing-masing sebesar 0,888 untuk depresi, 0,866 untuk kecemasan, dan 0,833 untuk stres. Validitas juga didukung dengan nilai korelasi yang dapat diterima, yaitu 0,799 untuk subskala depresi, 0,822 untuk subskala kecemasan, dan 0,818 untuk subskala stress (Shayan *et al.*, 2021). Analisis data penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *Spearman Rank*.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 1:

Distribusi data karakteristik responden di *Rojinhom* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
1. 60-74 tahun (<i>elderly</i>)	2	10
2. 75-90 tahun (<i>old</i>)	10	50
3. >90 (<i>very old</i>)	8	40
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	8	40
2. Perempuan	12	60
Pendidikan		
1. Tidak sekolah	0	0
2. SD	1	5
3. SMP	12	60
4. SMA	5	25
5. Perguruan tinggi	2	10
Lama Tinggal di Panti		
1. <1 tahun	5	25
2. 1 tahun	1	5
3. 2 tahun	5	25
4. ≥3 tahun	9	45

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia yang paling banyak yaitu rentang usia 75-90 tahun (50%), jenis kelamin yang dominan yaitu perempuan

sebanyak (60%), tingkat pendidikan yang paling banyak yaitu SMP sebesar (60%), dan lama tinggal di panti paling banyak yaitu ≥3 tahun (45%).

Tabel 2:

Distribusi Dukungan Caregiver terhadap Lanjut Usia di *Rojinhom* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang

Dukungan Caregiver	f	%
Sedang	9	45
Tinggi	11	55
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dukungan *caregiver* di *Rojinhom* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang paling banyak yaitu kategori tinggi sebanyak 11 responden (55%) dan kategori sedang sebanyak 9 responden (45%).

Tabel 3:

Distribusi Tingkat Stres pada Lanjut Usia di *Rojinhom* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang.

Tingkat Stres	f	%
Normal	7	35
Ringan	9	45
Sedang	4	20
Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada lanjut usia di *Rojinhom* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang paling banyak yaitu pada kategori ringan yaitu sebanyak 9 responden (45%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 4:

Distribusi hubungan dukungan caregiver dengan tingkat stres pada lanjut usia di Rojinhome Yukichan No 1e, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang

		Tingkat Stres						P	r
		Normal		Ringan		Sedang			
		n	%	n	%	n	%		
Dukungan Caregiver	Sedang	1	5	4	20	4	20	0,006	-0,592
	Tinggi	6	30	5	25	0	0		
Total		7	35	9	45	4	20%		

Berdasarkan hasil dari tabel diatas nilai signifikasi dari uji *Spearman Rank* yang diperoleh adalah 0,006. Karena nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikasi 0,05 ($0,006 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan *caregiver* dengan tingkat stres pada lanjut usia di *Rojinhome Yukichan No 1e, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang*.

Kekuatan hubungan korelasi ditunjukkan oleh nilai *r* sebesar -0,592, yang berarti hubungan antara dukungan *caregiver* dengan tingkat stres pada responden termasuk dalam kategori kuat. Tanda pada koefisien korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin besar dukungan *caregiver*, maka tingkat stres pada lanjut usia cenderung menurun begitu pula sebaliknya.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas lansia berusia 75-90 tahun (*old*) sebanyak 50%, jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 60%. tingkat pendidikan yang paling banyak SMP sebesar 60%, dan lama tinggal di panti paling banyak yaitu ≥ 3 tahun 45%. Kebanyakan lansia termasuk dalam kelompok usia 75-90 tahun, sesuai dengan temuan tersebut. Hal ini menandakan bahwa penurunan fungsi fisik cenderung semakin parah seiring bertambahnya usia, karena pada masa tua seseorang mengalami proses alami yang menyebabkan perubahan kondisi fisik dan mental yang dapat mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari.

Para peneliti menemukan bahwa tingkat stres pada orang tua berbeda-beda berdasarkan jenis kelamin. Pria cenderung lebih banyak berpikir secara rasional, sementara wanita cenderung memiliki pola pikir yang lebih negatif. Hal ini sesuai

dengan hasil penelitian *Setiawan et al.*, (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Laki-laki dan perempuan sangat berbeda dalam merespons stres, perempuan akan mudah mengalami stres karena perempuan lebih sensitif terhadap suatu respons.

Begitu juga dengan tingkat pendidikan lansia juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres mereka. Secara teori, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengetahuan yang diperoleh. Pendidikan yang lebih tinggi juga berkaitan dengan masa hidup yang lebih panjang serta kemampuan lansia untuk tetap sehat (*Yuswatiningsih dan Suhariati*, 2021) Kurangnya pengetahuan atau informasi ini dapat memicu pola hidup yang tidak sehat, seperti ketidaktahuan terhadap bahaya dan pencegahan gejala stres.

Saat tinggal di fasilitas perawatan, lansia sering merasa ditinggalkan dan ditolak oleh kerabatnya, sehingga mereka

mengalami stres dan depresi karena merasa tidak berharga dan kehilangan dukungan keluarga. Oleh sebab itu, penting untuk memberikan perhatian pada aspek psikososial serta meningkatkan kualitas lingkungan dan hubungan sosial di panti guna mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan lansia.

Dukungan Caregiver pada Lanjut Usia

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 55% responden menerima dukungan *caregiver* pada tingkat tinggi, sedangkan 45% mendapatkan dukungan pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *caregiver* di *Rojinhome* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang memberikan dukungan yang optimal kepada para lansia. Dukungan *caregiver* mencakup bantuan fisik maupun non-fisik yang membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan dicintai. Hal ini sesuai dengan Firdaus & Rahman (2020) dalam penelitiannya di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, yaitu dukungan *caregiver* juga tergolong baik dengan hasil menunjukkan sebanyak 51 responden (69,9%) mendapatkan dukungan *caregiver* yang positif.

Menurut Lecovich (2008) dalam Ariesti *et al.*, (2019) *caregiver* berperan dalam membantu lansia melakukan berbagai aktivitas seperti mandi, berpakaian, menyiapkan makanan dan obat-obatan, serta mengambil keputusan terkait perawatan dan kesehatan lansia. Kehadiran *caregiver* yang memberikan dukungan dalam aktivitas sehari-hari karena mereka merasa dicintai, diperhatikan, dan disayangi oleh *caregiver* di panti. Secara keseluruhan, para lansia di panti mendapatkan dukungan tinggi dari *caregiver* karena *caregiver* telah melaksanakan tugasnya dengan baik, termasuk memberikan dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan informasi sehingga kebutuhan lansia terpenuhi dengan baik selama tinggal di *Rojinhome* Yukichan No Ie.

Tingkat Stres pada Lanjut Usia

Hasil penelitian mengenai tingkat stres pada lansia di *Rojinhome* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 45%. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kaunang *et al.*, (2019) yang melaporkan bahwa dari 51 responden lansia, sebanyak 47 orang (92,2%) mengalami stres ringan. Penelitian Amira *et al.*, (2021) juga mendukung hasil ini dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 37 orang (60,66%).

Stres muncul ketika seseorang menghadapi perubahan lingkungan yang dianggap menantang, mengancam, atau mengganggu keseimbangan dirinya (Palamarchuk dan Vaillancourt, 2021). Kondisi psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kebingungan dalam menerima keadaan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah hingga melampaui batas normal (Tyas dan Zulfikar, 2021).

Semakin bertambah usia, seseorang menjadi lebih rentan mengalami stres akibat berbagai faktor. Oleh karena itu, menjaga kondisi fisik dan mental serta menciptakan lingkungan yang nyaman sangat penting bagi lansia. Dukungan *caregiver* juga memiliki peran penting dalam membantu lansia agar tidak mudah mengalami stres. Seiring bertambahnya usia, individu akan dihadapkan pada berbagai masalah hidup, dan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah tersebut dapat memicu stres.

Stres pada lansia terjadi ketika mereka menghadapi situasi yang dianggap sebagai ancaman yang memicu kecemasan. Faktor yang mempengaruhi terjadinya stres pada lansia meliputi faktor internal seperti penyakit dan konflik emosional, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekitar. Selain itu, lansia juga sering merasa khawatir terhadap penyakit yang dideritanya. Menurut Selo *et al.*, (2017) lansia yang tinggal dipanti rawan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal

bersama keluarga, karena mereka tidak tinggal bersama keluarga sehingga cenderung merasa kesepian, sendiri, dan kurang mendapat semangat hidup dari orang terdekat.

Hubungan Dukungan *Caregiver* dengan Tingkat Stres pada Lanjut Usia Di *Rojinhome Yukichan No 1e, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang*

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 20 responden hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,006, yang berarti menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan *caregiver* dengan tingkat stres pada lanjut usia. Koefisien korelasi menunjukkan hasil sebesar -0,592 menunjukkan hubungan negatif yang kuat, artinya semakin tinggi dukungan *caregiver*, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami lansia.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Liputo dan Indarwati (2021) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres pada lanjut usia yang tinggal di panti sosial dengan hasil uji analisis chi square yaitu *p value* $0,002 < \alpha (0,05)$. Penelitian Jepisa *et al.*, (2024) juga mendukung temuan ini, dimana hasil analisis menunjukkan bahwa 81% dari lansia dengan kualitas hidup buruk memiliki dukungan sosial dari *caregiver* yang rendah, sementara hanya 21,4% lansia dengan dukungan sosial yang tinggi mengalami kualitas hidup buruk. Uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial dari *caregiver* dengan kualitas hidup pada lansia dengan hasil *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil analisis bivariat tabulasi silang atau crosstab antara dukungan *caregiver* dengan tingkat stres mendeskripsikan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan *caregiver* tinggi sebesar 55% dan 45% lainnya mendapatkan dukungan *caregiver* sedang, terdapat 35%

yang tidak mengalami stres, 45% mengalami stres ringan dan 20% mengalami stres sedang. Dari hasil analisa, dapat dilihat juga bahwa karakteristik usia dan latar belakang pendidikan seseorang ternyata berpengaruh terhadap penilaian tingkat stresnya. Responden yang tingkat stres ringan atau sedang rata-rata mereka memiliki latar belakang kurang berpendidikan, namun penilaian mereka terhadap *caregiver* baik. Ini menandakan bahwa dukungan sosial bagi lansia sangat diperlukan selama lansia sendiri masih mampu memahami makna dukungan sosial tersebut sebagai penyokong atau penopang kehidupannya. Namun dalam kehidupannya, seringkali ditemukan bahwa tidak semua lansia mampu memahami adanya dukungan sosial dari orang lain.

Setelah seseorang memasuki masa lansia, umumnya mulai mengalami adanya kondisi fisik yang bersikap patologis berganda (*multiple pathology*), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh, dan sebagainya. Secara umum, kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologis maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain (Karlina dan Kora, 2020).

Secara teori, dukungan yang diberikan oleh *caregiver* merupakan bentuk bantuan yang dapat dipercaya, meliputi dorongan, penerimaan, dan perhatian untuk meningkatkan kesejahteraan lansia (Duhita, 2020). *Caregiver* berperan sebagai pendamping yang selalu siap membantu lansia saat dibutuhkan. *Caregiver* yang ideal adalah yang memiliki empati, sabar, dan tulus dalam menjalankan tugas serta tanggung jawab merawat lansia (Hall *et al.*, 2022).

Di panti jompo, *caregiver* memiliki peran penting dalam memberikan dukungan, perhatian, dan kebahagiaan bagi lansia (Corven *et al.*, 2022) Mereka

melakukan berbagai bentuk dukungan, seperti memberikan perawatan fisik, memenuhi kebutuhan dasar, menangani keluhan kesehatan lansia, mengelola obat, memberi makan, serta mendukung secara emosional. Semua peran ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia (Schulz dan Eden, 2016).

Lansia secara alami mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan pola tidur yang saling berhubungan, termasuk perubahan psikologis yang menyebabkan peningkatan tingkat stres (Thayer, 2022). Beberapa perubahan psikologis yang sering dialami lansia meliputi mudah marah, murung, cemas, gelisah, sedih, pesimis, sering menangis, suasana hati yang tidak stabil, penurunan rasa percaya diri, perasaan tidak aman, dan mudah kejanggalan (Fahmi dan Pratiwi, 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti. Ketika membahas faktor penyebab stres, tidak bisa terlepas dari stresor, yaitu faktor-faktor yang memicu timbulnya stres dan mengganggu keseimbangan tubuh (Padila, 2013). Salah satu penyebab stres pada lansia di panti adalah mudah merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Seiring bertambahnya usia, kekuatan fisik menurun secara signifikan, sehingga meskipun tanpa aktivitas fisik yang berat, lansia tetap merasa kelelahan.

Keberhasilan lansia dalam menjalani masa orang tuanya sangat bergantung pada kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan pengalaman hidup yang dialami. Namun, tidak semua lansia dalam penelitian ini mampu beradaptasi dengan baik, terlihat dari tingginya tingkat stres yang menunjukkan ketidakmampuan mereka untuk menyesuaikan diri. Oleh karena itu, peran caregiver dan orang-orang di sekitar lansia seperti pengurus panti, keluarga, teman, dan helper sangat penting untuk membantu lansia menghadapi masa orang tuanya dengan baik (Hall et al., 2022). Dukungan ini diharapkan dapat membantu lansia beradaptasi dengan perubahan hidup

yang dialami sehingga dapat mengurangi stres. Ketika lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan, tingkat stres yang dirasakan pun akan menurun (Kaunang *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan caregiver yang diberikan kepada lansia, dapat mempengaruhi tingkat stres pada lanjut usia di *Rojinhome* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang yang artinya semakin tinggi dukungan *caregiver* yang diberikan kepada lansia maka semakin rendah tingkat stres yang dialami lansia. Sebaliknya lansia yang mendapat dukungan *caregiver* sedang akan mengalami tingkat stres yang sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di *Rojinhome* Yukichan No Ie, Kobayashi Shi, Miyazaki Ken, Jepang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden lanjut usia berada pada rentang usia 75–90 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMP, serta telah tinggal di panti selama ≥ 3 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memperoleh dukungan caregiver yang tinggi, sedangkan tingkat stres lanjut usia sebagian besar berada pada kategori stres ringan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan caregiver dengan tingkat stres pada lanjut usia, dengan nilai p value 0,006 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,592. Nilai korelasi negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan caregiver yang diberikan, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh lanjut usia. Dengan demikian, dukungan caregiver memiliki peranan penting dalam membantu menurunkan tingkat stres pada lanjut usia di panti.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu

diharapkan pihak panti dapat meningkatkan kualitas dukungan caregiver melalui perhatian emosional, komunikasi yang baik, pendampingan, serta pemberian motivasi kepada lanjut usia agar tingkat stres dapat diminimalkan. Bagi caregiver, diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan bentuk dukungan yang diberikan sehingga lansia merasa lebih nyaman, dihargai, dan diperhatikan selama tinggal di panti. Bagi lanjut usia, diharapkan dapat lebih aktif dalam kegiatan sosial dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar agar mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak serta meneliti faktor lain yang memengaruhi tingkat stres pada lanjut usia.

KEPUSTAKAAN

- Agustina, F. and Yusra, A. (2022) 'Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Kepatuhan Hemodialisis', *Journal Keperawatan*, 1(1), pp. 11–19. Available at: <https://doi.org/10.58774/jourkep.v1i1.2>.
- Amira, I., Suryani, S. and Hendrawati, H. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 21(1), pp. 21–28. Available at: <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.677>.
- Ariesti, E., Ratnawati, R. and Lestari, R. (2019) 'Phenomenology Study: Caregiver Experience in Nursing Elderly With Self-Care Deficit At Panti Werdha Panti Pangesti Lawang', *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 6(1), pp. 29–42. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2018.006.01.4>.
- Burhanudin, R.Y., Kurniawan, W.E. and Sumarni, T. (2021) 'Gambaran Karakteristik Lansia di Rojinhom Toyomi Okinawa Jepang', *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, pp. 1225–1233.
- Corven, C.T.M. Van et al. (2022) 'Family caregivers ' perspectives on their interaction and relationship with people living with dementia in a nursing home : a qualitative study', *BMC Geriatrics*, pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02922-x>.
- Dewi, Lestari, N.K.Y. and Dewi, N.L.P.T. (2020) 'Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia', *Bali Medika Jurnal*, 7(1), pp. 61–68. Available at: <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>.
- Dewi, R.D.C. and Kushariyadi (2020) 'Studi Literatur: Peran Caregiver Untuk Peningkatan Perawatan Kesehatan Pada Pasien Demensia', *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), pp. 167–176. Available at: <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i2.42>.
- Duhita, R.N. (2020) 'Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Desa Taal Tapen Kabupaten Bondowoso', *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(2), pp. 24–34. Available at: <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i2.1430>.
- Fahmi, N.F. and Pratiwi, A. (2021) 'The Relationship Of Social And Family Support To Stress Levels In The Elderly', *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), p. Page. Available at: <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/74>.
- Firdaus, M. and Rahman, F. (2020) 'Hubungan Dukungan Caregiver dengan Kemandirian Lansia di Panti

- Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda', *Borneo Student Research*, 1(3), pp. 1588–1592.
- Hall, S. et al. (2022) 'Caregivers to older adults require support: A scoping review of their priorities', *Health and Social Care Community*, (July), pp. 3789–3809. Available at: <https://doi.org/10.1111/hsc.14071>.
- Hosseini, F.S., Sharifi, N. and Jamali, S. (2021) 'Correlation Anxiety, Stress, and Depression with Perceived Social Support Among the Elderly: A Cross-Sectional Study in Iran', *Ageing International*, 46(1), pp. 108–114. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12126-020-09376-9>.
- Japan Statistik (2025) *Populasi Jepang*. Available at: <https://www.stat.go.jp/>.
- Jepisa, T., Ririn and Husni (2024) 'Hubungan Dukungan Sosial Cargiver Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandirs Cendikia*, 3(6), pp. 77–86.
- Karlina, L. and Kora, F.T. (2020) 'Hubungan Peran Perawat Sebagai Care Giver Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia', *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(1), pp. 104–113. Available at: <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i1.20>.
- Kaunang, V.D., Buanasari, A. and Kallo, V. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia', *e-Journal Keperawatan*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>.
- Kazeminia, M. et al. (2020) 'The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis', *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>.
- Lecovich, E. (2008) 'Caregiving Burden, Community Services, and Quality of Life of Primary Caregivers of Frail Elderly Persons', *Journal of Applied Gerontology* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0733464808315289>.
- Liputo, S. and Indarwati, A. (2021) 'Hubungan dukungan sosial dengan stres pada lansia yang tinggal dipanti tresna werdha ilomata kota Gorontalo', *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), pp. 1–4. Available at: <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1238>.
- Manungkalit, M. and Sari, N.P.W.P. (2025) 'Optimalisasi Peran Caregiver dalam Merawat Lansia yang Tinggal di Panti Werdha', *BERDAYA : Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), pp. 229–242. Available at: <https://doi.org/10.36407/berdaya.v7i2.1542>.
- Padila (2013) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Palamarchuk, I.S. and Vaillancourt, T. (2021) 'Mental Resilience and Coping With Stress: A Comprehensive , Multi-level Model of Cognitive Processing , Decision Making , and Behavior', *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15(August), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>.
- Pratiwi, S.D., Novita, A. and Daeli, W. (2024) 'Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023', *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), pp. 264–280. Available at: <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351>.
- Rumakey, R.S., Adriani, M. and Indarwati, R. (2020) 'Pengaruh Terapi Kognitif Spiritual Terhadap Penurunan

- Depresi pada Lansia di panti Werdha', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(7), pp. 105–107.
- Saroinsong, F., Kundre, R.M. and Toar, J.M. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan', *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), pp. 39–45.
- Schulz, R. and Eden, J. (2016) *Families caring for an aging America, Families Caring for an Aging America*. Available at: <https://doi.org/10.17226/23606>.
- Seangpraw, K. et al. (2019) 'Stress and associated risk factors among the elderly: A cross-sectional study from rural Thailand.', *F1000Research*, 8, pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.17903.1>.
- Selo, J., Candrawati, E. and Putri, R.M. (2017) 'Perbedaan tingkat stres pada lansia di luar Panti Werdha Pangesti Lawang', *Nursing News*, 2(3), pp. 522–533.
- Setiawan, K.B. et al. (2023) 'Differences in elderly stress levels before Covid-19 vaccination: History of exposure to Covid-19 reduces stress before vaccination', *Vacunas*, 24(2), pp. 135–140. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.vacun.2022.10.005>.
- Setiyoko, L.O. and Nurchayati (2021) 'Gratitude pada Caregiver Keluarga yang Merawat Lansia', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), pp. 151–164.
- Shayan, N.A. et al. (2021) 'Depression, Anxiety, and Stress Scales 42 (DASS-42) in Dari-Language: Validity and Reliability Study in Adults, Herat, Afghanistan', *Bezmialem Science*, 9(3), pp. 356–362. Available at: <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2020.4250>.
- Thayer, J.F. (2022) 'Stress and aging : A neurovisceral integration perspective', *Psychophysiology*, (December 2020), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.1111/psyp.13804>.
- Tyas, S.A.C. and Zulfikar, M. (2021) 'Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Tekanan Darah pada Lansia', *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), pp. 75–82.
- WHO (2024) *Ageing and health*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Accessed: 15 April 2025).
- WHO (2025) *Ageing and health*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Yulianti, M., Kodariah, S.N. and Faozi, B.F. (2024) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress pada Lansia DI Desa Kertaharja Kecamatan Tanjungkerta', *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 6(2), pp. 66–70.
- Yuswatiningsih, E. and Suhariati, H.I. (2021) 'Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari', *Hospital Majapahit*, 13(1), pp. 61–70.