HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO

Rosmin Ilham[1*], Hamna Vony Lasanuddin[2], Nurul Amelia Hamidun[3]
Departement Of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
amelhamidun73@gmail.com

ABSTRAK

Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis yang meningkatkan risiko penyakit dan stres. Jumlah lansia di dunia, termasuk Indonesia, terus meningkat, berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Kondisi fisik yang menurun, seperti gangguan mobilitas dan penyakit kronis, turut berkontribusi pada stres. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan tingkat stres pada lansia di Griya Lansia Jannati, Gorontalo. Desain penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan metode deskriptif kuantitatif. Variabel independen adalah kondisi fisik, sementara variabel dependen adalah tingkat stres. Pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner SF-36 dan DASS 42, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman* untuk mengukur hubungan kedua variabel. Penelitian ini melibatkan 30 lansia, mayoritas berusia 60-69 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar lansia memiliki kondisi fisik "cukup" dan stres "ringan". Analisis bivariat mengungkapkan hubungan signifikan antara kondisi fisik dan tingkat stres (p=0.026), dengan korelasi negatif moderat (-0.405). Keterbatasan penelitian meliputi kesulitan komunikasi dengan lansia. Disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Griya Lansia Jannati Gorontalo memiliki kondisi fisik cukup dan mengalami stres ringan. Perbaikan kondisi fisik diharapkan dapat mengurangi tingkat stres pada lansia di fasilitas tersebut.
Kata Kunci: ***Kondisi Fisik, Lansia, Tingkat Stres*** (188 kata)

ABSTRACT

The elderly experience a decline in physiological function that increases the risk of disease and stress. The number of elderly in the world, including Indonesia, continues to increase, having a significant impact on physical and mental health. Decreased physical conditions, such as impaired mobility and chronic diseases, also contribute to stress. This research aims to examine the relationship between physical conditions and stress levels in the elderly at Griya Lansia Jannati, Gorontalo. The study design used a cross-sectional approach with a quantitative descriptive method. The independent variable is physical condition, while the dependent variable is stress level. Data collection was carried out through the SF-36 and DASS 42 questionnaires, then analyzed using the Spearman test to measure the relationship between the two variables. This study involved 30 elderly people, mostly aged 60-69 years and female. The results of univariate analysis showed that most elderly people had "adequate" physical condition and "mild" stress. Bivariate analysis revealed a significant relationship between physical condition and stress levels (p=0.026), with a moderate negative correlation (-0.405). Limitations of the study include difficulties in communicating with the elderly. It was concluded that most elderly people at Griya Lansia Jannati Gorontalo had adequate physical condition and experienced mild stress. Improving physical condition is expected to reduce stress levels in the elderly in the facility.
Keywords: *Elderly, Physical Condition, Stress Level*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan (Prasetya, 2010). Penurunan ini mencakup

pengurangan massa otot dan fleksibilitas yang dapat memengaruhi mobilitas dan kebugaran fisik (Noorratri, 2022). Berdasarkan data WHO, populasi lansia global terus meningkat secara signifikan, di mana pada tahun 2020 jumlahnya diproyeksikan melebihi jumlah anak di bawah lima tahun. Di Indonesia, peningkatan ini diproyeksikan mencapai 48,19 juta jiwa pada tahun 2035 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Provinsi Gorontalo, jumlah lansia tercatat sebanyak 113.487 jiwa pada tahun 2023, menambah tantangan dalam kesehatan fisik dan mental di daerah tersebut.

Selain kondisi fisik, tingkat stres pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah (WHO, 2018). Observasi awal di Griya Lansia Jannati Gorontalo menemukan adanya masalah fisik dan mental pada lansia, seperti hipertensi dan stres ringan hingga berat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan tingkat stres pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran kebugaran fisik dan dukungan sosial dalam mengurangi tingkat stres pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional, yang memungkinkan observasi variabel bebas dan tergantung dalam satu waktu tertentu (Notoatmodjo, 2010; Sujarweni, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah 30 lansia binaan di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo, dan teknik total sampling diterapkan untuk mengikutsertakan seluruh populasi dalam rentang usia 60 - 90 tahun sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengisian kuisioner oleh responden, dengan menggunakan instrumen SF-36 untuk mengukur kondisi fisik serta DASS 42 untuk menilai tingkat stres. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman* untuk mengevaluasi hubungan antara kondisi fisik dan tingkat stres pada lansia.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1.	**Usia**		
	45 – 49 tahun	1	3.3
	60 - 74 tahun	25	83.3
	75 – 90 tahun	4	13.3
2.	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	10	33.0
	Perempuan	20	66.7
	Total	**30**	**100**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa karakteristik lansia yang diteliti di Griya Jannati Provinsi Gorontalo berdasatkan umur yang tertinggi yaitu umur 60 - 74 tahun sebanyak 25 orang (83,3%) dan yang terendah yaitu umur 45 - 49 tahun sebanyak 1 orang (3,3%). Sedangkan jenis kelamin lansia yang tertinggi yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (66,7%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (33,0%).

Analisis Univariat

Kondisi Fisik Lansia

Tabel 2. Distribusi frekuensi kondisi fisik

Kondisi Fisik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Kurang	7	23.3
Cukup	20	66.7
Baik	3	10.0

Total	**30**	**100**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa kondisi fisik lansia yang diteliti di Griya Jannati Provinsi Gorontalo dimana ada 7 orang yang termasuk dalam kategori kurang (23.3%), cukup sebanyak 20 orang (66,7%) dan baik sebanyak 3 orang (10,0%).

Tingkat Stres Lansia

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Normal	2	6.7
Ringan	19	63.3
Sedang	5	16.7
Berat	3	10.0
Sangat Berat	1	3.3
Total	**30**	**100**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa tingkat stres pada lansia yang diteliti di Griya Jannati Provinsi Gorontalo dimana ada 2 orang (6.7%) termasuk dalam kategori normal, ringan sebanyak 19 orang (63,3%), sedang 5 orang (16.7%), berat sebanyak 3 orang (10.0%) dan sangat berat 1 orang (3.3%).

Analisis Bivariat

Hubungan kondisi fisik dengan tingkat stress pada lansia di Griya Jannati Provinsi Gorontalo

Tabel 4. Hubungan kondisi fisik dengan tingkat stress pada lansia di Griya Jannati Provinsi Gorontalo

Kondisi Fisik	Tingkat Stres						P=Value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total	
	n	n	n	n	n	n	
Kurang	0	2	2	2	1	7	0,026
Cukup	2	15	2	1	0	20	
Baik	0	2	1	0	0	3	
Total	**2**	**19**	**5**	**3**	**1**	**30**	

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2024

Berdasarkan tabel hasil penelitian, lansia dengan kondisi fisik "kurang" terdiri dari 7 orang dengan tingkat stres yang beragam, 2 orang dengan tingkat stres ringan, 2 orang dengan tingkat stres sedang, 2 orang dengan tingkat stres berat, dan 1 orang dengan tingkat stres sangat berat. Lansia dengan kondisi fisik "cukup" terdiri dari 20 orang dengan distribusi tingkat stress, 2 orang dengan tingkat stres normal, 15 orang dengan tingkat stres ringan, 2 orang dengan tingkat stres sedang, 1 orang dengan tingkat stres berat, dan tidak ada yang memiliki tingkat stres sangat berat. Lansia dengan kondisi fisik "baik" terdiri dari 3 orang dengan tingkat stres yang terdiri dari 2 orang dengan tingkat stres ringan, 1 orang dengan tingkat stres sedang, dan tidak ada yang memiliki tingkat stres berat atau sangat berat. Diketahui nilai statistic atau pValue = 0.026 < 0.05, maka Ha diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kondisi fisik dengan tingkat stres pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kondisi Fisik Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo, sebanyak 3 responden (10.0%) berada dalam kategori 'Baik,' yang berarti mereka memiliki kondisi fisik yang cukup baik dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar. Mayoritas responden, yaitu 20 orang (66,7%), berada dalam kategori 'Cukup,' menunjukkan bahwa mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan beberapa batasan. Sementara itu, 7 responden (23,3%) berada dalam kategori 'Kurang.' Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu 1 orang menggunakan alat bantu tongkat saat beraktivitas, 1 orang mengalami bedrest total yang membatasi kemampuannya untuk bergerak, dan 5 orang lainnya menderita penyakit hipertensi dan asam urat yang menyebabkan kesulitan dalam beraktivitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo, sebanyak 3 responden (10.0%) memiliki kondisi fisik yang baik, yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan mandiri. Ketiga responden ini memiliki kekuatan otot yang cukup untuk melakukan tugas-tugas fisik seperti berjalan, membawa barang-barang ringan, atau naik turun tangga tanpa bantuan. Fleksibilitas tubuh mereka memungkinkan mereka melakukan gerakan seperti membungkuk atau mencapai sesuatu dengan mudah. Temuan ini sejalan dengan pandangan World Health Organization (WHO) dan National Institute on Aging (NIA), yang menegaskan bahwa kondisi fisik lansia mencakup aspek-aspek seperti kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas. Lansia dengan kondisi fisik yang baik menunjukkan kemampuan tubuh untuk mempertahankan fungsi fisiologis secara optimal meskipun ada proses penuaan, seperti yang terlihat pada 3 responden tersebut.

Mayoritas responden, yaitu 20 orang (66,7%), berada dalam kategori 'Cukup,' yang menunjukkan bahwa mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan beberapa keterbatasan. Responden dalam kategori ini mengalami penurunan kekuatan otot, sehingga tugas-tugas yang lebih berat seperti mengangkat benda atau berjalan jarak jauh menjadi lebih sulit. Fleksibilitas mereka terbatas, membuat gerakan seperti membungkuk atau mencapai sesuatu menjadi tidak seoptimal yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan pandangan Stephen Hurridge (2017), yang mencatat bahwa lansia sering mengalami penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular. Penurunan dalam aspek-aspek tersebut menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas fisik sehari-hari, mempengaruhi kemampuan mereka untuk mempertahankan kondisi fisik yang baik meskipun mereka masih bisa melakukan beberapa aktivitas rutin.

Sebanyak 7 responden (23,3%) berada dalam kategori 'Kurang,' yang menunjukkan adanya keterbatasan signifikan dalam aktivitas sehari-hari. Responden dalam kategori ini mengalami penurunan kekuatan fisik yang parah, sehingga aktivitas dasar seperti berjalan dan berdiri menjadi sangat sulit. Mereka membutuhkan alat bantu seperti tongkat atau kursi roda untuk bergerak. Kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi dan asam urat memperburuk kondisi fisik mereka. Beberapa responden mengalami bedrest total, membuat mereka sepenuhnya bergantung pada bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan teori Petra Maresova (2019), yang menjelaskan bahwa kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi dan asam urat, serta penggunaan alat bantu, dapat memperburuk kekuatan fisik dan keseimbangan pada lansia. Penurunan kondisi fisik

ini mengakibatkan kesulitan dalam menjalani aktivitas rutin, seperti yang terlihat pada responden yang mengalami bedrest total dan kesulitan beraktivitas karena penyakit kronis.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 4.3, di Griya Lansia Jannati terdapat 30 responden, dengan distribusi responden berdasarkan kondisi fisik yang menunjukkan bahwa 7 responden (23,3%) berada dalam kategori 'Kurang,' 20 responden (66,7%) berada dalam kategori 'Cukup,' dan 3 responden (10,0%) berada dalam kategori 'Baik,' sehingga total keseluruhan mencapai 30 responden (100,0%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Zachary M. Harvanek (2021), yang menyatakan bahwa kondisi fisik lansia beragam dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Harvanek mencatat bahwa perbedaan dalam kondisi fisik, seperti yang terlihat pada distribusi kategori dalam penelitian ini, berdampak pada kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pemantauan kondisi fisik dan dukungan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Menurut asumsi peneliti, lansia dengan kondisi fisik yang baik umumnya menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan efektif. Kondisi fisik yang optimal, yang mencakup kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan, dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih lancar. Selain itu, kesehatan mental yang positif, keterampilan koping yang efektif, serta dukungan lingkungan yang memadai berperan penting dalam mendukung kondisi fisik ini. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang kuat dan lingkungan yang mendukung cenderung mampu mengatasi tantangan fisik dengan lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Sebaliknya, lansia dengan kondisi fisik yang kurang baik mungkin mengalami kesulitan yang lebih signifikan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, terutama jika mereka juga menghadapi masalah kesehatan kronis, keterbatasan mobilitas, atau stres yang tidak dikelola dengan baik. Asumsi ini sejalan dengan teori-teori terkait kesehatan lansia yang menekankan pentingnya interaksi antara kondisi fisik, kesehatan mental, dan faktor lingkungan dalam mempengaruhi kemampuan aktivitas sehari-hari pada lansia.

Tingkat Stres pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres pada lansia terdiri dari beberapa kategori. Sebanyak 2 responden (6,7%) memiliki tingkat stres yang normal, 19 responden (63,3%) mengalami stres ringan, 5 responden (16,7%) berada dalam kategori stres sedang, 3 responden (10,0%) mengalami stres berat, dan 1 responden (3,3%) mengalami stres sangat berat. Total keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 30 orang (100,0%).

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi tingkat stres pada lansia dalam penelitian ini menunjukkan berbagai kategori stres yang dialami responden. Dari 30 responden, 2 (6,7%) memiliki tingkat stres normal, 19 (63,3%) mengalami stres ringan, 5 (16,7%) berada dalam kategori stres sedang, 3 (10,0%) mengalami stres berat, dan 1 (3,3%) mengalami stres sangat berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kate A. Leger et al. (2022), yang menggarisbawahi pentingnya pemahaman terhadap berbagai tingkat stres pada populasi lansia dan dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Leger menunjukkan bahwa tingkat stres yang berbeda dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik secara bervariasi. Responden dengan stres normal dan ringan menunjukkan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik, sedangkan mereka yang berada dalam kategori stres sedang hingga sangat berat mungkin mengalami gangguan signifikan dalam fungsi sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Penelitian ini mencerminkan bahwa pengelolaan stres yang efektif dan dukungan yang tepat

diperlukan untuk membantu lansia menjaga keseimbangan hidup dan kesejahteraan, sebagaimana dikemukakan oleh Leger dalam studi mereka.

Menurut asumsi peneliti dari data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bahwa tingkat stres yang dialami oleh lansia dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesejahteraan mental mereka dengan cara yang berbeda. Lansia dengan tingkat stres yang normal dan ringan umumnya menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik dan kemampuan yang efektif dalam mengelola stres, berkat dukungan sosial yang memadai dan keterampilan koping yang baik. Mereka cenderung mampu menjaga kualitas hidup dan keseimbangan emosional yang stabil. Sebaliknya, lansia dengan tingkat stres sedang hingga sangat berat mungkin mengalami gangguan signifikan dalam fungsi sehari-hari dan kualitas hidup mereka, yang menunjukkan perlunya intervensi dan dukungan tambahan. Stres berat dan sangat berat dapat menyebabkan penurunan drastis dalam kesejahteraan emosional dan fisik, yang sesuai dengan temuan bahwa stres yang ekstrem dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam mengelola stres secara efektif dan mempertahankan kualitas hidup yang memadai.

Analisis Bivariat

Hubungan kondisi fisik dengan tingkat stress pada lansia di Griya Jannati Provinsi Gorontalo

Lansia dengan kondisi fisik kurang mengalami tingkat stres normal sebanyak 0 orang, stres ringan sebanyak 2 orang, stres sedang sebanyak 2 orang, stres berat sebanyak 2 orang, dan stres sangat berat sebanyak 1 orang, dengan total 7 orang. Lansia dengan kondisi fisik cukup mengalami tingkat stres normal sebanyak 2 orang, stres ringan sebanyak 15 orang, stres sedang sebanyak 2 orang, stres berat sebanyak 1 orang, dan tidak ada yang mengalami stres sangat berat, dengan total 20 orang. Lansia dengan kondisi fisik baik mengalami tingkat stres normal sebanyak 0 orang, stres ringan sebanyak 2 orang, stres sedang sebanyak 1 orang, dan tidak ada yang mengalami stres berat atau sangat berat, dengan total 3 orang. Diketahui nilai statistik atau *p-value* = 0.026 < 0.05, maka Ha diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan tingkat stres pada lansia di Griya Jannati Provinsi Gorontalo.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kondisi fisik dan tingkat stres pada lansia di Griya Jannati, Provinsi Gorontalo, dengan nilai p = 0,026.

Lansia dengan kondisi fisik kurang yang mengalami stres ringan cenderung mengalami penurunan fungsi fisik yang berkaitan dengan usia, yang berkontribusi pada tingkat stres mereka. Mereka mengalami kesulitan dalam aktivitas sehari-hari, seperti menaiki tangga atau berjalan jarak jauh, tetapi belum mencapai tingkat stres yang sangat berat. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Yegor E. Yegorov (2020) yang menunjukkan bahwa penurunan kondisi fisik pada lansia berhubungan erat dengan peningkatan stres. Lansia dalam kategori ini sering mengalami keterbatasan dalam aktivitas seperti berjalan sejauh 1,5 km atau menaiki beberapa tangga, namun mereka belum mencapai tingkat stres yang sangat berat.

Lansia dengan kondisi fisik kurang yang mengalami stres sedang juga mengalami penurunan fungsi fisik yang signifikan, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka sering mengalami keterbatasan dalam aktivitas yang memerlukan mobilitas dan fleksibilitas, seperti menekuk leher untuk rukuk dan bersujud, serta merasa sangat membatasi dalam aktivitas berat. Penelitian Kate A. Leger (2022)

menggarisbawahi pentingnya kondisi fisik dalam mengelola stres, dengan penurunan kondisi fisik berhubungan dengan peningkatan tingkat stres yang lebih tinggi.

Sebaliknya, lansia dengan kondisi fisik kurang yang mengalami stres berat dan sangat berat sering kali menghadapi masalah kesehatan yang lebih serius, seperti asam urat, hipertensi, atau ketergantungan pada alat bantu seperti tongkat. Mereka mengalami penurunan fungsi fisik yang drastis, yang membuat aktivitas sehari-hari semakin sulit dan memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Berdasarkan kuisioner, mereka rata-rata memilih jawaban "sangat membatasi" pada pertanyaan mengenai keterbatasan aktivitas berat, yang mencerminkan dampak signifikan dari penurunan fungsi fisik terhadap kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Katekaew Seangpraw dkk (2020), yang menunjukkan bahwa penurunan kondisi fisik tidak hanya memperburuk kemampuan fisik tetapi juga dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi. Lansia dengan kondisi fisik yang buruk dan stres berat sering kali mengalami dampak negatif pada kesejahteraan mental mereka, memperlihatkan hubungan erat antara penurunan kondisi fisik dan tingkat stres yang lebih tinggi.

Lansia dengan kondisi fisik cukup umumnya mengalami stres ringan, dengan sedikit yang melaporkan stres sedang. Kondisi fisik yang lebih baik memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih efektif dan mengelola stres dengan lebih baik. Temuan Zachary M. Harvanek (2021) memperkuat pandangan ini dengan menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik berhubungan dengan ketahanan psikologis yang lebih tinggi, yang membantu lansia dalam mengatasi stres dan menjaga kualitas hidup yang baik. Penelitian ini menekankan bahwa menjaga kondisi fisik yang optimal adalah kunci untuk mengurangi dampak stres dan memperbaiki kesejahteraan mental lansia.

Sementara itu, lansia dengan kondisi fisik baik mengalami tingkat stres yang relatif rendah, dengan sebagian besar mengalami stres ringan dan hanya sedikit yang mengalami stres sedang. Mereka menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengelola stres, dan tidak mengalami stres berat atau sangat berat. Penelitian Zachary M. Harvanek (2021) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa ketahanan psikologis dan biologis, yang sering kali terkait dengan kondisi fisik yang baik, dapat memoderasi dampak stres dan membantu lansia mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia, yang mencakup perbaikan kondisi fisik, pengembangan ketahanan psikologis, dan pengelolaan stres yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Kondisi fisik lansia di griya lansia jannati provinsi ada 7 orang yang termasuk dalam kategori kurang (23.3%), cukup sebanyak 20 orang (66,7%) dan baik sebanyak 3 orang (10,0%). Tingkat stress pada lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo ada 2 orang (6.7%) termasuk dalam kategori normal, ringan sebanyak 19 orang (63,3%), sedang 5 orang (16.7%), berat sebanyak 3 orang (10.0%) dan sangat berat 1 orang (3.3%). Terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan tingkat stres pada lansia di Griya Jannati Provinsi Gorontalo dengan nilai pValue=0.026 <0.05.

DAFTAR PUSTAKA

Arifatul Mahmudah. (2020). *Pengaruh Psychoreligius Care : Bershalawat Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kota Surabaya*.

Chandra Aji (2013). (n.d.). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA ANDROPAUSE DI GEBANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATRANG KABUPATEN JEMBER*.

Erika Dewi Noorratri, A. L. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Life Pada Masa Pandemi Di Wilayah Posyandu Lansia Melati Arum Kentingan Surakarta. *Physio Journal*.

Friedman dalam Atyanti 2020. Alamat, Erda, R., & Yunaspi, D. (n.d.). J u r n a l K e p e r a w a t a n M u h a m m a d i y a h Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stress Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 6, Issue 3).

Frans Judea Samosir, S. M. (2021). Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa dan Lansia. *(Medan : UNPRI Press)*, 978-623-7911-67-8.

Hamna Lasanuddin, F. M. (2023). HUBUNGAN ANTARA STRES EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI LKS.LU BERINGIN KABUPATEN GORONTALO PROVINSI GORONTALO.

Issalillah, F., & Aisyah, N. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress. In *Journal of Social Science Studies* (Vol. 2, Issue 1).

Joanna Preston, B. B. (2020). *The physiology of ageing and how these changes affect older people*.

Melati Kinasih Kusumastuti. (2023). *PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA*.

Notoatmodjo, S. (2010). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.

NURUL A'LA. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI GAMPONG ALUE BUYA KECAMATAN JANGKA KABUPATEN BIREUEN*.

Petra Maresova, E. J. S. B. J. B. H. S. T. O. K. & K. K. (2019). *Consequences of chronic diseases and other limitations associated with old age – a scoping review.*

Putri dalam Vindy Dortje, Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). *GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA* (Vol. 7, Issue 2).

Rahman dalam Vindy Dortje, Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). *GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA* (Vol. 7, Issue 2).

Rosmin Ilham, N. K. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN AKTIVITAS SEHARI HARI DENGAN SPIRITUALITAS LANSIA DI DESA TENGGELA KABUPATEN GORONTALO.

Rosmin Ilham, S. Y. (2023). PENERAPAN LATIHAN FISIK DAN DZIKIR UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA DENGAN HIPERCOLESTEROLEMIA.

Sahir S.H. (2022). *Metodologi Penelitian*.

Stephen Hurridge, N. R. L. (2017). *Physical Activity, Aging, and Physiological Function*.

Syapitri, H. , A. & A. J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan . *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Syamsumin Kurnia Dewi. ((September 2018)). "Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia". *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia (MKMI)*, vol. 14, no. 3, hlm. 275 - 280.

Widiyawati & Sari dalam Nur Indah Pratiwi. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PADA KLIEN LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DESA NGEGONG KECAMATAN SANANWETAN KOTA BLITAR*.

Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E* (Vol. 4, Issue 2).