

GANGGUAN STRES PADA LANSIA

Oleh : Siti Rosita MT. Bada



Lansia (lanjut usia) adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut dengan proses penuaan atau aging process.

Menurut undang-undang No.23 tahun 1992 tentang kesehatan, lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan.

Stres merupakan istilah pertama kali diperkenalkan oleh Hans Selye. Ia adalah seorang ahli fisiologi Kanada pada tahun 1936, melalui penelitiannya membahas tentang hubungan rangsangan lingkungan dan kesehatan dengan melacak reaksi – reaksi hormon berantai yang rumit sebagai akibat adanya tekanan emosi yang berlebihan pada seseorang. Menurut Purwanto pada bukunya stres merupakan pola reaksi stressor yang berasal dari dalam individu maupun pada lingkungan.

Pada Lansia stres ini kadang timbul akibat dari penurunan kemampuan kognitif maupun fisik. Stres pada lansia seringkali berawal dari stressor – stressor dalam bentuk emosi negatif, misalnya amarah. Seseorang Lansia biasanya cenderung mengalami penurunan dalam mengendalikan emosinya.

Selain Amarah faktor – faktor berikut dapat mempengaruhi lansia :

- Modernisasi : Adanya pola keluarga besar ke keluarga kecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak dapat menempatkan lansia di luar system keluarga kecil tersebut sehingga lansia merasa diabaikan),
- Kesepian : Adanya ibu rumah tangga yang bekerja, meninggalkan beban pekerjaan pada lansia),
- Pekerjaan : Pensiun sering disamakan dengan kehilangan kegiatan, penghasilan, kedudukan, berkurangnya harga diri, dan tidak mempunyai peran.

Sedangkan menurut Stuart dan Laraia (2015) menyebutkan faktor – faktor lansia mengalami stress diantaranya :

- Biologi : Faktor yang dapat mempengaruhi stress pada lansia yang dilihat dari factor keturunan, status nutrisi, dan kesehatan.
- Psikologi : Sedangkan dari psikologi meliputi kemampuan verbal, pengetahuan moral, personal terhadap dirinya sendiri, dorongan /motivasi
- Sosial-Budaya : Sedangkan menurut social-budaya meliputi factor-faktor umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, posisi social, latar belakang budaya, agama, serta pengetahuan.

Masalah-masalah yang biasanya Muncul Pada Lansia

Tidak semua orang dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan berat ringannya stressor keidupan yang dihadapi. Stressor bagi seseorang belum tentu stressor bagi orang lain. Sebagai lanjut usia tidak dapat menyesuaikan diri dan menganggap stressor kehidupan yang dialami merupakan beban berat dan akan mengganggu kehidupan sehingga lanjut usia cenderung mengalami depresi dan gangguan jiwa.

Pada kenyataannya sering kali stress tidak perlu diobati, terutama jika hanya keluhan-keluhan ringan seperti :

- Sakit kepala ringan atau migran
Daya tahan tubuh yang menurun karena stres dapat memicu migran. Untuk menghindarinya, pola makan dan tidur harus selalu terjaga.

- Kram yang sangat sakit
Ketidak seimbangan hormone pada saat stress bisa mengakibatkan kram yang sangat menyakitkan, terutama pada wanita.
- Muncul jerawat
Profesor Dermatologi dari Universitas Wake Forest, Gil Yosipovitch, MD mengungkapkan bahwa stress meningkatkan risiko inflamasi (peradangan), termasuk pada wajah.
- Alergi
Hormon stress diyakini memicu produksi immunoglobulin E (IgE), yakni protein dalam darah yang menyebabkan reaksi alergi.
- Kulit gatal-gatal
Sebuah penelitian juga mengungkapkan bahwa stress itu sendiri juga bisa mengaktifkan jumlah serabut saraf yang memicu sensai gatal