

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PENSIUNAN  
DI KARANG WERDA ISMOYO KELURAHAN BENDOGERIT  
KOTA BLITAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HERFIN CHOIRUL RAHMAN  
NIM. P17230223068**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

**2025**

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PENSIUNAN  
DI KARANG WERDA ISMOYO KELURAHAN BENDOGERIT  
KOTA BLITAR**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan D3 Keperawatan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar  
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

HERFIN CHOIRUL RAHMAN

NIM. P17230223068



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

“Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Pensiunan Di Karang Werda Ismoyo  
Kelurahan Bendogerit Kota Blitar”

Disusun oleh:

HERFIN CHOIRUL RAHMAN

NIM. P17230223068

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Diploma III Keperawatan Blitar,



**Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD., NS.**

NIP. 197109221996032001

Tanggal Disetujui: 13 Juni 2025  
Pembimbing,



**Sri Winarni, S. Pd., M. Kes**

NIP. 196410161986032002

## HALAMAN PENGESAHAN

### KARYA TULIS ILMIAH

“Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Pensiunan Di Karang Werda Ismoyo  
Kelurahan Bendogerit Kota Blitar”

Disusun oleh:

HERFIN CHOIRUL RAHMAN

(P17230223068)

Telah dipertahankan dalam  
Seminar di depan Tim Penguji

Pada tanggal:

30 Juni 2025

### SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,

**Mujito., A. Per.Pen., M.Kes.**

NIP. 196407071986031003

Anggota,

**Sri Winarni, S.Pd., M.Kes.**

NIP. 196410161986032002

(.....)  
(.....)

Malang, 30 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



**Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep**

NIP. 197608102002122001

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya  
Saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah  
saya nyatakan dengan benar

Nama : HERFIN CHOIRUL RAHMAN

NIM : P17230223068

Tanda Tangan :

Tanggal : 30 Juni 2025

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### Persembahan:

1. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta penulis yakni Bapak Djufri Marhadi dan Ibu Sunarsih. Terima kasih atas setiap tetes keringat dan setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah dalam meraih mimpi di masa depan. Terima kasih untuk selalu berada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini hingga memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan. Bapak, Ibu, putramu sudah dewasa dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi.
2. Herfin Rahman, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.

### Motto:

“Jika kita memiliki keinginan yang kuat dari dalam hati, maka seluruh alam semesta akan bahu membahu mewujudkannya.”

- Ir. Soekarno

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA PENSIUNAN  
DI KARANG WERDA ISMOYO KELURAHAN BENDOGERIT  
KOTA BLITAR

Herfin Choirul Rahman

Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, JL.DR. Sutomo

No.56, Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email: [herfinrahman@gmail.com](mailto:herfinrahman@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa pensiun merupakan fase transisi yang menantang bagi sebagian besar lansia. Lansia pensiunan sering kali mengalami stres akibat ketidaksiapan mental dan emosional dalam menghadapi perubahan. **Tujuan Penelitian:** Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh lansia pensiunan berdasarkan pengukuran menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). **Metode Penelitian:** Jenis penelitian menggunakan desain deskriptif dengan purposive sampling terhadap 30 lansia pensiun. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dan data sekunder dari diperoleh dari ketua dan sekretaris Karang Werda Ismoyo Kelurahan Bendogerit Kota Blitar. Analisis dilakukan menggunakan menggunakan distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi. **Hasil Penelitian:** Mayoritas responden berusia 60–69 tahun (60%) berjenis kelamin perempuan (73,3%) memiliki stres rendah (70%). **Kesimpulan:** Sebagian besar yang mengalami stres pada lansia pensiun adalah perempuan (60%) dalam kondisi stres rendah (81%) dan usia rata - rata 60-69 sebanyak (77%). Lansia dengan tingkat stres rendah mampu menghadapi masalah dan beradaptasi dengan baik, meskipun beberapa masih mengalami kesulitan emosional. Sementara, lansia dengan stres sedang menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengatasi beban, kontrol diri, dan manajemen masalah sehari-hari. Peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan pendekatan yang lebih mendalam, misalnya dengan metode kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif lansia dalam menghadapi stres pasca pensiun.

**Kata Kunci:** Stres, Lansia, Tingkat Stres

# STRESS LEVELS AMONG RETIRED ELDERLY IN KARANG WERDA ISMOYO, BENDOGERIT SUBDISTRICT, BLITAR CITY

Herfin Choirul Rahman

D3 Nursing Study Program Blitar, Department of Nursing, Health Polytechnic  
Ministry of Health Malang, Jl. Dr. Sutomo No. 56, Bendogerit, Kec. Sananwetan,  
Kota Blitar

Email: [herfinrahman@gmail.com](mailto:herfinrahman@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Retirement is a challenging transition phase for most elderly people. Retired elderly people often experience stress due to mental and emotional unpreparedness in facing changes. **Purposes:** To identify the level of stress experienced by retired elderly people based on measurements using the Perceived Stress Scale (PSS-10). **Research Method:** This type of research uses a descriptive design with purposive sampling of 30 retired elderly people. Primary data were obtained directly from respondents by filling out questionnaires and secondary data were obtained from the chairman and secretary of Karang Werda Ismoyo, Bendogerit Village, Blitar City. The analysis was carried out using frequency distribution, percentage, average, and standard deviation. **Research Results:** The majority of respondents aged 60–69 years (60%) were female (73.3%) had low stress (70%). **Conclusion:** Most of those who experience stress in retired elderly people are women (60%) in low stress conditions (81%) and the average age of 60–69 is (77%). Elderly people with low stress levels are able to cope with problems and adapt well, although some still experience emotional difficulties. Meanwhile, elderly people with moderate stress face greater challenges in dealing with burdens, self-control, and daily problem management. The researcher recommends that further researchers use a more in-depth approach, for example with qualitative methods to explore the subjective experiences of the elderly in dealing with post-retirement stress.

**Kata Kunci:** Stress, Elderly, Stress Level

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd. selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, M. Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD.NS, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar.
4. Mujito., A. Per.Pen., M.Kes. selaku ketua penguji Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sri Winarni, S. Pd., M. Kes., selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Proposal Karya Ilmiah ini.
6. Ketua Karang Werdha Ismoyo Kelurahan Bendogerit Kota Blitar yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian.
7. Orang tua saya, yang telah memberikan support penuh kepada penulis sehingga penulis berada di titik sekarang ini.
8. Teman seperjuangan saya, terima kasih telah membersamai saya dari awal sampai dengan akhir perkuliahan. Ayo terus berjuang meraih mimpi kita bersama.
9. Terakhir, kepada diri saya sendiri Herfin Choirul Rahman, terima kasih telah bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih tidak menyerah karena ini merupakan sebuah pencapaian yang patut dirayakan kepada diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun engkau berada..

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 1 Januari 2025

Penulis

Herfin Choirul Rahman

NIM. P17230223068

## DAFTAR ISI

<b>COVER LUAR</b> .....	<b>i</b>
<b>COVER DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB 2</b> .....	<b>5</b>
A. Teori-Teori.....	5
1. Konsep Dasar Lansia.....	5
2. Konsep Pensiun Pada Lansia .....	13
3. Konsep Stres Pada Lansia .....	18
B. Kerangka Teori .....	28
<b>BAB 3</b> .....	<b>29</b>
A. Latar Belakang .....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Cara Pengumpulan Data.....	30
E. Alat Pengumpulan Data .....	31

F. Variabel Penelitian .....	31
G. Definisi Operasional.....	32
H. Kerangka Operasional.....	33
I. Cara Pengolahan dan Analisa Data .....	34
J. Etika Penelitian .....	37
K. Rencana Kegiatan.....	38
<b>BAB 4 .....</b>	<b>40</b>
A. Gambaran Tempat Penelitian .....	40
B. Gambaran Karakteristik Responden .....	40
C. Hasil Penelitian .....	41
D. Pembahasan.....	48
<b>BAB 5 .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>BIODATA.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 2 Rencana Kegiatan.....	39
Tabel 3 Karakteristik Lansia Pensiun Berdasarkan Kategori Usia .....	41
Tabel 4 Karakteristik Lansia Pensiunan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 5 Tingkat Stres Pada Lansia Pensiun.....	42
Tabel 6 Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Usia.....	42
Tabel 7 Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 8 Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Rendah Dengan Masalah .....	44
Tabel 9 Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Sedang Dengan Masalah.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori .....	28
Gambar 2 Kerangka Operasional .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent .....	60
Lampiran 2 Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) .....	61
Lampiran 3 Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	63
Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian.....	64
Lampiran 5 Surat Sudah Melakukan Penelitian.....	65
Lampiran 6 Tabulasi Data Umum .....	66
Lampiran 7 Dokumentasi.....	68
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	69