

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa pensiun merupakan fase transisi yang menantang bagi sebagian besar lansia. Perubahan peran sosial, kehilangan rutinitas kerja, penurunan pendapatan, hingga rasa tidak berguna dapat menjadi pemicu stres. Lansia pensiunan sering kali mengalami stres akibat ketidaksiapan mental dan emosional dalam menghadapi perubahan tersebut. Jika tidak ditangani, stres berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup dan memicu gangguan fisik maupun psikologis (Gea & Simatupang, 2024).

Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat seiring dengan harapan hidup yang meningkat. Menurut *Badan Pusat Statistik (2020)*, ada sekitar 26 juta lansia dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Sekitar 48,9% orang dewasa di Indonesia mengalami stres berat, yang berdampak pada kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan (Daturrahmah & Tobing, 2023).

Sering kali, orang tidak mempersiapkan diri dengan baik untuk transisi menuju masa pensiun. Lansia yang aktif bekerja mengalami kehilangan rutinitas sehari-hari dan interaksi sosial. Perubahan yang dialami oleh lansia setelah pensiun, seperti penurunan status sosial, isolasi, dan masalah kesehatan, juga dapat menyebabkan stres. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya

dukungan sosial dan aktivitas yang relevan, yang menyebabkan penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia (Tampubolon et al., 2021).

Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) merupakan salah satu alat ukur yang valid dan reliabel untuk menilai persepsi stres seseorang dalam satu bulan terakhir, termasuk pada populasi lansia. Melalui pengukuran ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat stres lansia pensiunan (Julina Putri & Khairani, 2020).

Untuk mengatasi stres pada lansia pensiunan, diperlukan pendekatan yang menyeluruh yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan aktivitas harian. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Pensiunan di Karang Werda Ismoyo Kelurahan Bendogerit Kota Blitar"

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan suatu permasalahan yaitu: "Bagaimana gambaran tingkat stres pada lansia pensiunan berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) di Karang Werda Ismoyo Kelurahan Bendogerit Kota Blitar?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran tingkat stres pada lansia pensiunan di Karang Werda Ismoyo Kelurahan Bendogerit Kota Blitar.

## 2. Tujuan Khusus

Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh lansia pensiunan berdasarkan pengukuran menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik, mengenai tingkat stres yang dialami lansia setelah memasuki masa pensiun.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi institusi seperti panti sosial, puskesmas, atau komunitas lansia untuk menyusun program intervensi yang dapat menurunkan tingkat stres lansia dan meningkatkan kualitas hidup.

##### b. Bagi Peneliti yang Akan Datang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau bahan rujukan bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai tingkat stres pada lansia atau melakukan intervensi untuk menurunkan tingkat stres pada populasi lansia pensiunan.

c. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini, responden diharapkan dapat mengenali tingkat stres yang dialami dan menyadari pentingnya pengelolaan stres melalui dukungan sosial dan aktivitas yang bermakna, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup.