

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Teori-Teori**

##### **1. Konsep Dasar Lansia**

###### **a. Definisi Lansia**

Menurut *Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, lansia adalah individu baik perempuan atau laki-laki yang masih bisa bekerja maupun yang sudah tidak bisa beraktivitas yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada masa lansia individu mengalami banyak sekali permasalahan, umumnya lansia merasakan kecemasan, kesepian, berkurangnya stabilitas emosi, dan juga mengalami disfungsi terhadap organ tubuhnya (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

###### **b. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Proses Menua**

Menurut Mujiadi & Rachmah (2022) proses penuaan adalah fenomena alami yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

### 1) Faktor Genetik (Keturunan)

Faktor genetik memainkan peran penting dalam menentukan kecepatan dan pola penuaan individu. Pola penuaan, risiko penyakit tertentu, dan usia harapan hidup sebagian besar ditentukan oleh faktor genetik yang diwariskan dari orang tua. Menurut teori genetik, penuaan adalah proses yang telah terprogram secara genetik untuk setiap individu.

### 2) Faktor Lingkungan

Paparan terhadap polusi, radiasi ultraviolet, dan bahan kimia lingkungan dapat mempercepat proses penuaan dengan menyebabkan kerusakan seluler dan jaringan. Radiasi ultraviolet, misalnya, merupakan faktor ekstrinsik yang berperan dalam penuaan kulit.

#### a) Paparan polusi:

Udara, air, dan lingkungan yang tercemar dapat mempercepat proses penuaan.

#### b) Paparan sinar matahari:

Radiasi UV dapat merusak kulit dan mempercepat penuaan.

### 3) Faktor Gaya Hidup

Kebiasaan seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok sangat memengaruhi proses penuaan. Gaya

hidup yang tidak sehat dapat mempercepat penuaan dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif.

a) Kebiasaan makan:

Diet sehat dengan nutrisi seimbang dapat memperlambat proses penuaan.

b) Aktivitas fisik:

Olahraga rutin membantu menjaga kekuatan otot, kesehatan kardiovaskular, dan fungsi kognitif.

c) Kebiasaan buruk:

Merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan kurang tidur dapat mempercepat penuaan.

4) Faktor Psikologis

Stres dan kesehatan mental memiliki dampak signifikan terhadap penuaan. Stres kronis dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan mempercepat penuaan seluler melalui perubahan hormon dan inflamasi.

5) Faktor Sosial

Interaksi sosial dan dukungan dari keluarga serta komunitas dapat mempengaruhi kesejahteraan lansia. Kurangnya dukungan sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, mempercepat proses penuaan.

### **c. Batasan Lansia**

Menurut Kementerian Sosial RI (2023) lansia dikategorikan menjadi tiga kelompok berdasarkan usia:

- 1) Lansia Pra-Lanjut Usia (Pra-LU): 60–69 tahun.
- 2) Lansia Lanjut Usia (LU): 70–79 tahun.
- 3) Lansia Lanjut Usia Akhir (LUA): 80 tahun ke atas.

### **d. Tipe Lansia**

Menurut Maharini & Hidayati (2020) tipe lansia biasanya diklasifikasikan berdasarkan kondisi fisik, psikologis, dan sosial mereka.

- 1) Lansia Sehat (Healthy Elderly)

Lansia yang masih memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan tidak bergantung pada bantuan orang lain.

- 2) Lansia Sakit (Frail Elderly)

Lansia dengan kondisi kesehatan yang menurun akibat penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoarthritis, atau penyakit lainnya yang membutuhkan perawatan rutin.

- 3) Lansia Rentan (Vulnerable Elderly)

Lansia yang mengalami penurunan kesehatan fisik atau mental secara signifikan sehingga mudah terkena penyakit atau mengalami kecelakaan, seperti jatuh.

#### 4) Lansia Bergantung (Dependent Elderly)

Lansia yang sangat membutuhkan bantuan orang lain dalam aktivitas sehari-hari karena keterbatasan fisik atau kognitif, misalnya karena stroke, demensia, atau kelumpuhan.

#### 5) Lansia Produktif (Active Elderly)

Lansia yang masih aktif secara sosial dan ekonomi, misalnya dengan terlibat dalam komunitas, pekerjaan ringan, atau kegiatan sukarela.

#### 6) Lansia Isolatif (Isolated Elderly)

Lansia yang hidup sendiri atau terpisah dari keluarga sehingga rentan mengalami kesepian atau depresi.

Menurut Angelita et al. (2017) lansia dapat digolongkan menjadi lima tipe kepribadian.

##### 1) Tipe Arif Bijaksana:

Lansia yang kaya akan pengalaman, menjadi panutan, dan dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman.

##### 2) Tipe Mandiri:

Mampu mengerjakan kegiatan baru dan mudah bergaul.

##### 3) Tipe Tidak Puas:

Memiliki konflik lahir batin dan tidak dapat menerima proses penuaan dirinya.

##### 4) Tipe Pasrah:

Hanya menerima dan menunggu nasib ke depannya.

5) Tipe Bingung:

Merasa kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.

**e. Ciri - Ciri Lansia**

Menurut Zaskya Rahmadani et al. (2024) lansia adalah kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia.

1) Ciri Fisik

a) Penurunan fungsi organ tubuh:

Kemampuan organ seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan hati mulai menurun.

b) Kulit:

Kulit menjadi lebih tipis, kering, keriput, dan kehilangan elastisitas.

c) Otot dan tulang:

Massa otot berkurang, kekuatan menurun, dan risiko osteoporosis meningkat.

d) Indera:

Penurunan kemampuan indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa.

e) Metabolisme:

Laju metabolisme menurun, sering menyebabkan peningkatan berat badan atau kesulitan mempertahankan berat badan.

f) Mobilitas:

Keseimbangan dan koordinasi tubuh menurun, meningkatkan risiko jatuh.

2) Ciri Psikologis

a) Penurunan daya ingat:

Lansia cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif seperti memori jangka pendek.

b) Emosi:

Lansia mungkin lebih sensitif, rentan terhadap stres, kecemasan, atau depresi akibat perubahan kehidupan seperti pensiun atau kehilangan pasangan.

c) Kemampuan adaptasi:

Lansia terkadang kesulitan beradaptasi dengan teknologi atau perubahan sosial.

3) Ciri Sosial

a) Isolasi sosial:

Lansia sering mengalami penurunan interaksi sosial karena kehilangan pasangan, teman, atau pensiun dari pekerjaan.

b) Peran sosial berubah:

Lansia biasanya tidak lagi menjadi penanggung jawab keluarga dan lebih bergantung pada orang lain.

c) Dukungan keluarga:

Kebutuhan akan dukungan emosional dan fisik dari keluarga meningkat.

4) Ciri Spiritual

Lansia cenderung lebih fokus pada kehidupan spiritual dan mencari makna hidup, sering kali melalui kegiatan keagamaan atau refleksi diri.

5) Ciri Kesehatan

a) Penyakit kronis:

Lansia rentan terhadap penyakit seperti hipertensi, diabetes, osteoarthritis, dan penyakit jantung.

b) Kesehatan gigi dan mulut:

Masalah gigi, gusi, dan kesulitan mengunyah sering dialami lansia.

c) Sistem kekebalan tubuh melemah:

Lansia lebih mudah terkena infeksi.

## **2. Konsep Pensiun Pada Lansia**

### **a. Definisi Pensiun Pada Lansia**

Pensiun adalah suatu kondisi di mana seseorang berhenti dari pekerjaannya secara permanen, biasanya karena telah mencapai usia tertentu atau memenuhi syarat masa kerja yang telah ditetapkan. Masa pensiun menandai peralihan dari kehidupan kerja aktif menuju masa istirahat, di mana individu tidak lagi memiliki tanggung jawab pekerjaan rutin. Bagi sebagian orang, pensiun dapat menjadi masa yang menyenangkan karena memiliki lebih banyak waktu untuk diri sendiri dan keluarga, namun bagi sebagian lainnya, pensiun bisa menjadi masa yang penuh tantangan akibat perubahan identitas diri, hilangnya peran sosial, serta penurunan pendapatan dan interaksi sosial (Nurina Hakim, 2007).

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).

## **b. Tujuan dan Makna Pensiun**

Masa pensiun bagi lansia bukan sekadar akhir dari karier profesional, melainkan fase transisi yang membawa berbagai makna dan tujuan dalam kehidupan mereka. Makna pensiun dapat bervariasi tergantung pada persepsi individu, namun umumnya mencakup kesempatan untuk menikmati hidup, mempererat hubungan keluarga, mengembangkan hobi atau usaha baru, serta meningkatkan kualitas spiritual melalui ibadah. Tujuan utama dari masa pensiun adalah mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup yang baik di usia lanjut. Hal ini dapat dicapai melalui persiapan yang matang, baik secara finansial maupun non-finansial. Persiapan finansial meliputi perencanaan keuangan yang memadai untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari tanpa tergantung pada pekerjaan aktif. Sementara itu, persiapan non-finansial mencakup aspek psikologis dan sosial, seperti menjaga kesehatan mental, memperluas jaringan sosial, dan tetap aktif dalam kegiatan komunitas (Kartikasari & Muhammad, 2020).

## **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengalaman Pensiun**

Menurut Arissuhandana & Yasa (2022) pengalaman pensiun pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek individu, sosial, ekonomi, maupun psikologis.

### 1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia selama masa pensiun.

### 2) Status Sosioekonomi

Pendidikan dan pekerjaan sebelumnya berpengaruh terhadap kesiapan finansial lansia dalam menghadapi masa pensiun. Lansia dengan tingkat pendidikan lebih tinggi dan pekerjaan formal cenderung memiliki dana pensiun yang memadai, sehingga mengurangi stres finansial. Sebaliknya, lansia dengan pendidikan rendah dan pekerjaan informal mungkin menghadapi kesulitan ekonomi yang dapat memengaruhi pengalaman pensiun.

### 3) Kesehatan Fisik dan Kognitif

Kesehatan fisik dan kognitif lansia berperan penting dalam menentukan sejauh mana mereka dapat menikmati masa pensiun. Gangguan kesehatan seperti nyeri kronis atau penurunan fungsi kognitif dapat membatasi aktivitas dan interaksi sosial, yang berdampak pada kualitas hidup.

### 4) Aktivitas Sosial dan Spiritualitas

Partisipasi dalam kegiatan sosial dan spiritual dapat memberikan makna dan tujuan hidup bagi lansia.

#### 5) Kesiapan Psikologis dan Adaptasi

Kemampuan lansia untuk beradaptasi dengan perubahan peran dan rutinitas pasca-pensiun memengaruhi pengalaman mereka. Lansia yang memiliki kesiapan psikologis yang baik dan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan cenderung memiliki pengalaman pensiun yang lebih positif.

#### **d. Dampak Pensiun terhadap Lansia**

Menurut Nisa (2014) dampak pensiun pada lansia dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada kesiapan individu, dukungan sosial, kondisi kesehatan, dan faktor-faktor lainnya.

##### 1) Dampak Positif Pensiun

###### a) Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Lansia yang memiliki kesiapan emosional dan dukungan sosial yang baik cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis setelah pensiun.

###### b) Peluang untuk Aktivitas Sosial dan Hobi

Masa pensiun memberi kesempatan bagi lansia untuk terlibat dalam aktivitas sosial, mengembangkan hobi, atau melakukan kegiatan sukarela, yang dapat meningkatkan rasa puas dan makna hidup.

c) Peningkatan Kualitas Hidup Sosial

Lansia dapat lebih sering berinteraksi dengan keluarga, teman, dan komunitas, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi rasa kesepian.

2) Dampak Negatif Pensiun

a) Kesehatan Mental dan Kecemasan

Perubahan peran dan rutinitas dapat menimbulkan kecemasan pada lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikologis yang saling berinteraksi dapat memicu masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan .

b) Kesepian dan Isolasi Sosial

Lansia yang tidak memiliki jaringan sosial yang kuat atau dukungan keluarga yang memadai berisiko mengalami kesepian dan isolasi sosial, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

c) Penurunan Status Sosial dan Ekonomi

Kehilangan peran profesional dan pendapatan tetap dapat menurunkan status sosial dan ekonomi lansia, yang dapat memengaruhi harga diri dan kualitas hidup.

### **3. Konsep Stres Pada Lansia**

#### **a. Definisi Stres**

Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan emosional yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan atau tekanan dari lingkungannya. Stres dapat bersifat positif (eustress) jika memotivasi individu untuk beradaptasi dan mencapai tujuan, tetapi juga dapat bersifat negatif (distress) jika berlangsung lama atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Menurut Lazarus, stres merupakan interaksi antara individu dan lingkungannya yang dianggap membebani atau melampaui kemampuannya (Merry & Mamahit, 2020).

#### **b. Faktor Penyebab Stres Pada Lansia**

Menurut Kurniawati et al. (2020) stres pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

##### **1) Faktor Fisik**

###### **a) Penurunan Kesehatan**

Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoarthritis, dan gangguan jantung dapat menjadi penyebab utama stres pada lansia. Aktivitas sistem saraf simpatis meningkat, sehingga tubuh melepaskan hormon stres seperti kortisol, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka.

###### **b) Penurunan Mobilitas**

Kegagalan untuk bergerak secara mandiri, seperti berjalan atau melakukan aktivitas sehari-hari, menurunkan rasa percaya

diri dan menyebabkan perasaan tidak berdaya. Bergantung pada orang lain dapat membuat lansia frustrasi dan cemas.

c) Perubahan pada Sistem Saraf

Penurunan fungsi otak atau masalah neurologis, seperti demensia, dapat menyebabkan stres. Kebingungan, kecemasan, dan stres muncul karena mereka merasa tidak mampu mengendalikan situasi.

2) Faktor Psikologis

a) Kesepian

Kehilangan pasangan hidup, teman sebaya, atau anggota keluarga menciptakan kekosongan emosional yang sulit diatasi. Lansia merasa diabaikan atau tidak memiliki seseorang untuk berbagi pengalaman, yang menyebabkan perasaan isolasi sosial dan stres.

b) Perasaan Tidak Berguna

Setelah pensiun, lansia mungkin merasa kehilangan identitas karena tidak lagi menjalankan peran sosial yang dianggap penting. Mereka merasa tidak produktif, yang dapat memunculkan perasaan rendah diri dan stres psikologis.

c) Depresi dan Kecemasan

Lansia yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan hidup atau merasa kehilangan kontrol atas situasi mereka cenderung mengembangkan depresi atau kecemasan.

Kondisi ini memperburuk stres, tetapi sering tidak terdeteksi karena dianggap sebagai bagian dari proses penuaan.

### 3) Faktor Sosial

#### a) Kurangnya Dukungan Sosial:

Minimnya interaksi dengan keluarga, teman, atau komunitas membuat lansia merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi atau mendapatkan dukungan emosional. Perasaan ini memperburuk isolasi sosial, yang dapat memicu stres dan rasa putus asa.

#### b) Perubahan dalam Keluarga

Konflik keluarga, ketergantungan finansial, atau jarak fisik dari anak-anak membuat lansia merasa diabaikan atau tidak diterima. Situasi ini meningkatkan tekanan emosional yang menyebabkan stres.

### 4) Faktor Ekonomi

#### Ketidakstabilan Keuangan

Lansia yang tidak memiliki tabungan atau pensiun yang cukup cenderung merasa khawatir tentang pemenuhan kebutuhan sehari-hari, seperti makanan, tempat tinggal, dan akses kesehatan. Kekhawatiran ini menciptakan tekanan mental yang terus menerus dan meningkatkan risiko stres.

## 5) Faktor Lingkungan

### a) Pindah Tempat Tinggal:

Perubahan lingkungan yang signifikan, seperti pindah ke panti sosial atau rumah perawatan, memerlukan adaptasi yang tidak mudah bagi lansia. Mereka merasa kehilangan kendali atas hidup, yang memicu stres dan kecemasan.

### b) Kurangnya Akses ke Fasilitas Kesehatan:

Lansia yang kesulitan menjangkau fasilitas kesehatan merasa khawatir tentang kesejahteraan mereka. Ketakutan ini, terutama jika mereka memiliki penyakit kronis, dapat menyebabkan stres dan memperburuk kondisi kesehatan.

## c. Gejala – Gejala Stres Pada Lansia

Menurut Kaunang et al. (2019) stres pada lansia dapat memanifestasikan diri melalui berbagai gejala yang mencakup aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku.

### 1) Gejala Fisik

#### a) Ketegangan otot:

Lansia sering merasa kaku atau nyeri pada tubuh tanpa penyebab fisik yang jelas.

#### b) Gangguan tidur:

Sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar setelah bangun tidur.

## c) Sakit kepala:

Sakit kepala yang muncul akibat tekanan mental atau emosional.

## d) Gangguan pencernaan:

Munculnya masalah seperti mual, sembelit, atau diare.

## e) Jantung berdebar:

Perasaan jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, yang sering kali berkaitan dengan kecemasan.

## 2) Gejala Emosional

## a) Cepat marah atau mudah tersinggung:

Lansia menjadi lebih sensitif terhadap lingkungan atau interaksi sosial.

## b) Rasa cemas atau khawatir berlebihan:

Lansia merasa gelisah tanpa alasan yang jelas.

## c) Kesedihan mendalam:

Rasa sedih yang terus-menerus, yang dapat mengarah pada depresi.

## d) Merasa tidak berdaya atau putus asa:

Keyakinan bahwa situasi yang dihadapi tidak dapat diperbaiki.

### 3) Gejala Kognitif

#### a) Kesulitan konsentrasi:

Lansia sulit fokus pada aktivitas atau percakapan.

#### b) Lupa atau pelupa:

Stres dapat memengaruhi daya ingat dan membuat mereka sering melupakan hal-hal penting.

#### c) Pikiran negatif:

Lansia sering merasa pesimis terhadap masa depan atau menyalahkan diri sendiri.

### 4) Gejala Perilaku

#### a) Menarik diri dari lingkungan sosial:

Lansia cenderung menghindari interaksi sosial atau mengisolasi diri.

#### b) Perubahan pola makan:

Nafsu makan bisa meningkat atau menurun drastis, yang berdampak pada berat badan.

#### c) Perilaku gelisah:

Seperti mondar-mandir atau memegang sesuatu secara berulang tanpa alasan jelas.

#### d) Menghindari tanggung jawab:

Tidak ingin melakukan aktivitas sehari-hari yang biasanya mereka lakukan.

#### **d. Tingkat Stres**

Menurut Ambarwati et al. (2017) tingkat stres mengacu pada seberapa besar tekanan tersebut dirasakan oleh individu dan dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun mental.

##### 1) Rendah

Individu mampu mengatasi tekanan dengan baik, tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, dan tidak memengaruhi kesehatan secara signifikan.

##### 2) Sedang

Individu mulai merasakan beban psikologis yang cukup berat, yang dapat memengaruhi konsentrasi dan produktivitas.

##### 3) Berat

Stres menjadi berlebihan, sehingga individu sulit mengendalikan emosinya dan mengalami gangguan kesehatan, seperti insomnia, tekanan darah tinggi, atau kecemasan kronis.

#### **e. Alat Ukur Stres**

##### *Perceived Stress Scale (PSS)*

Alat ukur ini dirancang oleh Cohen et al. untuk mengukur persepsi individu terhadap tingkat stres dalam situasi sehari-hari selama bulan terakhir. Terdiri dari 10, 14, atau 4 item (varian pendek) dengan skala Likert (0–4). Digunakan dalam berbagai studi, termasuk pada lansia dan pasien dengan hipertensi. Kelebihan dari PSS yaitu valid dan reliabel

untuk berbagai populasi dan mudah digunakan dalam berbagai konteks penelitian (Handayani, 2020).

#### **f. Dampak Stres Pada Lansia**

Menurut Daturrahmah & Tobing (2023) stres pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak yang melibatkan aspek fisik, psikologis, dan sosial.

##### **1. Dampak Fisik**

###### **a) Peningkatan Tekanan Darah:**

Stres menyebabkan pelepasan hormon adrenalin dan kortisol, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini memperburuk kondisi hipertensi yang umum pada lansia.

###### **b) Gangguan Sistem Kekebalan Tubuh:**

Stres kronis dapat melemahkan sistem imun, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap infeksi.

###### **c) Gangguan Tidur:**

Stres dapat menyebabkan insomnia atau gangguan tidur lainnya, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia.

###### **d) Risiko Penyakit Jantung:**

Stres berkepanjangan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular akibat tekanan darah tinggi dan peningkatan kadar kolesterol.

e) Masalah Pencernaan:

Stres juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sembelit atau sindrom iritasi usus besar.

2. Dampak Psikologis

a) Depresi:

Lansia yang mengalami stres berkepanjangan lebih rentan mengalami depresi karena kombinasi faktor emosional, sosial, dan kesehatan fisik.

b) Gangguan Kecemasan:

Stres dapat memicu perasaan cemas yang berkepanjangan, mengganggu keseharian lansia.

c) Penurunan Fungsi Kognitif:

Stres kronis dapat mempercepat penurunan fungsi otak, seperti memori dan kemampuan pengambilan keputusan, yang berkontribusi pada demensia.

3. Dampak Sosial

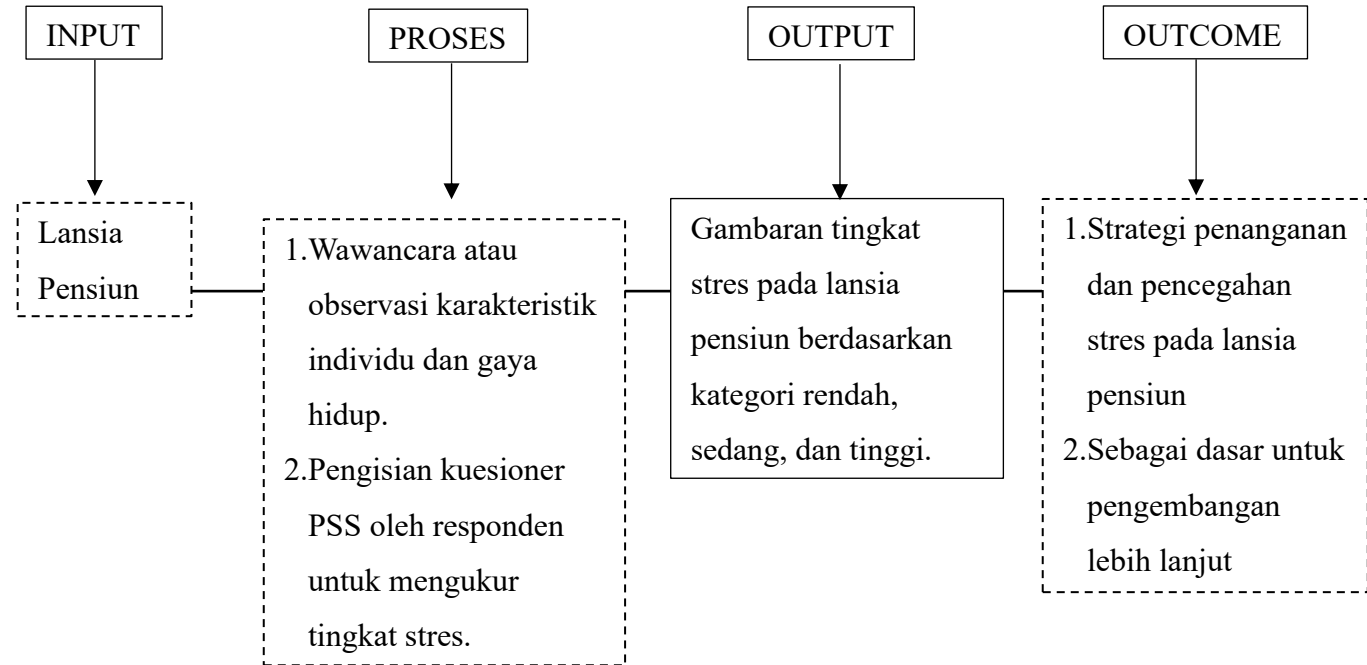
a) Isolasi Sosial:

Lansia yang mengalami stres cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang dapat memperburuk rasa kesepian dan menurunkan kualitas hidup.

b) Konflik dalam Keluarga:

Stres dapat menyebabkan iritabilitas dan suasana hati yang buruk, yang berpotensi menimbulkan konflik dengan anggota keluarga atau pengasuh.

**B. Kerangka Teori**



*Gambar 1 Kerangka Teori*

Keterangan:

Diteliti:

Tidak diteliti: