

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Lansia

##### 2.1.1 Pengertian Lansia

Menurut UU Kesehatan No.23 tahun 1992, lanjut usia adalah seseorang yang mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial karena bertambahnya usia, yang berdampak pada semua aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mereka. Oleh karena itu, kesehatan orang tua harus diprioritaskan untuk dijaga dan ditingkatkan agar mereka dapat hidup secara produktif sesuai kemampuan mereka selama mungkin.

Dalam beberapa sumber jurnal, pengertian lansia berbeda-beda. Namun, secara umum, lansia diartikan sebagai orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. (Mampa et al., 2022) Organisasi kesehatan dunia, WHO, mendefinisikan lansia sebagai orang yang berumur 60-70 tahun. (Sitti dkk, 2019) Berdasarkan pengertian lanjut usia secara umum, seseorang dapat dikatakan lanjut usia apabila usianya telah mencapai 65 tahun ke atas (Sitti dkk, 2019).

Lansia juga didefinisikan sebagai orang yang berusia 60 tahun ke atas, baik pria ataupun wanita yang masih aktif dalam beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang telah tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. (Sitti dkk, 2019). Dalam beberapa sumber, lansia juga dihubungkan dengan karakteristik fisik seperti kerutan kulit, hilangnya gigi, dan rambut beruban, serta tidak lagi dapat melaksanakan fungsi peran sebagai orang dewasa (Sitti dkk, 2019)

### 2.1.2 Kategori Lanjut Usia

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menekankan bahwa penuaan adalah proses yang berkelanjutan dan tidak ada titik waktu yang pasti di mana seseorang menjadi lansia, berikut klasifikasi lansia

1. Lansia muda : 45 - 59 tahun
2. Lansia (elderly) : 60 - 75 tahun
3. Lansia tua (old) : 76 - 90 tahun
4. Lansia sangat tua (very old) : 90 tahun ke atas

### 2.1.3 Proses Menua

Menjadi tua (MENUA) adalah kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua adalah proses sepanjang hidup yang dimulai sejak awal kehidupan. Menjadi tua adalah proses alami yang berarti seseorang telah melalui berbagai tahap kehidupan, seperti bayi, bayi kecil, prasekolah, sekolah, remaja, dewasa, dan tua. Tahap yang berbeda ini dimulai secara biologis dan mental. Memasuki usia tua, banyak orang mengalami perubahan, seperti penurunan fungsi fisik, seperti kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran, penglihatan, dan gigi mulai ompong, penurunan aktivitas, penurunan nafsu makan, dan penurunan kondisi tubuh lainnya.

Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, pasal 1 ayat 2, menyatakan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit; itu adalah proses yang secara bertahap menyebabkan perubahan dan berakhir dengan kematian. Termasuk dalam kategori ini adalah teori-teori tentang penuaan, aspek biologis penuaan, proses

penuaan pada tingkat sel, proses penuaan menurut sistem tubuh, dan aspek psikologis penuaan.

#### 2.1.4 Teori-teori proses menua

Berikut adalah beberapa teori proses menua yang dikemukakan dalam beberapa jurnal :

1. Teori Biologi :

Menurut teori biologi, proses penuaan sudah terprogram dalam gen tiap individu karena di dalam gen telah terdapat informasi tentang proses penuaan (ANA, 2021)

2. Teori Wear And Tear (Dipakai dan Rusak)

Teori ini berpendapat bahwa proses penuaan disebabkan oleh penggunaan dan kerusakan jaringan tubuh seiring waktu, sehingga fungsi organ tubuh menurun (ANA, 2021).

teori teori proses menua

3. Teori Laju Kehidupan :

Teori ini mengatakan bahwa proses penuaan disebabkan oleh laju kehidupan yang cepat, sehingga jaringan tubuh tidak dapat memperbaiki diri secara efektif (ANA, 2021).

4. Teori Radikal Bebas :

Teori ini berpendapat bahwa proses penuaan disebabkan oleh peningkatan aktivitas radikal bebas yang dapat merusak jaringan tubuh (ANA, 2021).

5. Teori Immunologi :

Teori ini mengatakan bahwa proses penuaan disebabkan oleh penurunan fungsi imun yang mengakibatkan tubuh tidak dapat melindungi diri dari infeksi dan kerusakan (ANA, 2021).

6. Teori Genetik :

Teori ini berpendapat bahwa proses penuaan sudah terprogram dalam gen tiap individu, sehingga proses penuaan berlangsung secara alamiah (ANA, 2021).

7. Teori Gerontologi :

Teori ini mengatakan bahwa proses penuaan adalah bagian dari kehidupan yang normal dan tidak dapat dihindari, dan berkaitan erat dengan usia (Susanti & Livana, 2019).

8. Teori Lawrence Green :

Teori ini berpendapat bahwa proses penuaan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengetahuan, informasi tenaga kesehatan, ketersediaan sarana kesehatan, jarak rumah, dan dukungan keluarga (Notoatmodjo, 2014).

9. Teori Kognitif :

Teori ini mengatakan bahwa proses penuaan disebabkan oleh perubahan kognitif, seperti penurunan memori, IQ, kemampuan belajar, dan kemampuan pemahaman (Siyoto, 2016).

### 2.1.5 Perubahan pada lansia

Perubahan lansia dapat diidentifikasi sebagai proses yang kompleks dan multi-aspek. Menurut beberapa penelitian, lansia mengalami perubahan emosi yang lebih sering dibandingkan dengan orang lain, yang dapat disebabkan oleh

faktor biologis dan psikologis. Mereka juga mengalami penurunan kemampuan fisik dan kesehatan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Selain itu, lansia juga mengalami perubahan sosial, seperti meningkatnya ketergantungan dan kurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial.

Perubahan lansia juga dapat berdampak pada harga diri mereka. Menurut beberapa penelitian, harga diri lansia dapat menjadi rendah jika mereka mengalami penurunan kemampuan fisik dan kesehatan, serta kurangnya dukungan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara meningkatkan dukungan sosial, kesehatan fisik dan mental, serta keterampilan hidup yang lebih baik.

## **2.2 Konsep depresi**

### **2.2.1 Pengertian depresi**

Depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, serta gangguan fisik dan mental yang dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku (Trikusuma & Hendriani, 2021). Depresi dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis, termasuk depresi mayor, depresi persisten ringan, depresi bipolar, dan depresi pasca persalinan. Setiap jenis depresi memiliki gejala dan karakteristiknya sendiri. Menurut American Psychiatric Association (APA), gangguan depresi mayor melibatkan gejala yang bertahan minimal selama dua minggu, termasuk perasaan putus asa, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, dan kelelahan (Trikusuma & Hendriani, 2021).

### 2.2.2 Penyebab depresi

Faktor-faktor tertentu dapat menyebabkan depresi, seperti riwayat keluarga yang mengalami depresi. Faktor—Faktor yang terkait dengan penyebab dapat dibagi menjadi tiga kategori: faktor biologi, faktor psikologis dan kepribadian, dan faktor sosial. Ketiga faktor ini dapat berdampak satu sama lain.

#### 1. Faktor biologi

Beberapa peneliti menemukan bahwa sistem limbik dan patologik, serta ganglia basalis dan hypothalamus, bertanggung jawab atas gangguan mood. Dua neurotransmiter yang paling berpengaruh dalam patofisiologi gangguan mood dalam penelitian biopsikologi adalah norepinefrin dan serotonin. Perubahan hormon pada wanita dihubungkan dengan kelahiran anak, dan menopause juga dapat meningkatkan risiko depresi. Penyakit fisik yang berlangsung lama dapat menyebabkan stres dan depresi. (Aries, 2016)

#### 2. Faktor psikologis

★ Individu ini tidak percaya diri, tidak asertif, dan menggunakan pendekatan coping yang rumit. Olen & Hoeksema & Girgus juga menyatakan bahwa ketika seseorang tertekan, mereka lebih cenderung berkonsentrasi pada tekanan yang mereka alami dan merenungkan secara pasif daripada melakukan tindakan atau mengurangi keadaan. Pemikiran yang salah, seperti menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, disebut pemikiran irasional. Jadi, orang yang depresi lebih cenderung percaya bahwa mereka tidak dapat mengendalikan keadaan mereka dan diri mereka

sendiri. Hal ini dapat menyebabkan orang menjadi apatis dan pesimis (Aries, 2016).

### 3. Faktor Kepribadian

- 1) Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan
- 2) Paska bencana
- 3) Melahirkan
- 4) Masalah keuangan
- 5) Ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol
- 6) Trauma masa kecil
- 7) Terisolasi secara sosial
- 8) faktor usia dan gender
- 9) tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah ataupun tempat kerja
- 10) Maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya (Aries, 2016).

#### 2.2.3 Gejala depresi

Gejala orang dewasa yang menderita depresi dapat berbeda dari orang dewasa muda dan seringkali tidak terdiagnosis dengan tepat Menurut jurnal "Analisis Faktor Penyebab Depresi pada Lansia: Riwayat Penyakit, Interaksi Sosial dan Dukungan Keluarga" (Rachmawati et al., 2023), terdapat beberapa gejala depresi yang umum dialami lansia :

##### 1. Gejala Emosional :

- 1) Merasa hampa dan bosan: Lansia mungkin merasa hidup mereka tidak berarti dan kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya mereka sukai.

- 2) Merasa tidak berdaya dan tidak berharga: Lansia mungkin merasa tidak mampu melakukan hal-hal yang dulu mereka bisa dan merasa tidak berharga sebagai individu.
- 3) Merasa putus asa: Lansia mungkin merasa tidak ada harapan untuk masa depan dan bahwa situasi mereka tidak akan pernah membaik.
- 4) Mudah marah dan tersinggung: Lansia mungkin lebih mudah marah dan tersinggung oleh hal-hal kecil.
- 5) Kehilangan minat pada seksualitas: Lansia mungkin kehilangan minat pada aktivitas seksual.

## 2. Gejala Fisik :

- 1) Perubahan nafsu makan: Lansia mungkin mengalami penurunan atau peningkatan nafsu makan, yang dapat menyebabkan perubahan berat badan.
- 2) Gangguan tidur: Lansia mungkin mengalami kesulitan tidur atau tidur terlalu banyak.
- 3) Kelelahan: Lansia mungkin merasa lelah sepanjang waktu, bahkan setelah beristirahat.
- 4) Nyeri dan sakit fisik: Lansia mungkin mengalami nyeri dan sakit fisik yang tidak dapat dijelaskan oleh kondisi medis.
- 5) Penurunan konsentrasi dan memori: Lansia mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mengingat sesuatu.

## 3. Gejala Perilaku:

- 1) Menarik diri dari interaksi sosial: Lansia mungkin menarik diri dari interaksi sosial dengan keluarga dan teman.

- 2) Menghabaikan perawatan diri: Lansia mungkin mengabaikan kebersihan diri dan penampilan mereka.
- 3) Meningkatkan penggunaan zat: Lansia mungkin mulai menggunakan atau menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan terlarang.
- 4) Pikiran untuk bunuh diri: Lansia mungkin memiliki pikiran untuk bunuh diri atau bahkan membuat rencana untuk bunuh diri.

#### **2.2.4 Kriteria diagnostic**

Kriteria diagnostik depresi didasarkan pada pedoman yang diberikan oleh Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Kelima (DSM-5). Menurut DSM-5, untuk didiagnosis menderita depresi berat, seseorang harus mengalami setidaknya lima dari sembilan gejala berikut dalam jangka waktu dua minggu, dan setidaknya salah satu dari gejala tersebut harus berupa suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan hampir di setiap aktivitas. Gejala lainnya antara lain: perubahan berat badan atau nafsu makan yang signifikan, insomnia atau hipersomnia, agitasi atau keterbelakangan psikomotor, kelelahan atau kehilangan energi, perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi atau mengambil keputusan, dan sering memikirkan kematian atau bunuh diri. (Chen et al., 2021). Selain itu, gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau aspek penting lainnya dari kehidupan seseorang. Selain itu, tidak mungkin bahwa gejala disebabkan oleh efek fisiologis langsung dari zat tertentu (Lam et al., 2020).

#### **2.2.5 Faktor resiko depresi**

Usia, status pekerjaan, jenis kelamin, riwayat penyakit kronis, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial adalah beberapa faktor risiko depresi pada lansia. (Nareswari, 2021). Menurut banyak penelitian, ada

hubungan yang signifikan antara depresi dan usia; dengan kata lain, ada kecenderungan bahwa jumlah depresi meningkat seiring bertambahnya usia. Jenis kelamin adalah faktor resiko tambahan yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada orang tua. Itu terkait dengan hormon seks, cara bersosialisasi, cara menangani masalah, tingkat dan reaksi stres, dan peran sosial dan budaya yang berbeda. (Nareswari, 2021)

Penyakit kronis adalah salah satu faktor yang meningkatkan kemungkinan depresi pada lansia. Ada hubungan timbal balik antara depresi dan penyakit kronis penyakit kronis dapat meningkatkan risiko depresi dan dapat memperburuk penyakit fisik yang sudah ada. Misalnya, depresi dapat menyebabkan penurunan semangat hidup, gangguan pola tidur, dan kurangnya aktivitas karena depresi (Nareswari, 2021) Status pekerjaan merupakan faktor risiko depresi lainnya Kehilangan pekerjaan dapat menyebabkan orang merasa kesepian karena tidak ada aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan. Selain itu, kehilangan pekerjaan juga terkait dengan penurunan pendapatan, yang membuat mereka menghadapi kesulitan ekonomi untuk menjalani hidup mereka (Livana dkk, 2018).

## 2.3 Konsep Anxiety

### 2.3.1 Pengertian anxiety

Hampir sepanjang abad ke-19, gangguan kecemasan didefinisikan sebagai neurosis. Cullen menemukan istilah ini pada abad ke-18 dan berasal dari kata "neurosis", yang berarti "suatu kondisi abnormal atau sakit dari sistem saraf." Gangguan kecemasan, juga dikenal sebagai gangguan kecemasan, adalah gangguan mental yang paling umum atau sering terjadi. Ini termasuk suatu kelompok kondisikondisi yang terbagi antara gangguan kecemasan yang

ekstrim atau patologis sebagai gangguan yang memengaruhi suasana hati atau tekanan emosional. Penderitanya mengalami kecemasan yang berlebihan, yang diikuti oleh rasa takut dan khawatir yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari mereka (Pengantar, 2019).

### 2.3.2 Penyebab anxiety

Sarwono (2016) menyebutkan beberapa sumber kecemasan, antara lain:

1. Rasa cemas yang muncul saat melihat bahaya yang mengancam dirinya sendiri Karena sumbernya terlihat jelas di pikiran
2. kecemasan lebih dekat dengan rasa takut. Cemas terjadi karena merasa bersalah atau berdosa karena melakukan sesuatu yang bertentangan dengan iman atau moral. Kecemasan sering tergabung dengan gejala gangguan mental lainnya, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
3. Kecemasan adalah penyakit dan terlihat dalam berbagai cara. Ketakutan ini kadang-kadang disertai dengan rasa takut, yang berdampak pada keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan. Adanya emosi yang berlebihan menyebabkan kecemasan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan mereka, seperti keluarga, sekolah, dan faktor penyebabnya.

### 2.3.3 Gejala anxiety

Kecemasan adalah suatu kondisi yang mengganggu yang disebabkan oleh potensi bahaya bagi kesehatan seseorang. Kecemasan dapat menyebabkan gejala fisik atau mental pada orang normal (Setyono, 2018).

1. Gejala fisik termasuk jari tangan dingin, detak jantung yang lebih cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan yang berkurang, tidur tidak nyenyak, dan dada yang sesak.
2. Gejala mental termasuk ketakutan karena merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, dan ingin menghindari kenyataan.

Munculnya perasaan takut, serta kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan adalah ciri lain kecemasan. Sarwono (2016) menyebutkan bahwa takut dan cemas adalah dua emosi yang menunjukkan bahaya. Gejala kecemasan dapat berbeda pada setiap orang. Rasa takut muncul jika ada ancaman yang jelas atau nyata yang berasal dari lingkungan dan tidak menyebabkan konflik. Sebaliknya, kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri seseorang, tidak jelas, atau menyebabkan konflik. Ketakutan tidak berasal dari hal-hal yang nyata atau situasi yang sebenarnya; itu berasal dari perasaan yang ada dalam kepribadian seseorang. Cholina (2020) menyebutkan beberapa gejala kecemasan, seperti:

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati; hampir setiap kejadian menyebabkan rasa takut dan cemas, yang merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
2. Emosi sangat kuat dan tidak stabil. suka marah dan sering berada dalam keadaan heboh, yang membuatnya sangat marah. Namun, dia juga sering mengalami depresi.
3. Diikuti oleh berbagai fantasi, delusi, ilusi, dan delusi persekutuan.
4. Badan menjadi sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, sering muntah-muntah, dan sering menderita diare.
5. Ketegangan dan ketakutan yang

berterusan muncul, yang dapat menyebabkan tekanan jantung yang cepat atau tekanan darah tinggi.

Safaria (2020) mengategorikan gejala kecemasan dalam tiga kategori, yaitu:

1. Gejala fisik: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung,
2. Gejala perilaku: menghindar, terguncang, melekat, dan tergantung; dan
3. Gejala kognitif: khawatir tentang sesuatu, perasaan, atau emosi.

#### **2.3.4 Klasifikasi gangguan kecemasan**

Klasifikasi gangguan kecemasan menurut (Powers et al., 2020)

##### **1. Gangguan Panik/Cemas**

Serangan panik berulang yang tidak terduga dikenal sebagai gangguan panik. Serangan panik melibatkan reaksi kecemasan yang hebat disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, nafas cepat, nafas tersengal, kesulitan bernafas, banyak mengeluarkan keringat, dan lemas dan pusing. Jika Anda telah mengalami serangan panik yang tidak terduga dan berulang setidaknya dua kali, Anda akan didiagnosa dengan gangguan panik. Setidaknya satu dari serangan tersebut diikuti oleh rasa takut yang berkelanjutan selama setidaknya satu bulan atau merasa cemas akan serangan berikutnya atau konsekuensi serangan, seperti takut kehilangan akal, serangan jantung, atau perubahan tingkah laku yang signifikan. Gangguan panik biasanya muncul antara akhir masa remaja dan pertengahan usia tiga puluh tahun. Gangguan panik lebih sering terjadi pada wanita daripada pria.

## 2. Gangguan kecemasan menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh, juga dikenal sebagai gangguan kecemasan umum, ditandai dengan perasaan cemas yang sering, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan kondisi yang menyebabkan peningkatan keterangsangan tubuh. GAD ditandai dengan kecemasan yang berkepanjangan yang tidak disebabkan oleh objek, situasi, atau aktivitas tertentu, tetapi lebih merupakan apa yang disebut sebagai "mengambang bebas". GAD adalah gangguan yang tidak stabil yang muncul pada pertengahan remaja atau pertengahan dua puluh tahunan dan terus berlanjut sepanjang hidup. Orang dengan GAD mungkin terus-menerus mengalami kecemasan tentang aspek hidup mereka, seperti keuangan, kesehatan anak-anak, dan hubungan sosial. Anak-anak dengan gangguan ini juga mungkin mengalami kecemasan tentang prestasi akademik, atletik, dan aspek sosial lain dari kehidupan sekolah mereka.

Ciri lain yang terkait adalah: merasa tegang, waswas, atau khawatir; mudah lelah; mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya kosong; iritabilitas, otot yang tegang dan mengalami masalah tidur, seperti kesulitan tidur, kesulitan untuk terus tidur, atau tidur yang gelisah dan tidak memuaskan. GAD biasanya menyebabkan stres emosional yang cukup parah untuk mengganggu kehidupan sehari-hari, tetapi gangguan panik biasanya menyebabkan respons fisiologis yang lebih lemah.

## 3. Gangguan Obsesif-Kompulsif

Obsesif didefinisikan sebagai dorongan, pikiran, atau motivasi yang berulang dan mengganggu yang di luar kemampuan seseorang untuk

mengontrolnya. Seseorang dapat mengalami obsesi yang sangat kuat dan berkelanjutan sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan banyak kecemasan dan distress. Model pola pikir obsesif, seperti berpikir bahwa tangannya tetap kotor bahkan setelah dicuci berkali-kali, kesulitan untuk mengatasi gagasan bahwa seseorang yang dicintainya telah dibunuh, dan sebagainya.

Secara klinis, obsesi yang paling umum dikaitkan dengan kontaminasi, ekspresi impuls seksual atau agresif, dan disfungsi tubuh.

Komplusif adalah ketika seseorang merasa bahwa tindakan tertentu harus dilakukan, seperti mencuci tangan atau memeriksa kunci, atau tindakan mental-ritualistik, seperti berdoa atau mengulang kata-kata tertentu. atau dorongan yang diperlukan. Komplusif muncul sebagai respons terhadap pikiran obsesif dan muncul dengan cukup sering dan kuat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan banyak distress.

#### 4. Fobia

Kata "phobia" berasal dari kata Yunani "phobos", yang berarti "takut". Takut adalah perasaan cemas dan gelisah sebagai tanggapan terhadap ancaman. Gangguan phobia adalah rasa takut yang terus menerus terhadap hal-hal atau keadaan yang tidak sebanding. Dengan ancaman yang dia buat. Mereka yang mengalami gangguan fobia biasanya tidak kehilangan kontak dengan dunia nyata; sebaliknya, mereka biasanya menyadari bahwa ketakutan mereka adalah berlebihan dan tidak perlu. Orang dengan fobia mengalami ketakutan untuk hal-hal yang biasa bagi orang lain, seperti naik elevator atau berkendara di jalan raya. Ada tiga jenis fobia, yaitu:

- 1) Fobia sosial adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional yang biasanya dikaitkan dengan keberadaan orang lain.
- 2) Fobia spesifik adalah ketakutan yang beralasan dan disebabkan oleh kehadiran atau antisipasi suatu objek atau situasi tertentu. Mereka yang mengalami fobia sosial biasanya menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau berperilaku secara memalukan dan mencoba menghindari situasi di mana mereka mungkin dinilai. Tergantung pada jenis situasi yang ditakuti dan dihindari, fobia sosial dapat bersifat umum atau khusus.
- 3) Agoraphobia berasal dari bahasa Yunani dan berarti takut kepada pasar, yang menunjukkan ketakutan untuk berada di tempat yang ramai dan terbuka. Agoraphobia dapat terjadi bersamaan atau tidak dengan gangguan panik. Orang-orang yang mengalami gangguan panik agoraphobia mengalami ketakutan terus-menerus akan serangan, dan mereka menghindari tempat umum.

#### 5. Gangguan stress dan gangguan stress pasca trauma

Seseorang yang mengalami trauma yang signifikan mungkin mengalami gangguan stres akut, yang disebabkan oleh jenis dan jumlah stres yang berbeda. Jika gangguan stres akut berlanjut, biasanya akan hilang dalam 1-2 minggu, tetapi jika berlanjut lebih dari sebulan, diagnosis harus diubah menjadi gangguan stres pasca trauma. Gangguan stres pasca trauma adalah reaksi maladaptive yang berkelanjutan terhadap peristiwa traumatis. Kondisi seperti ini dapat berlangsung lama, mungkin berbulan-bulan, bertahun-tahun, atau bahkan beberapa dekade, dan mungkin baru muncul beberapa bulan atau tahun setelah peristiwa traumatis terjadi.

## 2.4 Stress

### 2.4.1 Pengertian stress

Stres adalah respons tubuh terhadap faktor psikososial yang dapat mengubah keadaan fisik dan psikologis seseorang. Menurut beberapa jurnal tahun 2023, stres dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan besar. . (Mileniawan & Santoso, 2021) Selain itu, stres juga dikaitkan dengan penurunan kondisi fisik, penyakit jangka panjang, kelemahan atau kerapuhan, dan kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang (Esprensa et al., 2022; Putri & Azalia, 2022)

Stres dapat berupa stres akut yang berlangsung singkat dan mudah ditangani, atau stres kronis yang berlangsung lama dan dapat menimbulkan masalah kesehatan jika tidak ditangani. Dalam beberapa penelitian, stres juga dikaitkan dengan perubahan emosi seperti mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang cepat berubah, sulit menenangkan pikiran, bingung, dan depresi. Beberapa cara untuk mengurangi stres adalah tidur yang cukup, makan makanan yang sehat, berolahraga, dan melakukan meditasi atau teknik relaksasi (Esprensa et al., 2022; Mileniawan & Santoso, 2021).

### 2.4.2 Penyebab stress

Penyebab stres dapat berupa banyak hal. Salah satu yang paling umum adalah frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan yang signifikan. (Mampa et al., 2022) Dalam penelitian Maramis, misalnya, stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan signifikan. Studi lain juga menghubungkan stres dengan berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres,

seperti stres akademik, stres kerja, dan stres yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. (Putri & Azalia, 2022)

Dalam beberapa penelitian, stres juga dikaitkan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Misalnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Ivan Aditya Mileniawan, stres dapat berpengaruh pada kesehatan fisiologis narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, seperti menuju sistem saraf pusat dan sistem endokrin. Stres juga dapat memicu timbulnya penyakit lain, seperti hipertensi, kanker, penyakit kardiovaskuler, penyakit kulit, infeksi, gangguan pencernaan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi penyebab stres agar dapat mengurangi dampak negatifnya pada Kesehatan (Mileniawan & Santoso, 2021).

#### **2.4.3 Sifat stress**

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu, seperti menghadapi ancaman, stres, atau perubahan besar. Berikut adalah beberapa sifat stress

##### **1. Perubahan Emosi**

Stres dapat menimbulkan perubahan emosi yang signifikan, seperti mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah, sulit menenangkan pikiran, bingung, dan depresi. (Mileniawan & Santoso, 2021)

##### **2. Perubahan Fisik**

Stres dapat menimbulkan perubahan fisik yang signifikan, seperti lemas, pusing, migrain, gangguan pencernaan, nyeri otot, jantung berdebar, dan gangguan tidur. (Mileniawan & Santoso, 2021)

##### **3. Perubahan Kognitif**

Stres dapat menimbulkan perubahan kognitif yang signifikan, seperti sulit fokus, sering lupa, pesimis, dan berpandangan negatif. (Putri & Azalia, 2022)

#### 4. Perubahan Perilaku

Stres dapat menimbulkan perubahan perilaku yang signifikan, seperti perubahan pola makan, kebiasaan menghindari tanggung jawab, dan sikap gugup (Putri & Azalia, 2022).

#### 2.4.4 Tingkat stress

Stres diklasifikasikan menjadi tingkat ringan, sedang, dan berat.

##### 1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang dialami oleh individu secara teratur, seperti kemacetan lalu lintas dan banyak tidur; stres ini hanya berlangsung beberapa menit atau jam dan tidak berdampak pada kesehatan mereka. .

(Haile G, 2023)

##### 2. Stres Sedang

Stres sedang lebih lama bertahan daripada stres ringan. Stresor, yang dikenal sebagai beban kerja berlebihan, dapat berlangsung selama beberapa jam atau bahkan sehari-hari. Akibatnya, orang mulai mengalami kesulitan tidur, sakit perut, dan perasaan tegang. . (Haile G, 2023)

##### 3. Stres Berat

Stres berat adalah kondisi jangka panjang yang berlangsung dari beberapa minggu hingga tahun, seperti masalah keuangan, penyakit jangka panjang, dan ketidakharmonisan rumah tangga. (Haile G, 2023)

### 2.4.5 Gejala stress

Gejala stres berdasarkan beberapa jurnal Indonesia, mencakup berbagai aspek fisik, emosional, dan perilaku.

#### 1. Gejala Fisik

Peningkatan detak jantung, sakit kepala, kelelahan, gangguan pencernaan, dan gangguan tidur. Stres yang berkepanjangan juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit (Tri Kusuma & Hendriani, 2021)

#### 2. Gejala Emosional

Merasa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, merasa kewalahan, dan perasaan tidak berdaya. Gejala emosional ini sering kali disertai dengan perasaan sedih atau depresi (Tri Kusuma & Hendriani, 2021).

#### 3. Gejala Perilaku

Perubahan dalam pola makan (makan berlebihan atau kehilangan nafsu makan), menarik diri dari aktivitas sosial, penurunan kinerja di tempat kerja atau sekolah, serta peningkatan penggunaan alkohol, rokok, atau obat-obatan sebagai mekanisme coping.

#### 4. Gejala Kognitif

Kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang berlarut-larut, pesimisme, dan masalah dengan memori. Stres juga dapat menyebabkan gangguan dalam pengambilan keputusan yang rasional. (Tri Kusuma & Hendriani, 2021)

Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa stres tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik seseorang secara keseluruhan.

#### 2.4.6 Faktor resiko stress

Stres pada lansia adalah suatu kondisi yang umum terjadi dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Berikut adalah beberapa faktor risiko stres yang ditemukan pada lansia menurut (Kaunang et al., 2019):

##### 1. Faktor Biologis

###### 1) Kondisi Kesehatan Fisik

Proses penuaan mengakibatkan perubahan struktur fisik yang dapat menimbulkan stres. Lansia yang mengalami penyakit degeneratif, penyakit terminal, atau memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik lebih rentan terhadap stres.

###### 2) Status Nutrisi

Kondisi nutrisi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi stres pada lansia. Lansia yang memiliki status nutrisi yang buruk lebih mudah mengalami stres.

##### 2. Faktor Psikologis

###### 1) Kemampuan Kognitif

Penurunan kemampuan kognitif dapat menimbulkan stres pada lansia. Mereka yang mengalami penurunan kemampuan kognitif seperti mengingat, berpikir, dan berkomunikasi lebih mudah mengalami stres.

###### 2) Emosi

Emosi negatif seperti amarah, depresi, dan harga diri rendah dapat mempengaruhi stres pada lansia. Lansia yang mengalami emosi negatif lebih mudah mengalami stres.

### 3. Faktor Sosial-Budaya

#### 1) Kesepian

Adanya kesepian, seperti ketika ibu rumah tangga bekerja dan meninggalkan beban pekerjaan pada lansia, dapat menimbulkan stres.

#### 2) Pekerjaan

Pensiun sering disamakan dengan kehilangan kegiatan, penghasilan, kedudukan, berkurangnya harga diri, dan tidak mempunyai peran. Lansia yang tidak memiliki peran atau kegiatan yang signifikan lebih mudah mengalami stres.

### 4. Faktor Lingkungan

#### 1) Pembatasan Pengunjung

Pembatasan pengunjung di panti jompo dapat menimbulkan perasaan kecewa, sedih, dan kesepian pada lansia. Pembatasan aktivitas pada lansia membuat lansia akan merasa jenuh dan bosan menjadi stressor tersendiri pada lansia yang tinggal di panti.

## 2.5 Konsep Tidur

### 2.5.1 Pengertian tidur

Setiap orang membutuhkan jumlah tidur yang cukup agar tubuhnya dapat berfungsi dengan baik. Tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan sistem kekebalan kita ke kondisi terbaik saat kita tidur (Murwani and Umam 2021).

Kebutuhan fisiologis utama manusia adalah tidur. Kebutuhan tidur manusia sebanding dengan kebutuhan makan dan kebutuhan dasar lainnya. Untuk kembali sehat, setiap orang memerlukan tidur malam. Selain itu, tidur adalah kebutuhan yang umum dan gejala-gejala seperti mudah tersinggung

depresi, lelah, dan kesulitan mengendalikan emosi adalah gejala umum orang yang kurang tidur (Nugroho 2021). Tubuh butuh tidur untuk mengistirahatkan organ-organnya, seperti otak dan pencernaan. Tidak cukup tidur menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan, penurunan kebugaran, rasa lelah dan mengantuk, dan penurunan fungsi kognitif seperti konsentrasi. (Kamila & Dainy, 2023)

### 2.5.2 Fungsi Tidur

Setiap orang belum sepenuhnya memahami bagaimana tubuh tidur. Bagaimana tidur mempengaruhi saraf dan bagian tubuh lainnya. Saat tidur, tubuh dapat berfungsi kembali seperti biasa atau beraktivitas kembali. Selain itu, tidur memainkan peran penting dalam pembentukan protein yang membantu tubuh menjalankan fungsinya dengan lebih baik. Peningkatan fungsi mental adalah bukti paling jelas bahwa tidur memengaruhi kesehatan mental. Kurang tidur menyebabkan kemarahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan membuat keputusan. Selain itu, tidur membantu tubuh pulih. Dua jenis aktivitas restorasi adalah gerakan mata cepat (REM) dan gerakan mata tidak cepat (NREM). Pembentukan hubungan baru di sistem kortikal dan neuroendokrin menuju otak dipengaruhi oleh gerakan mata yang tidak cepat. Proses anabolik juga dipengaruhi oleh gerakan mata yang tidak cepat (Margareth 2023).

### 2.5.3 Fisiologi tidur

Manusia membutuhkan tidur karena tidur memiliki peran penting dalam memperbaiki tubuh, mengkonsolidasi ingatan, dan mendukung fungsi otak. Selama tidur, tubuh melakukan proses pemulihan dan regenerasi sel-sel

tubuh yang rusak selama aktivitas sehari-hari. Selain itu, tidur juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormon, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan mendukung kesehatan mental dan emosional. Saat kita tidur, otak mengalami berbagai perubahan aktivitas yang penting untuk fungsi dan kesehatannya. Selama tidur, otak mengalami siklus tidur Non-REM (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) secara bergantian. Pada tahap NREM, aktivitas otak melambat dan teratur, sementara pada tahap REM, terjadi peningkatan aktivitas otak yang mirip dengan saat kita sadar. Selama tidur REM, otak mengalami proses konsolidasi memori dan pembelajaran, serta terjadi aktivitas yang mendukung fungsi kognitif dan emosional. (Atmadja W., 2010) Mekanisme otak yang sistematis yang digunakan untuk mengaktifkan dan melindungi otak pusat saat tidur dan saat terjaga dikenal sebagai fisiologi selama tidur. diubah oleh sistem aktivasi retikuler, yang mengontrol berbagai fungsi sistem, termasuk tidur dan terjaga (Wibowo, 2019).

#### **2.5.4 Tahapan tidur**

Proses fisiologis yang kompleks yang disebut tidur terdiri dari beberapa fase yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Setiap tahap memiliki karakteristik fisiologis yang berbeda. Tahapan tidur dibagi menjadi dua kategori utama yaitu tidur non-rapid eye movement (NREM) dan tidur rapid eye movement (REM). Tidur NREM terdiri dari tiga tahap (N1, N2, dan N3), masing-masing dengan karakteristik fisiologis yang berbeda.

##### **1. Tahap N1—Transisi ke Tidur**

Ini adalah tahap tidur yang sangat santai di mana seseorang dapat terbangun dengan mudah. Setelah bangun dari tidur, aktivitas otak mulai melambat dari pola gelombang beta yang aktif ke gelombang alfa dan theta.

Ini mengakibatkan relaksasi otot dan penurunan aktivitas fisiologis seperti detak jantung dan pernapasan. (Lechat et al., 2021)

## 2. Tahap N2 (Tidur Ringan)

Tahap ini lebih stabil dan mendalam dibandingkan tahap N1, di mana aktivitas gelombang otak melambat dan muncul pola tertentu seperti spindel tidur dan kompleks K. Tahap ini memakan sekitar 50% dari total waktu tidur dan sangat penting untuk pemulihan energi dan fungsi tubuh. (Lechat et al., 2021)

## 3. Tahap N3 (Tidur Dalam atau Gelombang Lambat)

Tahap ini adalah yang paling mendalam dan restoratif, di mana penyembuhan dan pertumbuhan jaringan, pembentukan energi, dan peningkatan fungsi kekebalan tubuh terjadi. Pada tahap ini, gelombang otak didominasi oleh gelombang delta yang lambat. (Lechat et al., 2021)

## 4. Tidur REM (Rapid Eye Movement)

Ini adalah tahap terakhir dalam siklus tidur, ditandai dengan gerakan mata yang cepat, peningkatan aktivitas otak, dan mimpi yang intens. Tidur REM berperan penting dalam pemrosesan informasi, pembelajaran, dan memori. Aktivitas fisiologis seperti detak jantung dan pernapasan meningkat dan menjadi tidak teratur selama tahap ini. (Lechat et al., 2021)

Siklus tidur yang sehat mencakup beberapa kali pergantian antara tidur NREM dan REM sepanjang malam. Gangguan dalam siklus ini, seperti kurangnya tidur N3 atau REM, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan risiko gangguan kognitif, emosional, dan metabolik (Lechat et al., 2021).

### 2.5.5 Siklus tidur

Siklus tidur yang normal sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Ini juga penting untuk pemulihan energi, penyusunan memori, dan pengaturan emosi.

#### Tahap-Tahap Siklus Tidur

Siklus tidur terbagi menjadi dua tahap utama: Tidur Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Tidur Rapid Eye Movement (REM).

#### 1. Tidur NREM terbagi menjadi 3 sub-tahap

- N1 (Tidur NREM 1): Tahap transisi antara terjaga dan tidur, ditandai dengan melambatnya detak jantung dan pernapasan.
- N2 (Tidur NREM 2): Tahap tidur ringan, ditandai dengan gelombang otak yang lebih lambat dan aktivitas otot yang berkurang.
- N3 (Tidur NREM 3): Tahap tidur paling dalam, ditandai dengan gelombang otak yang sangat lambat dan pernapasan yang teratur.

#### 2. Tidur REM

Tahap tidur di mana mimpi paling sering terjadi, ditandai dengan gerakan mata yang cepat, kelumpuhan otot sementara, dan peningkatan aktivitas otak.

Usia menentukan proporsi tahap tidur, yang biasanya terdiri dari empat hingga lima siklus tidur per malam dengan durasi sekitar 90 hingga 110 menit. Anak-anak dan bayi menghabiskan lebih banyak waktu dalam tidur NREM daripada orang dewasa dalam tidur REM.

### 2.5.6 Kualitas tidur

Kualitas tidur sangat penting untuk kesehatan dan kinerja seseorang. Tidur yang buruk atau tidak memadai dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif, mental, dan fisik. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jangka panjang seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyenyak dan restoratif dikenal sebagai kualitas tidur. Faktor-faktor seperti durasi tidur yang cukup, efisiensi tidur (jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur dibandingkan dengan waktu di tempat tidur), latensi tidur (jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tertidur), dan kurangnya gangguan saat tidur adalah tanda kualitas tidur yang baik. Sulit tidur dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk gangguan kognitif, peningkatan risiko penyakit kronis, dan masalah emosional (Kline, 2014).

### 2.5.7 Kebutuhan tidur lansia

Kebutuhan tidur lansia merupakan aspek penting untuk kesehatan dan kualitas hidup mereka. Lansia memerlukan tidur yang cukup untuk mengatasi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Tidur yang berkualitas membantu dalam memperbaiki fungsi kognitif, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan kesehatan mental. (Widyaningrum, 2021). Dibandingkan dengan usia yang lebih muda, lansia membutuhkan 7-8 jam tidur per malam untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, berbagai faktor, seperti perubahan pola tidur, peningkatan waktu yang diperlukan untuk tertidur, dan gangguan tidur seperti insomnia atau

sleep apnea, sering menyebabkan kualitas tidur yang lebih buruk. (Xu et al., 2019) Sebuah studi oleh Xu et al. menemukan bahwa gangguan tidur pada orang tua dapat meningkatkan kemungkinan mengalami penurunan kognitif dan demensia. Insomnia dan tidur yang tidak nyenyak juga berkontribusi pada peningkatan kemungkinan ini (Xu et al., 2019).

