

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi Stres

Stres merupakan reaksi non spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres adalah suatu reaksi adaptif yang bersifat individual sehingga stress yang dialami seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal seperti ini dapat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang pada lingkungan. Menurut Hartono (dalam Qurotula'yun, 2017) tekanan stres akan memberikan beban pada individu yang mengakibatkan gangguan fisik ataupun psikis. Sebagian individu mengartikan stress sebagai tekanan ataupun respon emosional.

Menurut Mingli (dalam Qurotula'yun, 2017) stress adalah reaksi adaptif terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai situasi yang mengancam. Menurut ahli lain, Santrock (dalam Qurotula'yun, 2017) berpendapat bahwa stress merupakan respon individu terhadap situasi atau peristiwa yang menjadi sumber munculnya stress. Sedangkan dalam pengertian umum, stress adalah suatu tekanan yang terasa menekan dalam individu. Menurut McGrath (dalam Qurotula'yun, 2017) stres didefinisikan sebagai “*a substansial imbalance between demand (physical or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*” yang artinya adalah stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan baik yang bersifat jasmani ataupun rohani.

Definisi lain dikatakan oleh Lazarus & Folkman (1984), jika stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosialnya. Artinya, stress akan terjadi atau tidak terjadi tergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang akan datang.

Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan jika stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Individu yang mengalami stres biasanya akan merasa takut dan merasa tidak sanggup untuk menghadapi tekanan yang terjadi. Stres merupakan merupakan tekanan yang kompleks dan

menghasilkan respon yang berkaitan dengan fisik, psikologis, dan perilaku pada individu yang mengalaminya, tekanan yang dialami setiap individu bersifat individual atau berbeda dengan individu yang lain. Stres bisa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, salah satunya orang dewasa.

2.1.2 Aspek-aspek Stres

Menurut Sarafino & Smith (dalam Anggun Saputri, 2019) aspek-aspek stress terbagi dua, yaitu :

1. Aspek Biologis

Aspek Biologis merupakan gejala yang nampak pada fisik. Gejala fisik dari stress yang dialami oleh individu dapat berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, gejala fisik juga dapat ditandai dengan adanya otot yang menegang, pernafasan dan jantung yang tidak teratur, merasa gugup dan cemas, perasaan gelisah, tidak nafsu makan, dan lainnya.

2. Aspek Psikologis

Aspek Psikologis merupakan gejala yang timbul dari psikis. Gejala ini memiliki 3 bentuk, yaitu :

- a) Gejala kognisi atau pikiran, kondisi ini dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu akan mengalami gangguan daya ingat, perhatian yang mudah teralihkan, dan konsentrasi yang minim. Selain itu, gejala ini ditandai dengan adanya harga diri yang rendah, perasaan takut gagal, suka merasacemas dan emosi labil.
- b) Gejala emosi, kondisi ini dapat mengganggu kestabilan emosi individu yang sedang mengalami stres. Individu akan menunjukkan tanda-tanda perluasan emosi yang berlebihan seperti mudah marah, merasa cemas yang berlebihan, mudah merasa sedih, dan tidak jarang sampai merasa depresi.
- c) Gejala tingkah laku, kondisi ini dapat mempengaruhi tingkah laku atau kegiatan sehari-hari individu yang cenderung negatif sehingga dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti merasa sulit bekerja sama, tidak mampu rileks, sampai kehilangan minat.

2.1.3 Tingkatan Stres

Tingkatan Stres pada manusia dibagi menjadi tiga (Rasmun, 2004), yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan merupakan tingkatan stress yang sering dirasakan oleh semua orang dan biasanya tidak memiliki efek fisiologis yang negatif, sedangkan stres sedang dan stres berat dapat menimbulkan suatu penyakit.

Sedangkan sumber lainnya yang diperoleh dari *Psychology Foundation of Australia* (2022) tingkatan stress dibagi menjadi lima bagian :

1. Stres Normal

Stres yang terjadi secara alami dalam diri individu. Tingkatan stress ini terjadi pada situasi kelelahan, rasa ketakutan, dll.

2. Stres Ringan

Stres ini terjadi jika stress yang muncul secara teratur namun tidak menyebabkan gangguan pada kehidupan individu. Stres ini dapat terjadi beberapa menit hingga beberapa jam dan mulai timbul adanya gejala.

3. Stres Sedang

Stres ini dapat terjadi jika stress berlangsung sejak lama mulai dari hitungan jam menjadi hitungan hari. Tanda dan gejala yang muncul adalah mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabar, sulit istirahat, merasa kelelahan, dan rasa cemas.

4. Stres Berat

Stres berat terjadi dalam waktu beberapa minggu hingga bulanan. Gejala yang muncul dapat berupa merasa tertekan, tidak adanya perasaan positif, dan rasa ingin mudah menyerah.

5. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat merupakan stress yang terjadi dalam jangka waktu bulanan hingga tahunan. Mulai dari sini individu akan merasakan hidup yang tidak berguna dan akan menimbulkan gejala kronis lainnya.

2.1.4 Faktor yang Memengaruhi Stres

Menurut Sarafino & Smith (2011) faktor-faktor penyebab stres (*stressor*) dapat dikelompokkan sebagai *stressor internal* dan *stressor eksternal*, yaitu :

1. Faktor *stressor internal* berasal dari dalam diri seseorang contohnya kondisi fisik dan keadaan emosional. Atkinson (dalam Qurotula'yun, 2017) berpendapat jika faktor penyebab stres dalam faktor internal terdiri dari keadaan fisik, perilaku, kognisi, dan emosional.
2. Faktor *stressor eksternal* berasal dari luar diri seseorang contohnya komunitas, keluarga, maupun masyarakat. Stres dalam keluarga bersumber dari konflik kebutuhan antar anggota keluarga, contohnya seperti persoalan finansial, perilaku anggota keluarga yang tidak baik, perbedaan keinginan, hingga kematian anggota keluarga.

Beberapa faktor penyebab stress pada *family caregiver* atau *adult-child caregiver* diantaranya berkaitan dengan masalah kesehatan fisik, keuangan, serta reaksi sosial dan emosi. Reaksi emosi yang muncul dapat berupa reaksi positif dan negatif :

1. Reaksi positif yang didapatkan adalah perasaan merasa dibutuhkan, memiliki waktu yang berkualitas dengan pasien, mendapatkan pengetahuan baru, dan perasaan berharga.
2. Reaksi negatif bisa berupa perasaan cemas, merasa terbebani, khawatir, frustrasi, dan stres.

Stres yang dialami oleh *caregiver* ini merupakan hasil penilaiannya terhadap beban pada diri sendiri yang melebihi kapasitas dan mengancam kesejahteraan dirinya.

2.1.5 Teori Stres

Menurut Selye (Husmiati, 2018) bahwa respon tubuh individu terhadap stress adalah bersifat universal dan berbeda-beda, tanpa melihat stress yang dialami secara eksternal maupun internal. Respon ini dinamakan sebagai Sindrom Adaptasi Umum (*General Adaptation Syndrom / GAS*) yang terdiri dari tiga tahapan :

1. Tahap Alarm (*Alarm Reaction*)

Tahap ini tubuh mendeteksi stresor dan memulai respons pertahanan. Sistem saraf simpatis aktif, dan menghasilkan hormon adrenalin dan kortisol untuk meningkatkan energi dan fokus.

2. Tahap Resistensi (*Resistance*)

Setelah tahap alarm, tubuh akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan stresor yang berkelanjutan. Respon fisiologis terus berlanjut untuk mempertahankan keseimbangan.

3. Tahap Kelelahan (*Exhaustion*)

Pada tahap ini jika stresor terus berlanjut dan sumber daya tubuh terus digunakan, tubuh akhirnya akan kehabisan energi dan tidak lagi dapat menahan stresor. Hal ini yang dapat mengakibatkan kelelahan fisik, mental, dan penurunan kekebalan tubuh.

Teori stres Selye menjadi dasar bagi penelitian dan pemahaman tentang stres dalam bidang Psikologi. Teori ini menjadi salah satu kerangka kerja yang akan digunakan dalam memahami respons tubuh terhadap tekanan dan stressor.

2.2 Penyakit Pikun

2.2.1 Definisi Penyakit Pikun

Pikun adalah sebuah gangguan kognitif yang melibatkan penurunan kemampuan mengingat, baik memori jangka pendek maupun jangka Panjang yang berkembang secara bertahap dan sejalan dengan proses penuaan dengan kondisi yang ditandai dengan penurunan daya ingat yang mencolok (Muthmainnah, 2024). Nugroho (2008) berpendapat jika pikun melibatkan penurunan kemampuan kognitif dan non-kognitif yang bersumber dari berbagai penyebab. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi kehidupan sehari-hari individu, tetapi juga aktivitas sosial yang dapat ditimbulkan pada berbagai aspek kehidupan seseorang.

Penyakit pikun merupakan gejala yang timbul disebabkan oleh penyakit otak yang biasanya bersifat kronis dan progresif. Gangguan yang terjadi dari beberapa fungsi kortikal lebih tinggi termasuk memori, berpikir, orientasi, pemahaman, perhitungan, belajar, berbahasa, dan penilaian. Gangguan fungsi kognitif biasanya diawali dengan dengan penuaan, pengendalian emosi, perilaku sosial, dan motivasi (Wicitania, 2016).

Pikun merupakan suatu sindrom akibat penyakit otak, biasanya bersifat kronik atau progresif serta terdapat gangguan fungsi luhur (Nisa, 2016). Sedangkan menurut Alzheimer's, (2016) pikun merupakan sekelompok penyakit dengan ciri-ciri hilangnya ingatan jangka pendek, kemampuan berpikir kognitif, dan melakukan hal sehari-hari. Pikun ini disebabkan

oleh berbagai penyakit dan kondisi yang mengakibatkan sel-sel otak yang rusak atau koneksi antara sel otak.

Dan Wiliyanarti (2023) dalam bukunya yang berjudul “Demensia (Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Demensia)” mengatakan jika Pikun adalah penurunan fungsi intelektual yang menyebabkan hilangnya independensi sosial. Jenis demensia yang sering dijumpai yaitu demensia tipe Alzheimer termasuk daya ingat, daya pemahaman, dan daya kemampuan menilai. Kesadaran tidak berkabut dan biasanya disertai rendahnya fungsi kognitif, ada juga yang diawali dengan berkurangnya pengendalian emosi secara drastis, perilaku sosial, atau motivasi, sindrom ini terjadi pada penyakit Alzheimer, pada penyakit serebrovaskuler, dan pada kondisi lain yang secara primer atau sekunder mengenai otak.

2.2.2 Tanda-tanda Gejala Pikun

Pikun adalah gangguan neurologis yang kompleks dan progresif yang memengaruhi otak, mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif dan perubahan perilaku. Awalnya orang yang mengidap pikun mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang baru saja diperoleh. Namun seiring berjalannya waktu, mereka akan lupa waktu atau kesulitan mengenali orang-orang terdekat, tempat-tempat, dan benda yang biasanya sering digunakan. Seseorang dengan penyakit pikun akan mengalami kesulitan dalam percakapan dan akan mulai berbicara dengan cara yang lebih sederhana dan kurang koheren (Wiliyanarti, 2023).

Menurut Alzheimer’s Association (2015) gejala penyakit Pikun ini bervariasi antara individu. Gejala awal yang paling umum banyak dijumpai adalah kemampuan mengingat informasi baru yang memburuk. Berikut adalah gejalanya, yaitu :

- a. Hilangnya ingatan yang mengganggu kehidupan sehari-hari.
- b. Sulit dalam memecahkan masalah sederhana.
- c. Kesulitan menyelesaikan tugas-tugas rumah.
- d. Kebingungan dengan waktu dan tempat.
- e. Masalah pemahaman gambar visual dan hubungan spasial.
- f. Masalah baru dengan kata-kata dalam berbicara dan menulis.
- g. Lupa dengan tempat untuk menyimpan hal-hal dan kehilangan kemampuan untuk mengingat kembali.
- h. Penurunan pada penilaian/penilaian terhadap sesuatu jadi buruk.

- i. Penarikan dari pekerjaan atau kegiatan sosial.
- j. Perubahan suasana hati dan kepribadian, termasuk apatis dan depresi.

Sedangkan menurut Asrori dan Putri (2014), menyebutkan ada beberapa tanda dan gejala yang dialami oleh penderita Pikun, antara lain :

1. Kehilangan Memori

Lansia yang mengalami pikun selalu diawali dengan lupa tentang informasi yang baru didapat atau dipelajari, penderita pikun juga akan lupa dengan petunjuk yang diberikan dan akan sering lupa dengan benda dan tidak mengingatnya.

2. Kesulitan dalam melakukan pekerjaan

Lansia yang mengalami pikun tidak dapat mengerti langkah-langkah dari mempersiapkan aktivitas sehari-hari seperti menyiapkan makan, menggunakan peralatan, dan lainnya.

3. Masalah dengan bahasa

Lansia yang mengalami pikun akan kesulitan dalam mengolah kata-kata dengan baik dan sering kali membuat kalimat yang sulit untuk dimengerti.

4. Disorientasi

Lansia yang mengalami pikun akan mengalami lupa waktu dan tempat. Mereka akan lupa dengan jalan, lupa dimana mereka berada, serta sampai tidak mengetahui bagaimana kembali ke rumah.

5. Tidak dapat mengambil keputusan

Lansia yang mengalami pikun tidak dapat mengambil keputusan yang sempurna dalam setiap waktu.

6. Perubahan suasana hati dan kepribadian

Kepribadian seseorang akan berubah sesuai dengan usia, namun dengan lansia yang mengalami pikun dapat mengalami banyak perubahan kepribadian, misalnya ketakutan, curiga yang berlebihan, menjadi sering bingung, dan merasa ketergantungan dengan anggota keluarga.

2.2.3 Faktor Penyebab Terjadinya Pikun

Tanda awal penyakit pikun sangat tidak tampak dan samar serta tidak langsung terlihat dengan jelas. Ada beberapa faktor resiko penyebab pikun antara lain karena peningkatan usia seseorang diatas 65 tahun, bawaan genetik, trauma dikepala, kurangnya pendidikan, lingkungan, penyakit-penyakit tertentu seperti hipertensi, sistolik, down syndrome, storke serta gangguan imun (Buss, 2013).

Selain itu ada faktor penyebab lain menurut Asrori & Putri (2014) yang dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

1. Penyakit Alzheimer

Penyebab utama penyakit pikun ialah penyakit alzheimer. Penyakit pikun 50% disebabkan oleh penyakit dari alzheimer, 20%-nya merupakan gabungan dari keduanya, dan sekitar 10% disebabkan karena faktor lain. Penyebab alzheimer tidak diketahui pasti, tetapi diduga berhubungan dengan faktor genetik.

2. Serangan Stroke

Penyebab kedua dari pikun adalah serangan stroke yang terjadi secara berulang-ulang. Stroke ringan didapatkan mengakibatkan kelemahan dan secara bertahap dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan otak akibat tersumbatnya aliran darah karena sebagian penderita stroke memiliki tekanan darah tinggi yang menyebabkan kerusakan pembuluh darah pada otak.

3. Serangan lainnya

Serangan lainnya dari pikun ialah demensia yang terjadi akibat percederaan pada otak, penyakit parkinson, AIDS, dan hidrocefalus.

2.3 Adult-Child Caregiver

2.3.1 Definisi Adult-Child Caregiver

Menurut Alifudin & Ediati (dalam Oktavian Wicaksono, 2023) *caregiver* merupakan seseorang yang berasal dari keluarga atau orang terdekat yang memberikan atau menyediakan bantuan kepada individu yang mengalami keterbatasan atau gangguan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. *Family caregiver* merupakan istilah yang merujuk pada individu yang merawat anggota keluarganya atau orang yang dicintai (Guerrirre, et al., dalam Esther Monica, et al., 2023).

Salah satu bagian dari *family caregiver* yang memegang peran sebagai *caregiver* primer adalah anak yang sudah mencapai usia dewasa atau sudah berkeluarga. Anak yang dimaksud dapat diartikan sebagai anak kandung maupun anak angkat. Maka dari itu dapat diartikan bahwa anak usia dewasa yang mengambil peran *caregiver* ini disebut sebagai *Adult-Children Caregiver* (Esther Monica, et. al., 2023).

Dalam jurnal Liu et al., (2023) *adult-child caregiver* dikatakan jika anak yang berusia dewasa merupakan sumber bantuan yang paling umum dicapai oleh lansia. Berdasarkan data survey Kesehatan dan pensiunan selama tahun 1995 hingga 2010, diperkirakan sekitar 17% orang dewasa di Amerika Serikat akan menjadi pengasuh atau caregiver pada suatu saat didalam hidup mereka, dan akan memberikan bantuan kurang lebih 77 jam perbulannya. Anak-anak yang sudah dewasa cenderung akan menjadi calon pengasuh utama bagi orang tuanya. Studi lain juga menemukan bahwa memberikan perawatan kepada orang tua yang lebih tua dapat menimbulkan stress dan beban multidimensial bagi pengasuh dewasa termasuk beban ekonomi, kesehatan fisik, dan psikologis. Perawatan yang dilakukan oleh orang dewasa kemungkinan besar akan terjadi konflik antara peran pekerjaan dan keluarga.

Pada dasarnya konsep *adult-child caregiver* ini adalah istilah yang mengacu pada orang dewasa yang merawat atau memberikan perawatan kepada orang tua mereka yang membutuhkan bantuan dalam hal kesehatan, mobilitas, atau aktivitas sehari-hari.

2.3.2 Peran Adult-Child sebagai Caregiver

Peran pengasuh atau *caregiver* sangat bervariasi dalam perkembangannya tergantung pada jenis perawatan dan penyebab penderita (misalnya demensia, stroke, dan kanker). Seiring berjalannya waktu, peran *caregiver* berkembang menjadi sebuah kebutuhan perawatan yang meningkat yang membantu pengerjaan tugas-tugas rumah tangga. Terlepas dari peran *caregiver* dari waktu ke waktu, aktivitas yang luas menjadi ciri khas pengasuhan didalam keluarga. Perawatan yang diberikan termasuk dari bantuan aktivitas sehari-hari dan memberikan perawatan kepada yang menerima perawatan. Peran *adult-child* dalam menjadi *caregiver* itu sendiri meliputi :

1. Pengerjaan tugas rumah tangga.
2. Tugas perawatan diri.
3. Mobilitas.

4. Sebagai pendukung emosional.
5. Menjaga hubungan sosial.
6. Menjaga kesehatan.

Di dalam peran-peran ini terdapat proses kognitif dan interpersonal yang berkelanjutan dimana caregiver terlibat, misalnya dalam pemecahan masalah, pengambilan keputusan, komunikasi dengan orang lain, dan kewaspadaan terhadap kesejahteraan orang yang menerima perawatan. Cara caregiver mengelola peran-peran tersebut bergantung pada status kesehatan mereka sendiri, pengetahuan, keterampilan, dan kualitas hubungan dengan yang menerima perawatan, serta aksebilitas, dan dukungan jangka panjang (Schulz & Eden, 2016).

2.3.3 Dampak Pengasuhan pada *Adult-Child Caregiver*

Berdasarkan pada Jurnal Internasional dengan judul “*Family Caregiving for Older Adults*” yang ditulis oleh Schulz et al., (2020), dampak pengasuhan sangat luas dan bersifat individual. *Caregiver* berpotensi mengalami peningkatan resiko buruk terhadap kesejahteraannya hampir setiap aspek kehidupan seorang *caregiver*, mulai dari kesehatan dan kualitas hidup hingga ekonomi. *Caregiver* juga mendapatkan beberapa manfaat. Namun, konsekuensi yang sebenarnya bagi *caregiver* sangat bervariasi, tergantung pada jumlah karakteristik individu dan kontekstual.

Secara garis besar, dampak negatif dari pengasuhan ini lebih besar dibandingkan dengan dampak positif yang dirasakan oleh *caregiver*. Melalui pengamatan klinis, peran *caregiver* dapat menimbulkan stres dan beban. Beberapa *caregiver* memiliki beberapa ciri-ciri mengalami stres kronis (Schulz & Sherwood, 2008) yaitu :

1. Memiliki permasalahan fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang lama.
2. Tingkat ketidakpastian dan ketidakadilan yang tinggi.
3. Memiliki kapasitas untuk menciptakan stres sekunder dalam hubungan kerja dan keluarga.

Merawat orang dengan penyakit pikun lebih menantang daripada merawat orang dengan sakit fisik biasa. Orang dengan penyakit pikun biasanya memerlukan pengawasan lebih, cenderung tidak ada pengungkapan rasa terima kasih, dan cenderung mudah mengalami depresi.