Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan p-ISSN: 2776-0952 e-ISSN : 2776-0944
Volume 6, No. 1; Maret 2026 Hal 238-246

Analysis of Factors Affecting Stress Levels Among Post-Retirement Elderly in Kelapa Gading Barat Urban Village, Kelapa Gading District, North Jakarta

Sisilia Nike Ismadianti [1)*], Ajeng Tias Endarti [2)], Siti Jumhati [3)]

[1)2)3)] Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat,
Universitas Mohammad Husni Thamrin
Correspondence Author: sisilianikeismadianti@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3533

Abstract

Retirement is a transitional phase into old age that requires individuals to adapt to physical, psychological, social, and economic changes. Failure to adapt to these changes may increase the risk of stress among older adults. This study aimed to analyze factors associated with stress levels among post-retirement elderly individuals in Kelapa Gading Barat Village, Kelapa Gading District, North Jakarta, including age, gender, physical dependency, family support, loneliness, and social engagement. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of post-retirement elderly residents living in Kelapa Gading Barat Village. A total of 98 respondents were selected using a purposive sampling technique. Data were analyzed using univariate analysis, bivariate analysis with the chi-square test, and multivariate analysis using multiple logistic regression. The results showed that gender (p=0.010; OR=3.168), physical dependency (p=0.030; OR=2.824), family support (p=0.026; OR=3.098), and loneliness (p=0.001; OR=4.263) were significantly associated with stress levels. In contrast, age (p=1.000) and social engagement (p=0.108) were not significantly associated with stress levels. Multivariate analysis revealed that loneliness was the most dominant factor associated with stress levels among post-retirement elderly individuals (p=0.002; OR=4.059; 95% CI=1.673–9.849). In conclusion, loneliness is the primary factor associated with stress among post-retirement elderly individuals. Therefore, promotive and preventive efforts are needed through mental health screening, counseling services, support group development, and increased community awareness and social participation to reduce loneliness and prevent stress among older adults.

Keywords**:** *Post-Retirement Elderly, Stress Levels, Physical Dependence, Family Support (Loneliness), Social Engagement*

Abstrak

Pelayanan skrining HIV merupakan salah satu Standar Pelayanan Minimal (SPM) bidang kesehatan yang bertujuan mendeteksi dini infeksi HIV pada masyarakat dengan risiko terinfeksi HIV (ODR-HIV). Meskipun telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 6 Tahun 2024, implementasi skrining HIV di tingkat daerah masih menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi pencapaian target pelayanan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pelaksanaan skrining HIV di Kabupaten Musi Rawas Utara berdasarkan model implementasi kebijakan Van Meter dan Van Horn. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan 15 informan yang dipilih secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, *Focus Group Discussion* (FGD), observasi, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik menggunakan perangkat lunak NVivo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan skrining HIV secara umum telah berjalan, namun belum optimal dalam mencapai target program. Implementasi didukung oleh kejelasan regulasi, ketersediaan sumber daya dasar, koordinasi antar fasilitas pelayanan kesehatan, karakteristik organisasi pelaksana yang mendukung, serta komitmen pelaksana yang tinggi. Namun, pelaksanaan program masih menghadapi kendala berupa keterbatasan pembiayaan operasional, tingginya beban kerja petugas, kesulitan menjangkau kelompok sasaran berisiko, belum optimalnya koordinasi lintas sektor, serta masih kuatnya stigma, ketakutan, dan rendahnya literasi masyarakat mengenai HIV. Disimpulkan bahwa optimalisasi pelaksanaan skrining HIV memerlukan penguatan kapasitas sistem pelayanan kesehatan, kolaborasi lintas sektor yang lebih efektif, serta strategi pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan akses kelompok berisiko dan mengurangi stigma terhadap HIV.

Kata Kunci: Lansia Pasca Pensiun, Tingkat Stres, Ketergantungan Fisik, Dukungan Keluarga Kesepian (Loneliness), Keterlibatan Sosial

PENDAHULUAN

Masa pensiun merupakan fase transisi kehidupan seseorang yang dapat menimbulkan berbagai tantangan psikososial, terutama bagi lansia. Peralihan dari kehidupan kerja yang aktif menuju masa pensiun sering kali disertai dengan perasaan kehilangan peran, rutinitas, serta penghasilan tetap (Elga et al., 2024). Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, terutama stres, yang berdampak pada kualitas hidup lansia.

Data prevalensi stres pada lansia di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat dalam tiga tahun terakhir (2023–2025). Pada tahun 2023, peningkatan stres dilaporkan terutama pada lansia yang mengalami perubahan psikososial seperti kesepian, kehilangan pasangan, dan menurunnya dukungan keluarga (Pratiwi, Novita dan Daeli, 2024). Pada tahun 2024, prevalensi gangguan mental emosional termasuk stres pada lansia diperkirakan berkisar 8–10%, bahkan lebih tinggi pada kelompok dengan penyakit kronis dan keterbatasan fisik (Dhani et al., 2025). Selanjutnya, pada tahun 2025, sekitar 22,6% lansia mengalami stres berat (Putra, Darmawansyah dan Muwarti, 2026).

Faktor psikososial seperti loneliness (kesepian) menjadi masalah yang semakin meningkat di kalangan lansia perkotaan. Kurangnya interaksi sosial, kehilangan pasangan hidup, serta berkurangnya peran dalam keluarga atau masyarakat menjadi penyebab utama munculnya perasaan terisolasi. Loneliness memiliki korelasi kuat dengan peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada lansia pasca pensiun (Dwisetyo et al., 2024). Selain kesepian, ketergantungan fisik, dukungan keluarga, dan keterlibatan sosial juga berkontribusi terhadap kondisi psikologis lansia pasca pensiun.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara perlu dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia pasca pensiun serta faktor dominan yang paling berpengaruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*, dilaksanakan di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Kecamatan Kelapa Gading, Jakarta Utara, pada bulan November 2025 hingga Februari 2026. Populasi penelitian adalah lansia yang

berdomisili di wilayah tersebut. Sampel penelitian sebanyak 98 orang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan perhitungan rumus dua proporsi (Santoso dan Tjhin, 2018). Kriteria inklusi meliputi: berusia ≥60 tahun dan telah memasuki masa pensiun, berdomisili tetap di wilayah penelitian, dapat berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstandarisasi yang telah tervalidasi secara internasional, yaitu: (1) DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) pada 14 item untuk mengukur tingkat stres dengan kategori stres rendah (skor 0–12) dan stres tinggi (skor 13–42); (2) IADL (*Instrumental Activity of Daily Living*) untuk mengukur ketergantungan fisik; (3) PSS-Fa (*Perceived Social Support-Family Scale*) untuk mengukur dukungan keluarga; (4) UCLA *Loneliness Scale* versi 3 untuk mengukur loneliness; serta (5) LSNS-6 (*Lubben Social Network Scale*) untuk mengukur keterlibatan sosial.

Analisis data terdiri dari analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan α=0,05, dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda metode backward elimination. Kelayakan model dinilai menggunakan Hosmer and Lemeshow test, dan nilai OR digunakan untuk menentukan faktor dominan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Analisis Univariat

Penelitian dilakukan terhadap 98 orang lansia di wilayah Kelurahan Kelapa Gading Barat. Kelurahan ini merupakan kelurahan terbesar di Kecamatan Kelapa Gading dengan luas wilayah ±503,12 Ha dan jumlah penduduk 43.654 jiwa. Berdasarkan estimasi data, jumlah lansia di wilayah ini berkisar antara 5.500–6.000 jiwa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Demografi Lansia (n=98)

Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60–79 Tahun	93	94,9
>80 Tahun	5	5,1
Total	**98**	**100,0**
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	36	36,7
Perempuan	62	63,3
Total	**98**	**100,0**

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 60–79 tahun (94,9%) dan berjenis kelamin perempuan (63,3%). Distribusi univariat variabel lainnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (n=98)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ketergantungan Fisik		
Ketergantungan Berat	66	67,3
Ketergantungan Ringan	32	32,7
Total	**98**	**100,0**
Dukungan Keluarga		
Rendah	68	69,4
Tinggi	30	30,6
Total	**98**	**100,0**
Loneliness/Kesepian		
Tinggi	52	53,1
Rendah	46	46,9
Total	**98**	**100,0**
Keterlibatan Sosial		
Rendah	72	73,5
Tinggi	26	26,5
Total	**98**	**100,0**
Tingkat Stres		
Tinggi	58	59,2
Rendah	40	40,8
Total	**98**	**100,0**

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Sebagian besar lansia memiliki ketergantungan fisik berat (67,3%), dukungan keluarga rendah (69,4%), loneliness kategori tinggi (53,1%), keterlibatan sosial rendah (73,5%), dan mengalami stres tinggi (59,2%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen dengan tingkat stres lansia pasca pensiun. Hasil disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Variabel dengan Tingkat Stres

Variabel	p-value	OR	CI 95%
Usia	1,000	1,036	0,165–6,502
Jenis Kelamin	0,010	3,168	1,348–7,448
Ketergantungan Fisik	0,030	2,824	1,109–7,188
Dukungan Keluarga	0,026	3,098	1,174–8,177
Loneliness/Kesepian	0,001	4,263	1,805–10,068
Keterlibatan Sosial	0,108	2,297	0,860–6,137

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan signifikan dengan tingkat stres lansia pasca pensiun adalah jenis kelamin (p=0,010; OR=3,168), ketergantungan fisik (p=0,030; OR=2,824), dukungan keluarga (p=0,026; OR=3,098), dan loneliness/kesepian (p=0,001; OR=4,263). Sementara itu, usia (p=1,000) dan keterlibatan sosial (p=0,108) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Tidak adanya hubungan antara usia dengan tingkat stres sejalan dengan penelitian Muharrom dan Damaiyanti (2020) yang menjelaskan bahwa usia kronologis bukan merupakan faktor utama penentu kondisi psikologis lansia. Laporan WHO (2021) menegaskan bahwa gangguan mental pada lansia lebih banyak dipengaruhi faktor psikososial daripada pertambahan usia semata. Pada perspektif active ageing, kualitas hidup lansia sangat ditentukan oleh partisipasi sosial, keamanan, dan kesehatan, bukan semata oleh usia kronologis (Wulandari dan Irfan, 2023).

Perempuan memiliki peluang 3,2 kali lebih besar mengalami stres tinggi dibandingkan laki-laki. Hasil ini sejalan dengan penelitian Muharrom dan Damaiyanti (2020). Stres lebih sering terjadi pada perempuan lansia karena perubahan hormonal (menopause), sensitivitas emosional yang tinggi, dan penggunaan strategi koping berbasis emosi (Pilar Matud et al., 2020). Secara sosial struktural, perempuan lansia lebih berisiko mengalami kesepian, kehilangan pasangan hidup, serta ketergantungan ekonomi (UN Women, 2022).

Lansia dengan ketergantungan fisik berat memiliki peluang 2,8 kali lebih besar mengalami stres tinggi. Hal ini sesuai temuan Sholikhatun, Agustina dan Maulidia (2022) yang menyatakan bahwa keterbatasan fisik mempengaruhi persepsi diri dan identitas sosial lansia. Dalam perspektif biopsikososial, penurunan kapasitas intrinsik yang tidak diimbangi dukungan lingkungan memadai meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental (Gerstorf et al., 2020).

Lansia dengan dukungan keluarga rendah memiliki peluang 3,1 kali lebih besar mengalami stres tinggi. Dukungan keluarga berperan sebagai sistem penyangga (buffer) terhadap tekanan psikologis (Nugrahini, Hermanto dan Mahmudah, 2024). Ketika dukungan keluarga rendah, kemampuan adaptasi terhadap perubahan pasca pensiun menjadi lebih sulit, sehingga tekanan psikologis meningkat (WHO, 2021). Hasil ini konsisten dengan penelitian Yulianti, Kodariah dan Faozi (2020).

Loneliness atau kesepian terbukti paling kuat berhubungan dengan tingkat stres (OR=4,263). Lansia dengan kesepian tinggi memiliki peluang 4,3 kali lebih besar mengalami stres tinggi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Dwisetyo, Rantiasa dan Sanggilalung (2024) serta Hindriyastuti dan Safitri (2022). Semakin tingginya kesepian pada lansia perkotaan disebabkan dinamika kehidupan yang cenderung individualistik, anak yang bekerja atau tinggal terpisah, serta berkurangnya aktivitas kerja yang sebelumnya menjadi sumber interaksi sosial. Loneliness berperan sebagai faktor mediasi antara faktor sosial dan gangguan kesehatan mental (Santini et al., 2020).

Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan dengan regresi logistik berganda metode backward elimination. Hasil model akhir disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Model Akhir Analisis Multivariat (Tahap 4)

Variabel	p-value	OR	CI 95%
Jenis Kelamin (ref: laki-laki)	0,018	2,967	1,201–7,333
Loneliness/Kesepian (ref: rendah)	0,002	4,059	1,673–9,849

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Uji Hosmer and Lemeshow menunjukkan nilai signifikansi 0,935 (>0,05), artinya model mampu memprediksi observasi dengan baik. Nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,219, menunjukkan bahwa jenis kelamin dan loneliness mampu menjelaskan 21,9% variasi tingkat stres lansia pasca pensiun.

Berdasarkan nilai p-value terendah dan OR terbesar, loneliness atau kesepian merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun (p=0,002; OR=4,059; CI 95%=1,673–9,849). Secara epidemiologis, lansia yang mengalami kesepian memiliki risiko sekitar 4 kali lebih besar untuk mengalami stres tinggi.

Dominannya kesepian dibandingkan jenis kelamin dapat dijelaskan karena kesepian merupakan faktor proksimal yang secara langsung memengaruhi kondisi psikologis, sedangkan jenis kelamin lebih bersifat faktor predisposisi. Loneliness bekerja sebagai determinan langsung yang memperkuat respons stres melalui aktivasi hormon stres seperti kortisol (CDC, 2023). Temuan ini sejalan dengan laporan WHO (2021) bahwa kesepian pada lansia merupakan determinan penting gangguan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi.

Dari perspektif transisi kehidupan, masa pensiun sering memicu krisis identitas ketika pekerjaan sebelumnya menjadi sumber utama makna hidup dan relasi sosial (Dahlberg et al., 2022). Ketika identitas sosial tidak tergantikan aktivitas bermakna, lansia cenderung mengalami kesepian yang berkembang menjadi stres psikologis. Oleh karena itu, intervensi yang tepat sasaran terhadap kesepian lansia pasca pensiun perlu menjadi prioritas dalam program kesehatan jiwa komunitas.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun di Kelurahan Kelapa Gading Barat adalah jenis kelamin (p=0,010; OR=3,168), ketergantungan fisik (p=0,030; OR=2,824), dukungan keluarga (p=0,026; OR=3,098), dan loneliness/kesepian (p=0,001; OR=4,263). Usia dan keterlibatan sosial tidak berhubungan signifikan. Berdasarkan analisis multivariat, faktor dominan yang berhubungan dengan tingkat stres adalah loneliness/kesepian (p=0,002; OR=4,059; CI 95%=1,673–9,849), di mana lansia dengan tingkat kesepian tinggi memiliki peluang sekitar 4 kali lebih besar mengalami stres tinggi dibandingkan lansia dengan kesepian rendah.

Fasilitas kesehatan di sekitar wilayah Kelurahan Kelapa Gading Barat perlu meningkatkan program promotif dan preventif kesehatan mental lansia melalui skrining stres dan kesepian secara berkala, konseling individu, serta pembentukan kelompok dukungan (support group) lansia. Masyarakat perlu meningkatkan kepedulian dan keterlibatan sosial terhadap lansia

untuk mencegah kesepian. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain longitudinal dan memperluas wilayah penelitian.

REFERENSI

1. Dahlberg, L. et al. (2022) A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. Aging and Mental Health, 26(2), 225–249.
2. Dhani, S. et al. (2025) Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 16(4), 1–4.
3. Dwisetyo, B., Rantiasa, I.M. dan Sanggilalung, G. (2024) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Loneliness pada Lansia di Desa Binjeita Kecamatan Bolangitang Timur. Jurnal Kesehatan Amanah, 8(1), 13–23.
4. Elga, S., Redjeki, G.S. dan Simbolon, A.R. (2024) Hubungan antara post power syndrome dengan tingkat kecemasan responden pasca pensiun. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(2), 365–371.
5. Gerstorf, D. et al. (2020) Terminal decline in well-being: The role of social orientation. Psychology and Aging, 31(2), 149–165.
6. Hindriyastuti, S. dan Safitri, F. (2022) Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Pati. Jurnal Profesi Keperawatan, 9(2), 110–126.
7. Muharrom, M. dan Damaiyanti, M. (2020) Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. Borneo Student Research, 1(3), 1359–1364.
8. Nugrahini, K.Y.K.A., Hermanto, H. dan Mahmudah, R. (2024) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Pasien Kemoterapi. Jurnal Ventilator, 2(1), 28–42.
9. Pilar Matud, M. et al. (2020) Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. Journal of Clinical Medicine, 9(9), 1–11.
10. Pratiwi, S.D., Novita, A. dan Daeli, W. (2024) Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, 2(2), 264–280.

11. Putra, S., Darmawansyah dan Muwarti (2026) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Multi Disiplin Dehasen (Mude), 5(1), 301–308.

12. Santini, Z.I. et al. (2020) Formal social participation protects physical health through enhanced mental health. Social Science and Medicine, 251, 112906.

13. Santoso, E. dan Tjhin, P. (2018) Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 1(1), 26–34.

14. Sholikhatun, R., Agustina, W. dan Maulidia, R. (2022) Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity of Daily Living. Jurnal Keperawatan Malang, 7(2), 158–166.

15. UN Women (2022) Progress on the sustainable development goals: The gender snapshot 2022. New York: UN Women.

16. World Health Organization (2020) Decade of healthy ageing 2021–2030. Geneva: WHO.

17. World Health Organization (2021) Mental health of older adults. Geneva: WHO.

18. Wulandari dan Irfan, M. (2023) Active Aging Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Lansia. Share Social Work Journal, 13(1), 102–110.

19. Yulianti, M., Kodariah, S. dan Faozi, B. (2020) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stress pada Lansia di Desa Kertaharja. JIKSA, 6(2), 66–70.