

TINGKAT STRES DAN *BURNOUT* FAMILY CAREGIVER LANSIA DI KELURAHAN "X" KOTA BOGOR

Indira Cahyani¹⁾, Duma Lumban Tobing^{2)*}

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta^{1, 2)}

ABSTRAK

Di Indonesia, perawatan lansia sebagian besar dilakukan oleh keluarga. Tanggung jawab perawatan jangka panjang dapat menimbulkan beban psikologis yang berpotensi memicu stres dan *burnout* pada *family caregiver*, yang berpotensi menurunkan kualitas perawatan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* lansia. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik *stratified random sampling*. Sebanyak 222 *family caregiver* lansia di Kelurahan "X", Kota Bogor, dilibatkan sebagai responden. Tingkat stres diukur menggunakan *Kingston Caregiver Stress Scale* (KCSS), sedangkan *burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 39,24 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan (75,2%), berpendidikan SMA (34,2%), berstatus menikah (65,8%), tidak memiliki penghasilan (43,7%), dan telah menjalani peran pengasuhan lebih dari lima tahun (55,0%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* lansia ($p = 0,001$). Penelitian ini merekomendasikan pentingnya deteksi dini stres dan penguatan strategi koping bagi *family caregiver* sebagai bagian dari pelayanan kesehatan berbasis komunitas untuk mencegah terjadinya *burnout* selama merawat Lansia.

Kata Kunci: *Burnout*; *Family caregiver*; Lansia; Tingkat Stres

ABSTRACT

In Indonesia, the care of older adults is predominantly provided by family members. Long-term caregiving responsibilities may create psychological burdens that can lead to stress and *burnout* among family caregivers, which may subsequently reduce the quality of care provided to older adults. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and *burnout* among family caregivers of older adults. This study employed an analytic observational design with a *cross-sectional* approach and a *stratified random sampling* technique. A total of 222 family caregivers of older adults in "X" Subdistrict, Bogor City, were recruited as respondents. Stress levels were measured using the *Kingston Caregiver Stress Scale* (KCSS), while *burnout* was assessed using the *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Bivariate analysis was performed using the *Chi-square* test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed that the mean age of respondents was 39.24 years. The majority of respondents were female (75.2%), had a high school education (34.2%), were married (65.8%), had no income (43.7%), and had been providing care for more than five years (55.0%). The *Chi-square* test indicated a significant relationship between stress levels and *burnout* among family caregivers of older adults ($p = 0.001$). This study highlights the importance of early stress detection and strengthening coping strategies among family caregivers as part of community-based health services to prevent *burnout* during the caregiving process for older adults.

Keywords: *Burnout;;Family caregiver; Older Adults; Stress Level*

Alamat korespondensi: Limo, Depok, Jawa Barat 16515
Email: duma.tobing@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan kelompok individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan. Pada fase ini, individu umumnya mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan serta kapasitas fungsionalnya (Tuwu & Tarifu, 2023). Proses penuaan ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berkontribusi terhadap penurunan fungsi fisiologis dan kognitif. Perubahan tersebut dapat berupa keterbatasan mobilitas, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, mudah lelah, depresi, hingga inkontinensia (Marcello et al., 2025). Selain itu, penurunan fungsi berbagai sistem tubuh meningkatkan kerentanan lansia terhadap penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, serta gangguan kognitif (Liu et al., 2020; Mutnawasitoh & Mirawati, 2023). Kondisi kesehatan yang menurun tersebut dapat berdampak pada berkurangnya kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap bantuan orang lain, terutama anggota keluarga (Karso & Rosmaharani, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lansia memerlukan dukungan perawatan yang berkelanjutan, sehingga peran keluarga sebagai *family caregiver* menjadi sangat penting dalam membantu lansia memenuhi kebutuhan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Family caregiver merupakan anggota keluarga yang memberikan perawatan dan bantuan kepada anggota keluarga lain yang membutuhkan dukungan akibat kondisi medis, usia lanjut, atau disabilitas (Schulz et al., 2020). Dalam konteks budaya Indonesia, merawat anggota keluarga yang sakit atau lanjut usia merupakan kewajiban moral yang mencerminkan nilai pengabdian dan penghormatan terhadap orang yang lebih tua, sehingga peran *family caregiver* menjadi sangat penting (Apriliyanti et al., 2022; Kamila & Dewi, 2023). Selain itu, anggota keluarga yang berperan sebagai *caregiver* umumnya lebih memahami kebiasaan dan kebutuhan khusus lansia yang dirawat. Pemahaman tersebut dapat mendukung pemberian perawatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan lansia (Schulz et al., 2020).

Rata-rata *family caregiver* menghabiskan waktu sekitar 8 hingga 13 jam setiap hari untuk merawat lansia (Liu et al., 2020). Durasi perawatan yang cukup panjang tersebut dapat meningkatkan beban pengasuhan dan berpotensi menimbulkan kelelahan serta stres pada *caregiver* (Asti et al., 2021). Berbagai tuntutan perawatan yang berlangsung dalam jangka panjang, tingginya tingkat ketergantungan lansia, adanya konflik peran dan keterbatasan waktu dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan bagi *caregiver*. Kondisi ini dapat memicu munculnya stres, kecemasan, serta kelelahan pada *family caregiver* (del-Pino-Casado et al., 2019; Wijaya and Fun Fun, 2022). Penelitian Harningsih et al., (2022) menunjukkan bahwa mayoritas *family caregiver* berada pada kategori stres sedang (56,7%). Stres yang berlangsung secara berkepanjangan dan tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat paparan stres jangka panjang dalam menjalankan peran perawatan. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan *caregiver* serta menurunkan kualitas perawatan yang diberikan kepada lansia (del-Pino-Casado et al., 2019). Apabila kondisi stres tersebut berlangsung

secara terus-menerus tanpa dukungan yang memadai, maka hal ini berpotensi berkembang menjadi *burnout* pada *family caregiver*.

Burnout pada *family caregiver* lansia merupakan permasalahan serius karena tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis *caregiver*, tetapi juga berdampak pada kualitas perawatan yang diterima oleh lansia. Kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas perawatan, berkurangnya motivasi dalam memberikan perawatan, dan meningkatnya risiko kesalahan dalam pemberian perawatan termasuk pemberian obat (Zarei et al., 2019a). Selain itu, *burnout* juga berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, gangguan kesehatan fisik, serta meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan pada *caregiver* (Choi et al., 2024). Penelitian yang dilakukan Wijaya & Fun (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban *caregiver* dan *burnout*. Dari 40 *family caregiver* yang diteliti, 57,5% berada pada kategori *burnout* sedang dan 25% pada kategori *burnout* tinggi. Oleh karena itu, upaya pencegahan *burnout* menjadi komponen penting dalam menjaga keberlanjutan perawatan lansia berbasis keluarga. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan antara tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* lansia di komunitas masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami keterkaitan kedua faktor tersebut sebagai dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang tepat bagi *caregiver*.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 20 *family caregiver* menunjukkan bahwa sebagian besar *family caregiver* (14 orang) melaporkan mengalami beban dan stres selama merawat lansia. Meskipun demikian, mereka tetap menjalankan peran tersebut karena dipandang sebagai kewajiban keluarga. 10 *family caregiver* juga menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh anak, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan dan beban peran. Seluruh *family caregiver* melaporkan keluhan berupa rasa bosan, kelelahan fisik, serta kelelahan emosional selama menjalankan peran perawatan. Kelelahan emosional merupakan salah satu dimensi utama *burnout* yang dapat muncul akibat akumulasi beban pekerjaan, pengasuhan, dan stres jangka panjang, yang berpotensi menurunkan kualitas perawatan lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* lansia pada satu waktu pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan "X", Kota Bogor, pada bulan April - Juni 2023. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada *family caregiver*, sedangkan variabel dependen adalah *burnout* pada *family caregiver* lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *family caregiver* yang merawat lansia di Kelurahan "X", dengan jumlah 497 orang yang tersebar di beberapa wilayah RW. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, dengan wilayah RW sebagai strata. Teknik ini dipilih karena populasi *family caregiver* tersebar di beberapa wilayah dengan jumlah yang berbeda, sehingga stratifikasi diperlukan untuk memastikan setiap wilayah terwakili secara proporsional dalam sampel penelitian. Jumlah sampel pada setiap strata ditentukan secara proporsional sesuai jumlah *family caregiver* pada masing-masing RW, kemudian responden dipilih secara acak menggunakan *random number generator*. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 222 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: anggota keluarga yang berperan sebagai *family caregiver* utama bagi lansia, tinggal satu rumah dengan lansia yang dirawat, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah *family caregiver* yang sedang mengalami kondisi sakit, *family caregiver* yang tidak berada di lokasi penelitian selama periode pengumpulan data, dan *family caregiver* yang tidak bersedia menjadi responden penelitian. Tingkat stres diukur menggunakan *Kingston Caregiver Stress Scale* (KCSS) yang terdiri dari 10 item pertanyaan dengan skala Likert. Instrumen ini memiliki nilai validitas berkisar antara 0,430–0,830 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Hopkins & Kilik, 2016). Tingkat *burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey* (MBI-HSS) yang terdiri dari 22 item pertanyaan dengan skala Likert. Instrumen ini memiliki nilai validitas 0,364–0,832 dan reliabilitas sebesar 0,910 (Wijaya & Fun Fun, 2022).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* lansia menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Uji *Chi-square* digunakan karena kedua variabel penelitian berskala kategorik. Sebelum pengumpulan data dilakukan, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Penelitian ini juga menjamin kerahasiaan identitas responden, di mana seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan secara anonim. Penelitian ini telah mendapatkan *ethical approval* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan nomor surat 180/V/2023/KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Usia *Family caregiver* (n=222)

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Min-Max
Usia <i>Family caregiver</i>	39.24	39.00	12.023	20-65

Mean usia *family caregiver* dalam penelitian ini adalah 39,24 tahun dengan median 39 tahun. Rentang usia responden berada pada 20–65 tahun dengan standar deviasi 12,023, yang menunjukkan adanya variasi usia antar responden. Rerata usia tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar *family caregiver* berada pada kelompok usia dewasa. Temuan ini sesuai dengan penelitian Wijaya & Fun (2022) yang melaporkan bahwa mayoritas *family caregiver* berada pada rentang usia 20–39 tahun. Pada usia ini, seseorang biasanya memiliki berbagai tanggung jawab, seperti pekerjaan, mengasuh anak, dan merawat orang tua yang lanjut usia. Kondisi tersebut sering disebut sebagai *sandwich generation*, yaitu individu yang harus memenuhi kebutuhan dua generasi sekaligus. Situasi ini dapat menimbulkan konflik peran dan meningkatkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan tersebut dapat berkontribusi terhadap munculnya stres dan *burnout* pada *family caregiver* (Putri et al., 2021)

Tabel 2. Karakteristik Responden (n=222)

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	55	24.8
Perempuan	167	75.2
Tingkat Pendidikan		
SD	46	20.7
SMP	31	14
SMA	76	34.2
Diploma	28	12.6
Sarjana	39	17.6
Magister	2	0.9
Status Perkawinan		
Belum Kawin	51	23
Kawin	146	65.8
Cerai Hidup	10	4.5
Cerai Mati	15	6.8
Penghasilan		
< Rp 4,500,000	87	39.2
≥ Rp 4,500,000	38	17.1
Tidak Bekerja	97	43.7
Lama Menjadi Caregiver		
< 1 Tahun	34	15.3
1 - 5 Tahun	66	29.7
> 5 Tahun	122	55

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar *family caregiver* berjenis kelamin perempuan (75,2%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh SMA (34,2%), diikuti oleh SD (20,7%) dan sarjana (17,6%). Mayoritas responden berstatus kawin (65,8%). Dilihat dari penghasilan, sebagian besar responden tidak bekerja (43,7%), sedangkan 39,2% memiliki penghasilan < Rp 4.500.000. Sebagian besar responden telah menjadi caregiver lebih dari 5 tahun (55%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas *family caregiver* adalah perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ding et al., (2022) dan Chan et al., (2021) yang melaporkan bahwa perempuan lebih sering mengambil peran sebagai *caregiver* dalam keluarga, khususnya dalam merawat lansia. Kondisi ini berkaitan dengan peran tradisional dalam masyarakat yang menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama dalam perawatan keluarga (Rahayu & Sapitri, 2022). Selain itu, perempuan sering dipersepsikan memiliki sifat lebih sabar, lebih empati, dan responsif terhadap kebutuhan orang lain sehingga lebih dipercaya dalam menjalankan peran perawatan sehari-hari (Choi et al., 2024). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Friedman yang menyatakan bahwa perempuan dalam keluarga memiliki peran penting dalam merawat anggota keluarga yang sakit (Friedman, 2010 dalam Niman, 2019). Besarnya tanggung jawab yang dimiliki perempuan dalam peran perawatan keluarga dapat meningkatkan beban psikologis yang dialami, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres dan *burnout* pada *family caregiver*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *family caregiver* memiliki tingkat pendidikan SMA. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara individu dalam menghadapi tuntutan perawatan. Pendidikan yang lebih tinggi dapat mempermudah *family caregiver* dalam memahami informasi terkait kesehatan serta mencari sumber dukungan yang dapat membantu proses perawatan lansia (Putri et al., 2021). Sebaliknya, keterbatasan pendidikan dapat menjadi hambatan dalam memahami informasi terkait perawatan, sehingga berpotensi meningkatkan beban psikologis serta risiko stres dan *burnout* pada *caregiver* (Muttakhidlah & Aryati, 2021).

Mayoritas responden *family caregiver* berstatus menikah, yaitu sebanyak 146 orang (65,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa perawatan lansia paling banyak dilakukan oleh *caregiver* yang telah menikah. Temuan ini sejalan dengan penelitian dengan penelitian Wijaya & Fun, (2022) yang melaporkan bahwa mayoritas *family caregiver* berstatus menikah. Tingginya jumlah *caregiver* yang berstatus menikah menunjukkan bahwa perawatan lansia masih banyak dilakukan dalam lingkungan keluarga. Dalam konteks budaya Indonesia, individu yang telah menikah sering kali memiliki tanggung jawab moral untuk merawat orang tua atau anggota keluarga lansia. Namun, *family caregiver* yang telah menikah juga memiliki tanggung jawab lain, seperti mengelola rumah tangga dan mengasuh anak. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik peran antara tanggung jawab keluarga, pekerjaan, dan peran sebagai *caregiver*. Konflik peran tersebut berpotensi meningkatkan beban pengasuhan yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres dan *burnout* pada *family caregiver*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar *family caregiver* lansia tidak bekerja. Kondisi ekonomi yang terbatas dapat memengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan perawatan dan biaya pengobatan anggota keluarga yang sakit (Nafiah, 2019). Keterbatasan finansial dapat menimbulkan stres pada *family caregiver* karena mereka harus memenuhi kebutuhan rumah tangga sekaligus kebutuhan perawatan lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Honda et al., (2025) menunjukkan bahwa beban finansial yang dialami *family caregiver* berkaitan dengan meningkatnya beban pengasuhan serta memengaruhi kondisi psikologis mereka. Selain itu, kondisi ekonomi yang rendah dapat membatasi akses terhadap layanan kesehatan, seperti pemeriksaan kesehatan, pengobatan, maupun layanan pendukung bagi lansia. Keterbatasan akses tersebut dapat memengaruhi keputusan keluarga dalam memanfaatkan layanan kesehatan dan berpotensi menunda atau mengurangi penggunaan layanan perawatan yang dibutuhkan (Nortey et al., 2017). Penelitian Ariska et al. (2020) melaporkan bahwa sebagian besar *family caregiver* memiliki pendapatan di bawah upah minimum regional. Tekanan ekonomi dan keterbatasan akses layanan kesehatan yang dialami *caregiver* dapat meningkatkan beban pengasuhan serta tekanan psikologis, yang dalam jangka panjang berpotensi berkontribusi terhadap munculnya stres dan *burnout* pada *family caregiver*.

Berdasarkan lama menjadi *caregiver*, sebagian besar *family caregiver* telah merawat lansia selama lebih dari lima tahun, yaitu sebanyak 122 responden (55%). Temuan ini menunjukkan bahwa peran perawatan lansia dalam keluarga sering berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Zahra, (2021) dan Naing et al., (2020) yang melaporkan bahwa sebagian besar *family caregiver* merawat lansia selama kurang dari lima tahun. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan lansia, tingkat ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, serta ketersediaan dukungan dari anggota keluarga lainnya. Perawatan yang dilakukan dalam waktu yang lama dapat meningkatkan tekanan fisik maupun emosional pada *caregiver*. Kondisi ini dapat menimbulkan beban pengasuhan yang lebih besar

dan dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan stres serta burnout pada *family caregiver* (Choi et al., 2024; Liu et al., 2020).

Tabel 3. Tingkat Stres dan Burnout (n=222)

Karakteristik	Frekuensi	%
Tingkat Stress		
Rendah	119	53.6
Sedang	64	28.8
Tinggi	39	17.6
Burnout		
Rendah	164	73.9
Sedang	31	14
Tinggi	27	12.2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *family caregiver* berada pada kategori stres rendah. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Apriyanto et al., (2023) yang menunjukkan bahwa sebanyak 41.8% *family caregiver* mengalami stres Ringan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *burnout* rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini sejalan dengan temuan Chan et al (2021) yang melaporkan bahwa mayoritas *caregiver* mengalami *burnout* pada tingkat rendah. Rendahnya tingkat stres dan *burnout* pada *family caregiver* dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan *family caregiver* dalam menyesuaikan diri dengan kondisi perawatan serta adanya dukungan dari anggota keluarga lainnya. Selain itu, *family caregiver* yang telah menjalani peran perawatan dalam waktu yang cukup lama telah terbiasa menghadapi berbagai tantangan selama merawat lansia. Kemampuan dalam mengelola tekanan tersebut dapat membantu *family caregiver* mengurangi risiko stres yang berlebihan sehingga tidak berkembang menjadi burnout yang lebih berat (Liu et al., 2020)

Tabel 4. Analisis Tingkat Stres Dengan Burnout (n=222)

Tabel 1. Variabel Tingkat Stress Dengan Burnout (n = 222)									
Burnout									
Tingkat Stress	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		P-Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	118	53.2	1	0.5	0	0	119	53.6	0.001
Sedang	39	17.6	22	9.9	3	1.4	64	28.8	
Tinggi	7	3.2	8	3.6	24	10.8	39	17.6	
Total	164	73.9	31	14	27	12.2	222	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres rendah sebagian besar berada pada kategori *burnout* rendah, yaitu sebanyak 118 orang (53,2%), dan tidak ditemukan responden dengan *burnout* tinggi pada kelompok ini. Pada responden dengan tingkat stres sedang, sebagian besar juga berada pada kategori *burnout* rendah sebanyak 39 orang (17,6%), diikuti oleh *burnout* sedang sebanyak 22 orang (9,9%) dan *burnout* tinggi sebanyak 3 orang (1,4%). Sementara itu, pada responden dengan tingkat stres tinggi, sebagian besar berada pada kategori *burnout* tinggi, yaitu sebanyak 24 orang (10,8%), diikuti oleh *burnout* sedang sebanyak 8 orang (3,6%) dan *burnout* rendah sebanyak 7 orang (3,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$),

yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan burnout pada *family caregiver* lansia.

Stres terjadi ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. *Family caregiver* menghadapi berbagai tuntutan fisik, emosional, dan sosial yang berlangsung secara terus-menerus selama proses perawatan. Kondisi kesehatan lansia yang menurun, meningkatnya kebutuhan bantuan dalam aktivitas sehari-hari, serta kemampuan *family caregiver* dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya dapat memicu munculnya stres. Selain itu, keterbatasan pengetahuan dan kurangnya pelatihan dalam merawat lansia juga dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dialami *family caregiver* (Kartiningrum et al., 2020). Tingginya tingkat ketergantungan lansia menuntut caregiver untuk terlibat secara intensif dalam proses perawatan, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan tingkat stres, terutama ketika caregiver harus menghadapi perubahan fisik maupun perilaku lansia secara berkelanjutan (Choi et al., 2024).

Selain tuntutan perawatan, kondisi sosial ekonomi juga dapat memengaruhi tingkat stres pada *caregiver*. Sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak bekerja dan memiliki kondisi ekonomi yang relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa *family caregiver* harus menjalani peran perawatan dengan keterbatasan sumber daya ekonomi. Keterbatasan ekonomi dapat meningkatkan beban perawatan yang dialami caregiver, karena lansia dengan penyakit kronis umumnya membutuhkan biaya perawatan yang cukup besar dan berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama.

Tekanan finansial tersebut dapat menimbulkan stres psikologis, seperti rasa cemas, kelelahan emosional, dan perasaan terbebani selama menjalankan peran perawatan. Jika stres yang dialami *caregiver* berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *burnout*, yaitu keadaan kelelahan fisik dan emosional yang disertai dengan menurunnya kedekatan emosional dengan lansia serta menurunnya motivasi dalam memberikan perawatan (Choi et al., 2024). *Burnout* yang dialami caregiver tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis *caregiver*, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas perawatan yang diberikan kepada lansia. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Zarei et al., (2019) yang menunjukkan bahwa kesulitan ekonomi berhubungan secara signifikan dengan peningkatan tingkat stres dan kelelahan emosional pada *caregiver* lansia. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Suhartono et al., (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dan *burnout* dimana semakin tingginya stres yang dirasakan maka akan semakin tinggi pula kejadian *burnout*, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres pada *caregiver* menjadi hal yang penting untuk mencegah terjadinya *burnout* selama proses perawatan lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu *family caregiver* dalam mengelola stres selama merawat lansia. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada *family caregiver* mengenai strategi koping yang adaptif, dukungan emosional, serta deteksi dini terhadap stres yang dialami selama proses perawatan lansia. Intervensi tersebut diharapkan dapat membantu *family caregiver* mengurangi tekanan psikologis yang dialami sehingga risiko terjadinya *burnout* dapat diminimalkan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *family caregiver* lansia memiliki tingkat stres dan burnout pada kategori rendah. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara tingkat stres dan burnout pada *family caregiver* lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor penting yang berperan dalam munculnya burnout pada *family caregiver*. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami *caregiver*, maka semakin besar risiko terjadinya burnout. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan memperkuat bukti bahwa pengelolaan stres pada *caregiver* menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis *caregiver* selama menjalankan peran perawatan lansia di lingkungan keluarga.

SARAN

Family caregiver diharapkan mampu mengelola stres selama menjalankan peran perawatan dengan menggunakan strategi coping yang tepat, seperti mengatur waktu, membagi tugas perawatan dengan anggota keluarga lain, dan memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, penyedia layanan kesehatan, khususnya puskesmas diharapkan dapat melakukan deteksi dini terhadap stres dan burnout pada *caregiver* melalui kegiatan skrining, edukasi kesehatan mental, serta pemberian dukungan psikososial di masyarakat. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan asuhan keperawatan jiwa pada lansia di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, I. R., Bumi, C., & Ersanti, A. M. (2022). Hubungan Karakteristik dan Tingkat Stres Primary Family Caregiver dengan Kualitas Hidup Penderita Stroke Iskemik di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(3), 209–216.
- Apriyanto, B. S., Akasyah, W., & Astutik, W. S. (2023). Gambaran tingkat stres caregiver keluarga penderita skizofrenia di Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 7(1), 63–72.
- Ariska, Y. N., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Faktor yang berhubungan dengan beban caregiver dalam merawat keluarga yang mengalami stroke. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 52–63.
- Asti, A. D., Novariananda, S., & Sumarsih, T. (2021). Beban Caregiver Dan Stres Keluarga Pasien Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 157–161.
- Chan, C. Y., Cheung, G., Martinez-Ruiz, A., Chau, P. Y. K., Wang, K., Yeoh, E. K., & Wong, E. L. Y. (2021). Caregiving burnout of community-dwelling people with dementia in Hong Kong and New Zealand: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 21(1), 261.
- Choi, J. Y., Lee, S. H., & Yu, S. (2024). Exploring factors influencing caregiver burden: a systematic review of family caregivers of older adults with chronic illness in local communities. *Healthcare*, 12(10), 1002.
- del-Pino-Casado, R., Rodriguez Cardosa, M., López-Martínez, C., & Orgeta, V. (2019). The association between subjective caregiver burden and depressive symptoms in carers of older relatives: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 14(5), e0217648.
- Ding, T. Y. G., De Roza, J. G., Chan, C. Y., Lee, P. S. S., Ong, S. K., Lew, K. J., Koh, H. L., & Lee, E. S. (2022). Factors associated with family caregiver burden among frail older persons with multimorbidity. *BMC Geriatrics*, 22(1), 160.
- Harningsih, T., Setiyani, R., & Pratama, K. N. (2022). Caring for a Spouse with ADL Dependency: Perceived Social Support and Stress Level among Elderly Spousal Caregivers. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 7(1).

- Honda, A., Nishida, T., Ono, M., Tsukigi, T., & Honda, S. (2025). Impact of financial burden on family caregivers of older adults using long-term care insurance services. *SAGE Open Nursing*, 11, 23779608251383384.
- Hopkins, R. W., & Kilik, L. A. (2016). The Kingston Caregiver Stress Scale. In *Queen's University Kingston Ontario Canada* (Vol. 613, Number 613, pp. 1-8).
- Kamila, S., & Dewi, T. K. (2023). Beban pengasuhan bagi keluarga yang merawat lansia dengan sindrom geriatri. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 47-58.
- Karso, I., & Rosmaharani, S. (2021). Pengalaman Keluarga (Caregiver) Dalam Merawat Lansia Dengan Ketergantungan Pada Activity Daily Living: Family Experience (Care Giver) in Care of The Elderly Dependence on Daily Living Activity. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 359-365.
- Kartiningrum, E. D., Mawaddah, N., & Wardani, N. (2020). Faktor Stres Keluarga Lansia Demensia Di Poli Lansia RSJ Lawang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(1), 14-23.
- Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). Caregiver burden: A concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 7(4), 438-445.
- Marcello, S. A., Prabasari, N. A., & Juwita, L. (2025). Beban Caregiver Dan Stres Dalam Merawat Lanjut Usia Dengan Sindrom Geriatri Di Rumah. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(2), 235-243.
- Mutnawasitoh, A. R., & Mirawati, D. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kader Lansia Dalam Mewujudkan Penuaan Yang Sukses (Success Full Ageing) Di Kecamatan Jebres Surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 1-7.
- Muttakhidlah, U., & Aryati, D. P. (2021). Gambaran tingkat stres caregiver yang merawat lansia: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 865-871.
- Nafiah, H. (2019). Studi Deskriptif Burden pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1).
- Niman, S. (2019). Pengalaman family caregiver dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 19-26.
- Nortey, S. T., Aryeetey, G. C., Aikins, M., Amendah, D., & Nonvignon, J. (2017). Economic burden of family caregiving for elderly population in southern Ghana: the case of a peri-urban district. *International Journal for Equity in Health*, 16(1), 16.
- Putri, K. A. P., Diniari, N. K. S., Setyawati, L., & Lesmana, C. B. J. (2021). Tingkat Cemas Family Caregiver pada Pasien Lanjut Usia di Ruang Gandasturi RSUP Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, 10(10), 110-114.
- Rahayu, S., & Sapitri, I. (2022). Adaptasi Family Caregivers dalam Merawat Pasien di Rumah Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 147-153.
- Schulz, R., Beach, S. R., Czaja, S. J., Martire, L. M., & Monin, J. K. (2020). Family caregiving for older adults. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 635-659.
- Suhartono, F., Wetik, S., & Pondaag, F. (2021). Hubungan Stres Kerja dengan Burnout Syndrome di Masa Pandemi Covid-19 pada Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 693-702.
- Tuwu, D., & Tarifu, L. (2023). Implementasi program Posyandu lansia untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20-29.

- Wijaya, R., & Fun Fun, L. (2022). Hubungan antara Burden of Care dan Burnout Pada Family Caregiver Orang dengan Demensia. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(1), 49–62.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i1.4501>
- Wijaya, R., & Fun, L. F. (2022). Hubungan antara burden of care dan burnout pada family caregiver orang dengan demensia. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(1), 49–62.
- Zahra, Z. (2021). Korelasi tingkat caregiver burden dengan tingkat pendapatan ekonomi pada keluarga pasien stroke di RSUDZA Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).
- Zarei, E., Ahmadi, F., Sial, M. S., Hwang, J., Thu, P. A., & Usman, S. M. (2019a). Prevalence of burnout among primary health care staff and its predictors: a study in Iran. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2249.
- Zun Naing, M., Yaw May, S., & Htike Aung, M. (2020). *Caregiver burden from caring for dependent elderly in Yangon, The Republic of the Union of Myanmar*.