

## Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tuntang

Nailan Najuha<sup>1</sup>, Suwanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia

Korespondensi Email : wanticintanurfatwa@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia. Prevalensi penderita hipertensi pada lansia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Terdiagnosa penyakit hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga pada kondisi psikologis lansia, seperti kecemasan. Lansia dengan hipertensi sering mengalami kecemasan berlebihan terhadap komplikasi penyakit, yang dapat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tuntang. Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif analitik*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 85 responden. Pengambilan data menggunakan instrumen *Geriatry Anxiety Scale* (GAS), Analisis data dilakukan menggunakan uji analisis univariat ditampilkan dalam distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan lansia dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 responden (2,4%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 30 responden (35,3%), tingkat kecemasan berat sebanyak 53 responden (62,3%). Hasil penelitian ini didominasi oleh tingkat kecemasan berat sebesar 53 responden (62,3%). Diharapkan tenaga kesehatan dari puskesmas dapat memberikan edukasi pada penderita hipertensi tentang cara menangani kecemasan yang dialami pada responden.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kecemasan, Lansia

### ABSTRACT

***Anxiety in the Elderly with Hypertension in the Tuntang Health Center Area***  
*Hypertension is one of the common health problems experienced by the elderly. The prevalence of hypertension sufferers in the elderly continues to increase from year to year. Being diagnosed with hypertension not only has an impact on the physical condition but also experiencing excessive anxiety about complications of the disease which can affect daily life. The purpose of this study was to describe of anxiety level in the elderly with hypertension at the Tuntang Health Center. The design of this study used quantitative design with an analytical descriptive approach. Sampling using purposive sampling obtained a sample of 85 respondents. Data collection using the Geriatry Anxiety Scale (GAS) instrument. Data analysis was carried out using univariate analysis tests displayed in frequency distribution. The results of the study found that elderly people with mild anxiety levels were 2 respondents (2.4%), moderate anxiety levels were 30 respondents (35.3%), and severe anxiety levels were 53 respondents (62.3%), Data analysis was carried out using univariate analysis tests. The results of this study were dominated by a high level of anxiety in 53 respondents (62.3%). It is hoped that officers from*

*the health center can provide community education to the founders of hypertension about how to deal with anxiety experienced by respondents*

**Keywords:** *Anxiety, Elderly, Hypertension.*

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) yaitu masa dimana proses penuaan, mengacu pada seseorang yang berusia di atas 60 tahun. Lansia mengalami berbagai perubahan baik fisik, mental, dan sosial dan ekonomi. Perubahan mental yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesehatan fisik, aktivitas sosial, lingkungan, dan dukungan sosial (Akbar et al., 2021). Kesehatan fisik pada lansia tidak hanya dikarenakan terjadinya proses penuaan, dalam situasi tertentu hal tersebut dikarenakan adanya penyakit kronis yang terjadi. Salah satu penyakit kronis yang banyak terjadi pada lansia adalah penyakit hipertensi.

Prevalensi penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Semarang penderita hipertensi di Kabupaten Semarang mencapai 3.347 jiwa. Dari data tersebut jumlah penderita hipertensi yang menduduki peringkat ketiga adalah di Puskesmas Tuntang mencapai 1.143 jiwa pada tahun 2024 dari bulan Januari sampai September dari usia 40 tahun keatas, dan peringkat kedua berada di Puskesmas Ungaran sejumlah 1.047 jiwa yang mengalami hipertensi. Rata-rata penderita hipertensi setiap bulannya mencapai 60 jiwa lanjut usia yang berkunjung ke puskesmas (Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi semakin umum di kalangan lansia. Menurut Riskesdas 2023, prevalensi hipertensi pada lansia cukup tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama disabilitas pada lansia, terutama disabilitas yang berhubungan dengan mata, telinga, dan kemampuan berjalan. Salah satu penyakit tidak menular yang terjadi pada lansia adalah hipertensi (Rahayu et al., 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $>140\text{mmHg}$  dan tekanan darah diastolik  $>90\text{mmHg}$ . Penyakit hipertensi banyak terjadi pada lansia. Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang meningkatkan risiko hipertensi. Pada penyakit hipertensi, pembuluh darah dan jantung yang menghambat suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa darah ke jaringan seluruh tubuh. Tekanan darah tinggi terjadi sebagai peringatan dini, namun karena penyakit ini sering dianggap sebagai penyakit umum, maka banyak penderita hipertensi terlambat menyadari kondisi tersebut (Oktaviana & Syamdarniati, 2022).

Hipertensi (tekanan darah tinggi) pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang serius, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan pembuluh darah, dan kebutaan. Selain itu, hipertensi juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif, kualitas hidup, dan harapan hidup lansia. Banyak lansia yang jarang memeriksakan tekanan darahnya, karena penyakit hipertensi terkadang tidak muncul tanda dan gejalanya, sehingga pada saat diketahui hipertensinya sudah digrade yang cukup tinggi. Selain itu masalah lain yang sering dialami klien adalah kebosanan dalam mengkonsumsi obat anti hipertensi dan tidak segera sembuh. Hal inilah yang dapat membuat penderita merasa cemas dengan keadaan dirinya. Kecemasan muncul dari masalah baru akibat ketakutan dan ketidaktahuan tentang

apa yang dialami dan apa yang akan terjadi selanjutnya. Penderita hipertensi akan semakin cemas jika memerlukan pengobatan yang cukup lama. Maka dari itu perlu adanya pencegahan lebih dini supaya hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru pada penderita dan tidak membuat penderita dan keluarga cemas akan keadaan yang dialami (Suciana et al., 2020). Kondisi tersebut jika terjadi pada lansia semakin menyebabkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Kecemasan adalah dimana rasa khawatir, gelisah, atau takut dari beberapa faktor, salah satunya adalah adanya masalah kesehatan. Kecemasan akan munculnya permasalahan baru yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi yaitu timbulnya komplikasi seperti stroke, gagal jantung, ginjal serta berdampak pada hal yang tidak diinginkan yaitu kematian (Suciana et al., 2020).

Kecemasan yang dialami oleh lansia dapat mengganggu aktivitas, membuat lansia sulit mendengar, menjadi menarik diri, dan mengurangi interaksi-interaksi dengan orang lain. Kecemasan juga dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam berpikir, baik dalam proses berpikir maupun isi pikiran, seperti tidak mampu memperhatikan, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, berkurangnya lapang pandang, dan kebingungan. Orang dewasa yang lebih tua secara emosional mengungkapkan kebingungan dan ketidakpercayaan yang berlebihan sebagai respon emosional terhadap rasa takut (Oktaviana & Syamdarniati, 2022).

Kecemasan yang terjadi dapat meningkatkan tekanan darah yang dimana tubuh merespon dengan mekanisme yang dipicu oleh sistem saraf simpatik. Ini dapat menyebabkan detak jantung, terjadi penyempitan pembuluh darah, dan pelepasan hormon stres, seperti hormon adrenalin dan hormon kortisol, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah sementara. Jika kecemasan terjadi dalam waktu lama akan berdampak peningkatan tekanan darah. Tekanan darah tinggi membuat orang cemas yang dimana seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi akan menimbulkan gejala fisik seperti, sakit kepala, atau sesak nafas, dan dapat mengakibatkan kecemasan. Kekhawatiran ini sering disertai dengan ketakutan akan terjadinya komplikasi seperti, serangan jantung, stroke (Nurfitri et al., 2021). Bisa dikatakan bahwa kecemasan dan kenaikan tekanan darah adalah dua hal yang saling berhubungan timbal balik.

Berdasarkan wawancara pada 5 lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuntang menyatakan bahwa semua lansia tersebut merasa cemas dengan penyakitnya yang tidak sembuh-sembuh, merasa cemas jika muncul komplikasi, dan kondisi semakin memburuk dengan adanya beberapa temannya yang muncul komplikasi dan akhirnya meninggal dunia. Hal yang menjadi crucial untuk dilakukan penelitian yaitu dengan mencermati dampak serius dari kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah lansia. Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena ketika seseorang merasa cemas, hormon adrenalin akan meningkat. Peningkatan hormon adrenalin ini dapat menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Kecemasan kronis atau sering terjadi dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah halus dan meningkatkan tekanan darah. Maka untuk dapat mengendalikan atau mengontrol tekanan darah, maka perlu mencermati lebih dahulu penyebab hipertensi yang dapat dikendalikan atau dimodifikasi salah satunya adalah faktor kecemasan. Keterbaruan dalam penelitian ini bahwa penelitian ini adalah pilot project yang dilakukan bersama-sama dengan pihak

Puskesmas, sebagai upaya untuk menggali data lebih detail terkait kecemasan yang khusus terjadi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuntang.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis bertujuan melakukan penelitian untuk menggambarkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuntang.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *deskriptif analitik*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan populasi terjangkau dengan 3 bulan terakhir. Pada bulan Juli, Agustus, September dengan jumlah 108 jiwa dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Tuntang Kabupaten Semarang. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 85 responden. Adapun kriteria inklusi yaitu: 1) Lania berusia 60 tahun keatas, 2) Menderita hipertensi yang tinggal di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang, 3). Periksa kesehatan di Puskesmas Tuntang, 4) Bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: 1) Mempunyai gangguan penglihatan dan pendengaran, 2) Tinggal diluar wilayah Puskesmas Tuntang., 3) Menolak menjadi responden. Pengambilan data dengan menggunakan instrumen *Geriatry Anxiety Scale (GAS)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji analisis univariat dan disajikan dalam distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Gambaran umum responden penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frequency	Percent
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	19	22.4
Perempuan	66	77.6
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD/MI	27	31.8
SMP	41	48.2
SMA/SMK	15	17.6
Sarjana	2	2.4
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	45	52.9
PNS	3	3.5
Buruh, tani	35	41.2
Wiraswasta	2	2.4
<b>Status perkawinan</b>		
Menikah	70	82.4
Janda	9	10.6
Duda	6	7.1
<b>Status tinggal</b>		
Tinggal dengan keluarga	85	100.0%
Tinggal sendiri	0	0%
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan jumlah responden lanjut usia yang diwawancarai terstruktur dengan menggunakan kuesioner *Geriatry Anxiety Scale* berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Tuntang diketahui bahwa paling banyak jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66 responden (77,6%). Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan diketahui bahwa lansia paling banyak dengan tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 41 responden (48,2%). Kategori berdasarkan pekerjaan pada lansia paling banyak yaitu lansia tidak bekerja dengan jumlah 45 responden (52,9%). Berdasarkan status perkawinan yang paling banyak dengan lansia yang menikah dengan jumlah 70 responden (82,4%) dan sebagian besar lansia tinggal bersama keluarga.

### Gambaran hasil Tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi

Gambaran tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Tuntang di tunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan pada Lansia di Puskesmas Tuntang

Tingkat kecemasan	Jumlah (n)	Presentase %
Kecemasan sangat ringan	0	0
Kecemasan Ringan	2	2.4
Kecemasan Sedang	30	35.3
Kecemasan Berat	53	62.4
Panik	0	0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang terjadi pada responden lansia dengan hipertensi yang paling banyak adalah kategori tingkat kecemasan berat sebanyak 53 responden (62,4%) dari 85 responden (100%), dan hanya ada 2 lansia dengan tingkat kecemasan pada kategori kecemasan ringan.

### Pembahasan

#### Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin diketahui bahwa lansia di Puskesmas Tuntang yang termasuk dalam kategori lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 66 responden (77,6%), dan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 19 responden (22,4%).

Berdasarkan dari penelitian (Fajurahman, 2022) dengan judul Gambaran Kecemasan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki yang dimana laki-laki memiliki karakter lebih tegar dan lebih mudah dalam mengendalikan emosionalnya. Dan jumlah populasi perempuan jauh lebih besar hampir disetiap kehidupan di domisili oleh perempuan, dari segi karakteristik maka perempuan lebih mudah cemas, lebih berpengaruh pada masalah dibandingkan pada jenis kelamin laki-laki.

Pernyataan dari hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dikarenakan lansia yang berjenis kelamin perempuan dalam penelitian ini sebagian besar mengalami tingkat kecemasan dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Dengan

itu maka penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan di Puskesmas Tuntang memiliki tingkat kecemasan berat dikarenakan adanya beberapa faktor diantara perubahan fisiologis dan psikis.

Analisis peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami hipertensi adalah disebabkan oleh faktor usia yang mana dengan bertambahnya usia yaitu pada saat setelah menopause kadar esterogen pada perempuan menurun. Kadar esterogen ini berperan dalam melindungi sel pembuluh darah, saat kadar esterogen menurun maka tekanan darah akan meningkat, perempuan lebih cenderung mengalami retensi cairan dengan ini faktor yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Setelah menopause, produksi estrogen menurun drastis, yang dapat menyebabkan perubahan pada dinding pembuluh darah, seperti menjadi lebih kaku dan mudah menyempit. Selain itu, faktor seperti gaya hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan stress psikososial juga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi pada lansia perempuan. Pola makan yang tidak sehat (tinggi garam, lemak jenuh dan kolesterol). Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan peningkatan tekanan darah pada lansia perempuan. Alasan lain yaitu stress psikososial yaitu stress baik fisik maupun psikologis, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan risiko hipertensi.

### **Pendidikan terakhir**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan kategori tingkat pendidikan pada lansia di Puskesmas Tuntang menunjukkan hasil tingkat pendidikan SD/MI sebanyak 24 responden (28.2%), tingkat pendidikan SMP dengan jumlah 41 responden (48.2%), tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 15 responden (17.6%), tingkat pendidikan sarjana dengan jumlah 2 responden (2.4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurfritri et al., 2021) dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumplang Baru menyatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh penting dalam mengatasi tingkat kecemasan pada lansia, semakin banyak pengetahuan maka bisa diartikan dalam minimnya dalam mengatasi tingkat kecemasan dan mengelola pikiran lansia.

Menurut peneliti bahwa hasil dari responden menunjukkan mengenai tingkat pendidikan sangat berpengaruh dengan pengetahuan yang lansia ketahui terhadap pemahaman yang lebih banyak tentang hipertensi, penyebab, dampak dari hipertensi, dan cara mengatasi kecemasan tersebut, hal ini dapat membantu lansia dalam mengurangi ketakutan dan kecemasan pada penyakit hipertensi disebabkan karena kurangnya informasi, serta mempengaruhi pengambilan keputusan yang tepat dan kemampuan dalam mengelola kecemasan.

### **Pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pekerjaan diketahui bahwa lansia di Puskesmas Tuntang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar lansia tidak sedang bekerja dengan jumlah sebanyak 45 responden (52,9%), pekerjaan sebagai pegawai negeri sipil (PNS) dengan jumlah 3 responden (3.5%), dengan latar belakang sebagai buruh, tani dengan jumlah 35 responden (41.2%), wiraswasta dengan jumlah 2 responden (2.4%).

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu menurut penelitian yang dilakukan oleh (Adelia & Supratman, 2023) dengan judul

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak menyatakan bahwa pekerjaan berpengaruh dengan tingkat kecemasan adanya perubahan fisiologis seperti lansia yang bekerja maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan karena lansia tersebut banyak melakukan kegiatan, tubuh bergetar, sering berkeringat, merasa capek dan gelisah.

Lansia bekerja dapat menstabilkan ekonomi keluarga, interaksi sosial yang penting, meningkatkan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka tetapi pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan fisik lansia, dengan itu lansia dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Dengan lansia yang masih memiliki penghasilan, maka lansia tersebut masih memiliki kemampuan dalam pemeliharaan kesehatan terutama yang harus mengeluarkan dana yang cukup banyak. Kondisi ini memberikan kondisi yang mendukung dalam upaya untuk mengakses layanan kesehatan. Status pekerjaan lansia memiliki hubungan dengan hipertensi karena berbagai faktor. Lansia yang tidak bekerja mungkin mengalami stres atau kurang aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, lansia yang tidak bekerja juga mungkin memiliki akses terbatas terhadap perawatan kesehatan dan informasi tentang manajemen hipertensi. Sebaliknya, lansia yang masih bekerja mungkin memiliki gaya hidup yang lebih aktif dan memiliki akses terhadap informasi dan perawatan kesehatan yang lebih baik, yang dapat membantu mencegah atau mengelola hipertensi.

### **Status perkawinan dan status tinggal**

Berdasarkan karakteristik status perkawinan dan status tinggal diketahui bahwa lansia di Puskesmas Tuntang sebagian besar dengan lansia dengan status perkawinan yaitu menikah dengan jumlah 70 responden (82,4%), janda dengan jumlah 9 responden (10,6%), duda dengan jumlah 6 responden (7,1%), dan 85 responden (100%) masih tinggal bersama keluarga.

Menurut penelitian (Nurkhasanah et al., 2022) dengan judul Hubungan Derajat Hipertensi dan Status Pernikahan Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia dalam melakukan Aktivitas Harian di Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga mengatakan bahwa mereka membutuhkan bantuan dari kerabat dekat mereka dengan beberapa tugas sehari-hari. Karena perubahan terkait usia pada orang tua dan gejala klinis hipertensi, kemampuan responden untuk melakukan aktivitas sehari-hari telah berkurang, memerlukan bantuan dari anggota keluarga. Hasil penelitian lain dari Wicaksono (2024) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan *self-management hipertensi* di RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran

Lansia yang tinggal bersama dengan keluarga, maka anggota keluarga menjadi support sistem pada lansia yang mengalami hipertensi, sehingga dengan perhatian khusus tersebut mampu membantu kondisi lansia dalam keseharian dan dalam menghadapi sakitnya. Menurut asumsi peneliti bahwa dengan lansia menikah atau masih memiliki pasangan hidup memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dikarenakan lansia tersebut masih adanya dukungan sosial, ekonomi, dukungan emosional tetapi dengan lansia yang sudah tidak memiliki pasangan hidup juga bisa meningkatkan kecemasan dengan kurangnya keharmonisan dan kurangnya dukungan satu sama lain, akibatnya kehilangan pasangan hidup. Status perkawinan lansia dapat berhubungan dengan hipertensi karena berbagai faktor,

termasuk dukungan sosial yang berkurang pada lansia yang tidak menikah, stres yang lebih tinggi akibat kesendirian, dan perubahan gaya hidup yang kurang terkontrol. Lansia yang sudah menikah cenderung memiliki kontrol hipertensi yang lebih baik karena adanya dukungan sosial dan pemantauan kesehatan dari pasangan.

### **Gambaran Hasil Kategori tingkat kecemasan**

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh hasil pengumpulan data dengan menggunakan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* pada 85 responden lansia yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di Puskesmas Tuntang. Skor status tingkat kecemasan yang dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu tingkat kecemasan sangat ringan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Lansia dengan hasil tidak ada dalam kategori kecemasan sangat ringan, lansia dengan hasil tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 2 responden (2,4%), lansia dengan hasil kecemasan tingkat sedang dengan jumlah 30 responden (35%), lansia dengan hasil tingkat kecemasan berat ditunjukkan dengan 53 responden (62,4%).

Proses menua yang terjadi sangat berdampak pada perubahan fisik dan mental, sehingga menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh dan memicu berkembangnya berbagai jenis penyakit. Penyakit yang paling umum terjadi pada orang lanjut usia adalah tekanan darah tinggi. Bagi lansia, ini bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu tahap lanjut dalam proses kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Proses penuaan berdampak pada perubahan fisik dan mental, sehingga menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, sehingga berujung pada berkembangnya berbagai jenis penyakit. Penyakit yang paling umum terjadi pada lansia adalah penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah, atau hipertensi (Nurfritri et al., 2021)

Dampak hipertensi yang ditimbulkan sangat luas seperti contohnya pusing, mudah marah, sulit tidur, sesak nafas, bahkan dapat terjadinya kematian. Maka dari itu hipertensi diberikan nama sebagai *silent killer*. Penderita hipertensi mempunyai dua gangguan yaitu gangguan fisik dan mental, dimana gangguan mental berupa kecemasan, stres, dan depresi. Hipertensi mempengaruhi munculnya atau meningkatnya kecemasan pada seseorang, adanya dorongan untuk mengubah gaya hidup, terjadinya berbagai komplikasi dan ketakutan akan kematian dapat menimbulkan kecemasan pada pasien hipertensi. (Pratiwi Bela et al., 2022)

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis umum yang terjadi pada orang lanjut usia dalam situasi sosial. Kecemasan adalah perasaan cemas yang terjadi karena ketidaknyamanan atau ketakutan, suatu reaksi yang penyebabnya tidak diketahui atau tidak diketahui oleh individu, ketakutan sebagai peringatan bahaya yang akan datang, dan suatu sinyal yang meningkatkan kecemasan. Ketakutan Individu mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman. Peristiwa kehidupan seperti tuntutan, persaingan, dan bencana dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Contoh efek psikologis termasuk berkembangnya rasa takut dan kecemasan (Handayuni & Ifdil, 2020)

Keadaan yang terjadi dari rasa takut adalah rasa khawatir, gelisah, gelisah, dan dapat disertai rasa tidak nyaman secara fisik. Keadaan dialami secara subyektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan berbeda dengan ketakutan, yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Ketakutan adalah respon emosional terhadap penilaian semacam itu, yang

penyebabnya tidak diketahui. Ketakutan memiliki penyebab yang jelas dan dapat dimengerti. Kemampuan untuk merasakan ketakutan diperlukan untuk bertahan hidup, namun keadaan ketakutan yang parah tidak sesuai dengan kehidupan (Aji Pramudita et al., 2024)

Kecemasan pasien hipertensi meningkat ketika salah satu anggota keluarga menderita penyakit yang mengancam jiwa, dan kecemasan tersebut dapat berdampak pada keluarga pasien dengan cara: penderita darah tinggi mempunyai masalah seperti gangguan tidur atau kurang nafsu makan dalam keluarga karena adanya salah satu anggota keluarga. Kesehatan. Ketakutan pada keluarga yang merawat pasien hipertensi dapat diatasi melalui edukasi. Diharapkan dengan memberikan edukasi kepada keluarga dapat mengurangi rasa takut keluarga dan meningkatkan kemampuan keluarga dalam menghadapi keadaan (Nurfitri et al., 2021)

Tingkat kekhawatiran akan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, penglihatan kabur dengan tanda-tanda merasakan pusing, sulit tidur, mudah lelah badan terasa nyeri, dengan ini maka lansia yang memiliki tekanan darah tinggi maka tingkat kecemasan yang dialaminya semakin meningkat.

Aspek yang didapat dari penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Lansia lebih rentan terhadap kekhawatiran daripada pria yang paling mungkin disebabkan oleh perubahan hormon dan faktor psikososial. Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih rendah juga berpengaruh terhadap kecemasan karena keterbatasan informasi mengenai cara mengelola hipertensi dan kecemasan. Dalam penelitian ini pentingnya dukungan sosial untuk berkurangnya rasa takut. Lansia yang tinggal bersama keluarga mereka cenderung mengalami tingkat ketakutan yang lebih rendah daripada orang yang hidup sendiri.

## **SIMPULAN**

Tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi bisa bervariasi, dari ringan hingga parah. Adanya hubungan antara faktor kecemasan dan hipertensi pada lansia. Faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, keadaan psikologis, dan lingkungan dapat mempengaruhi hipertensi. Kecemasan adalah salah satu penyebab peningkatan tekanan darah yang bisa dikendalikan atau dimodifikasi. Berarti hal ini bisa diupayakan untuk dilakukan oleh lansia sendiri atau dibantu oleh keluarga dan tenaga kesehatan. Berdasarkan karakteristik responden didapatkan sebagian besar adalah lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 66 responden (77,6%). Tingkat Pendidikan lansia Sebagian besar berpendidikan SMP sebanyak 41 responden (48,2%). Tingkat pekerjaan sebagian lansia tidak sedang bekerja sebanyak 45 responden (52,9%). Status perkawinan sebanyak 70 responden (82,4%) dengan mayoritas lansia tinggal dengan keluarga. Gambaran hasil tingkat kecemasan di Puskesmas Tuntang didominasi dalam kategori kecemasan berat sebanyak 53 responden (62,4%).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak seluruh pihak

yang telah berkontribusi, khususnya Puskesmas Tuntang baik secara langsung ataupun tidak langsung, dalam mendukung penyelesaian penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, S., & Supratman, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 4001–4401. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10042>
- Aji Pramudita, F., Helena Chatarina Daulima, N., Hargiana, G., Pendidikan Profesi Ners, P., & Mitra Husada Karanganyar, Stik. (2024). 50 Page Penurunan Ansietas dengan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Klien Hipertensi Reducing Anxiety with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Hypertensive Clients. 2, 50–57. <https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jks>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Semarang 2021. *Profil Kesehatan 2021*, 153.
- Fajjurahman, A. N. (2022). Gambaran Kecemasan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 479–486. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.6947>
- Handayuni, T. S., & Ifdil, I. (2020). The concept of anxiety in practice exam among vocational school students. *Education and Social Sciences Review*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.29210/07essr48000>
- Nurfritri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpanyang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Nurkhasanah, S., Wirakhmi, I. N., & dkk(2022). Hubungan Derajat Hipertensi dan Status Pernikahan terhadap Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Aktifitas Harian di Puskesmas Kutasari Kabupaten *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 2(1), 267–272. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/1055%0Ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/1055/351>
- Oktaviana, E., & Syamdarniati. (2022). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Insia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka. *Indogenius*, 1(1), 18–22.
- Pratiwi Bela, F., Wirawati Karuniangyas, M., & Aini Nur, D. (2022). Pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan keluarga dalam merawat penderita hipertensi di kelurahan Cangkiran. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11 No 1(April), 1–8.
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 91–96. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i1.449>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal*

*Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146.  
<https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>

Wicaksono, R & Lestari, P .(2024) Dukungan Keluarga dengan Self-Management pada Pasien Hipertensi. *Journal of Holistic and Health Sciences*. Vol 6 (1) <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.365>