

Gambaran Kejadian Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Puskesmas Pasundan Samarinda

Hendrika Lema Belen¹, Gracia Herni Pertiwi, dan Fransiska Keron Ola³
Stikes Dirgahayu Samarinda^{1,2,3}

Jl. Pasundan No. 21 Samarinda, Kode Pos 75122

e-mail: hendrikalemabelen@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dapat dialami oleh seluruh kalangan usia, namun pada realitanya, lansia lebih rentan mengalami kecemasan. Kecemasan dipicu oleh penurunan fungsi baik secara biologis maupun psikologis. Prevalensi kecemasan di Indonesia pada lansia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Pasundan Samarinda. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 38 responden. Hasil penelitian ini diperoleh data bahwa lansia yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 23 orang (61%), tingkat kecemasan ringan 12 orang lansia (31%) dan tingkat kecemasan berat 3 orang lansia (8%). Lansia yang mengalami kecemasan sedang dikarenakan lansia merasa tidak menjadi bagian dari teman-teman yang ada disekitarnya. Secara emosional lansia merasa tidak ada hubungan yang memuaskan karena keluarga yang sibuk dan bekerja, sehingga lansia merasa jauh dan tersisihkan oleh keluarga dan lingkungan sosialnya. Keluarg diharapkan memberikan dukungan dan meluangkan waktu bersama lansia agar secara emosional mereka merasakan kehangatan dan diterima oleh orang-orang disekitarnya, bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan bimbingan konseling bagi keluarga dan lansia mengenai pentingnya perhatian dan dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh lansia.

Kata Kunci: kejadian, tingkat kecemasan, lansia

ABSTRACT

Anxiety can be experienced by all ages, but in reality, the elderly are more prone to anxiety. Anxiety is triggered by a decrease in function both biologically and psychologically. The prevalence of anxiety in Indonesia in the elderly is increasing from year to year. The purpose of this study was to determine the description of the level of anxiety in the elderly at the Pasundan Samarinda Health Center. This type of research is descriptive with a sampling method using purposive sampling technique. The number of samples in this study were 38 respondents. The results of this study obtained data that the elderly who had a moderate level of anxiety were 23 people (61%), mild anxiety level 12 elderly people (31%) and severe anxiety level 3 elderly people (8%). Elderly people who experience moderate anxiety because the elderly feel they are not part of the friends around them. Emotionally, the elderly feel that there is no satisfying relationship because the family is busy and working, so that the elderly feel distant and marginalized by their family and social environment. Families are expected to provide support and spend time with the elderly so that emotionally they feel warmth and are accepted by the people around them, for health workers to be able to provide counseling guidance for families and the elderly regarding the importance of family attention and support in reducing the anxiety felt by the elderly.

Key words: incidence, anxiety level, elderly

PENDAHULUAN

Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami kecemasan. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Pada kondisi era digital dengan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi banyak lansia yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan khususnya didaerah perkotaan. Lansia masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit dan keudzuratan serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia (Kholifah, 2016).

Meningkatnya jumlah lansia akan mengakibatkan kecemasan pada lansia juga semakin meningkat. Prevalensi kecemasan pada lansia di dunia pada sektor komunitas berkisar antara 15 sampai dengan 52,3%. Kecemasan bisa dialami oleh seluruh kalangan usia, namun pada realita lansia lebih mengalami kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak aman, tegang yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan dipicu oleh penurunan fungsi baik secara biologis maupun psikologis (Pertiwi & Sastrini, 2022). Prevalensi kecemasan di Indonesia pada lansia meningkat mulai dari 3,2% menjadi 14,2% dan semakin meningkat 3,5% pertahun. Kecemasan akan mengakibatkan masalah kesehatan seperti asma, sakit kepala, hipertensi, dan penyakit jantung yang disebabkan oleh ketegangan yang tidak pernah usai dan kecurigaan yang tidak putus-putus (Endang, 2018).

Masyarakat sering kali mengabaikan kecemasan pada lansia,

hal tersebut dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani. Dengan peningkatan jumlah individu lansia, kecemasan merupakan masalah yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia. Lansia yang mengalami cemas memiliki tanda gejala yaitu susah tidur, mudah tersinggung, khawatir dengan kesehatannya, dan salah satunya adalah takut akan kematian. Mereka selalu mempunyai kecemasan terhadap kematian, yaitu bahwa kematian adalah sebagai akhir dari kehidupan mereka.

Hal tersebut bila terus menerus dibiarkan menyebabkan lansia menjadi ketakutan, gelisah, merasa tidak aman, keluar keringat dingin, khawatir, gemetar, hilangnya nafsu makan, dan denyut jantung tidak beraturan. Ini merupakan sesuatu yang tidak diharapkan oleh kebanyakan lansia. Selain itu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain jenis kelamin, usia, pengalaman hidup, penyakit kronis dan gangguan fungsional, relokasi di panti, dan kunjungan keluarga.

Berdasarkan data pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pasundan melalui hasil wawancara diperoleh data bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang kecemasan pada lansia. Maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Gambaran Kejadian Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Pasundan Samarinda”

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah berusia > 60 tahun, bersedia menjadi responden, dapat berbahasa Indonesia, mampu mendengar dengan baik. Kriteria eksklusi lansia yang tidak hadir saat penelitian

dilakukan, mengalami gangguan mental dan sedang sakit. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang telah valid dan reliabel. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pasundan Samarinda pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2023.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	16	42.11
Perempuan	22	57.89
Total	38	100

Tabel 1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (57.89%) sedangkan untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (42.11%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (f)	Persentase (%)
Usia Lanjut (60-74 thn)	15	39
Usia Tua (75-90 Thn)	23	61
Total	38	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang berusia 75-90 tahun sebanyak 23 (61%), sedangkan usia lansia 60-74 tahun sebanyak 15 lansia (39%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Jumlah (f)	Persentase (%)
SD	6	15.79
SMP	13	34.21
SMA	14	36.84
Perguruan Tinggi	5	13.16
Total	38	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 responden (36.84%), responden yang memiliki pendidikan SMP sebanyak 13 responden (34.12%), responden yang memiliki pendidikan SD sebanyak 6 responden (15.79%) dan responden yang memiliki pendidikan perguruan tinggi sebanyak 5 responden (13.16%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengalami Kecemasan

Lama Mengalami Kecemasan	Jumlah (f)	Persentase (%)
<1 tahun	23	60.53
1-5 Tahun	14	36.84
5-10 Tahun	1	2.63
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan selama < 1 tahun sebanyak 23 responden (60.53%), responden yang mengalami kecemasan selama 1-5 tahun sebanyak 14 responden (36.84%) dan responden yang mengalami kecemasan selama 5-10 tahun terdapat 1 responden (2.63%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	12	31
Kecemasan Sedang	23	61
Kecemasan Berat	3	8
Total	38	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 responden (31%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 23 responden (61%) dan responden yang mengalami kecemasan berat terdapat 3 responden (8%).

PEMBAHASAN

Lansia dengan kecemasan ringan dengan persentase 31% berjumlah 12 responden dikarenakan lansia mudah bergaul dan memiliki orang yang dapat untuk diajak berbagi masalah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Keswara (2017) menyatakan bahwa beberapa lansia mengalami tingkat kecemasan ringan dikarenakan lansia selalu mempunyai teman dan selalu berinteraksi dengan orang-orang yang berada di sekitar lingkungan rumah, sehingga dapat mengurangi rasa kecemasan yang dialami.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhila, dkk (2022) menyatakan bahwa interaksi sosial dapat meningkatkan rasa bahagia dan mengurangi perasaan terisolir. Interaksi sosial juga membuat lansia merasa diterima, dihargai dan berguna karena dengan memiliki banyak teman dan kegiatan bersama di waktu luang akan membantu menurunkan tingkat kecemasan mereka.

Lansia dengan kecemasan sedang sebanyak 23 responden (61%), hal ini

dikarenakan lansia jarang merasa menjadi bagian dari teman-teman sekitar dan juga walaupun banyak sekali orang-orang yang berada dilingkungan rumah lansia akan tetap mengalami kecemasan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2020) menyatakan bahwa ada ketidakcocokan atau ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang. Hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat. Karena kondisi di tempat tersebut banyak perkumpulan para lansia, otomatis banyak berbagai karakter antara satu lansia dengan lansia yang lainnya tidak memikirkan akan merasa cocok dan tidak cocok dalam berhubungan sosial.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan seseorang dapat dikarenakan kurang adanya hubungan yang memuaskan secara emosional dengan keluarga, tidak adanya dukungan dari keluarga dimana banyak sekali keluarga selalu memikirkan pekerjaan dan kesibukan, ketidakmampuan dalam merawat lansia.

Lansia dengan tingkat kecemasan sedang, dikarenakan kurangnya hubungan yang memuaskan antar sesama teman sebaya lansia dimana sikap lansia yang introvert (tertutup) dapat membuat mereka sulit membangun hubungan dengan orang disekitarnya, sehingga hubungan interaksi dengan sesama lansia tidak berjalan dengan baik. Akibatnya terkadang muncul suatu perasaan terisolasi dari lingkungan sekitar selain itu ketidakcocokan antara satu sama lain didalam anggota keluarga. Jika saja sesama lansia menjalin hubungan yang baik dan akrab antara satu sama lain, maka pasti akan ada tempat untuk bertukar pendapat, dan saling menghibur

satu sama lain, sehingga perasaan kecemasan itu pasti bisa berkurang. Selain itu faktor lainnya karena sudah tidak adanya figur kasih sayang yang diterima dari lansia seperti dari suami/istri bahkan anak-anaknya serta cucunya. Karena kesibukan anak-anak dengan urusan pekerjaan mereka masing-masing atau dengan keluarganya sehingga mereka kurang memperhatikan dan mengurus orang tuanya.

Lansia dengan kecemasan berat terdapat 3 responden (8%). Lansia mengalami tingkat kecemasan berat mengalami mudah tersinggung, tegang, gelisah, lemah lesu, konsentrasi menurun, gangguan pola tidur, kepala terasa berat dan pusing. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayer dkk (2019) menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi pada setiap individu. Karakteristik jenis kelamin maupun usia dapat mempengaruhi kecemasan dari individu. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan cara berinteraksi dan pengalaman dengan lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi cara individu untuk menghadapi masalah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rathnayake (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif sebagai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Diharapkan keluarga memberikan dukungan dan meluangkan waktu bersama lansia agar secara emosional mereka merasakan kehangatan dan diterima oleh orang-orang disekitarnya, bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan bimbingan konseling bagi keluarga dan lansia mengenai pentingnya perhatian dan dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh lansia..

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Endang. (2018). *Hubungan Spritualitas dengan kecemasan pada Lansia*. Volume 13, Issue 27, Pages 64-72. Diperoleh dari <https://media.neliti.com/media/publications/515220-none-82f5bfe0.pdf>
- Keswara, U. R., & Kunci, K. (2017). Di Upt Panti Sosial Usia Lanjut Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. 11(1), 1–4.
- Kholifah, S.N. (2016) *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan : Kemenkes RI
- Notoadmodjo, 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pertiwi, G. H., & Sastrini, Y. E. (2022). *The Relationship between Physical Activity Implementation and Quality of Life for the Elderly During the COVID-19 Pandemic in Samarinda*. Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal), Volume 5, Issue 2, Pages 11364-11371. Diperoleh pada tanggal 01 Maret 2023 dari <https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/4958>
- Prayer, S., Katuuk, A. M., & Malara, R. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat*, Volume 7, Issue 2
- Rathnayake, N., dkk. (2019). *Prevalence and Severity of Menopausal Symptoms and the Quality of Life in Middle-aged Women: A Study from Sri Lanka*. Nursing Research and Practice Volume 2019, Article ID 2081507, 9 pages. Diakses tanggal 25

Februari 2023 dari
<https://doi.org/10.1155/2019/2081507>
Sugiyono. (2013). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
Fadhila, dkk (2022). Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kemandirian dalam Pemenuhan *Instrumental Activity of daily Living* pada Lansia, Volume 5, Issue 2