



EDUKASI PENANGANAN DAN PENILAIAN TINGKAT ANSIETAS PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI

Tiveni Elisabhet

Akademi Keperawatan Yatna Yuana Lebak, Jl. Jendral Sudirman No.31, Jatimulya, Rangkasbitung, Lebak, Banten 42315, Indonesia
kasildativeni@gmail.com

ABSTRAK

Masalah ansietas dapat terjadi disegala tahapan usia termasuk pada tahap usia lansia yang mengalami penyakit kronis hipertensi. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk melakukan penambahan wawasan mengenai edukasi penanganan dan penilaian tingkat ansietas pada lansia dengan hipertensi di Kampung Cileuweung Rangkasbitung. Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui tahap pengamatan melalui seleksi terlebih dahulu dan bekerjasama dengan pengelola program lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan satu hari, jumlah peserta terdiri dari 20 lansia yang berada di Kampung Cileuweung Rangkasbitung. Pelaksanaan dilakukan bersamaan dengan posyandu lansia diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, pemberian edukasi dan evaluasi menggunakan kuesioner post test untuk melakukan penilaian tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penilaian tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Kampung Cileuweung Rangkasbitung sejumlah 55% mengalami ansietas sedang dan sebesar 45% mengalami ansietas ringan. Simpulan : Lansia di Kampung Cileuweung Rangkasbitung sebagian besar mengalami tingkat ansietas sedang dan telah diberikan edukasi penanganan ansietas agar lansia mampu memahami pentingnya kesehatan mental yang terjaga dan optimal.

Kata kunci: ansietas; hipertensi; lansia

TREATMENT EDUCATION AND ASSESSMENT OF ANXIETY LEVELS IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Anxiety problems can occur at any stage of age, including in the elderly who suffer from chronic hypertension. The community service aims to improve knowledge on the management and assessment of anxiety levels in elderly people with hypertension in the village of Cileuweung Rangkasbitung. Outreach activities are conducted at the observation stage through pre-selection and collaboration with program managers. This community service was carried out in one day, the participants was 20 elderly people in the village of Cileuweung Rangkasbitung. The implementation was carried out in collaboration with the elderly posyandu, starting with blood pressure controls, providing education and assessment using a post-test questionnaire to assess anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The results of the assessment of anxiety level in elderly people with hypertension in the village of Cileuweung Rangkasbitung were 55% with moderate anxiety and 45% with mild anxiety. Conclusion: Most seniors in the village of Cileuweung, Rangkasbitung, suffer from moderate levels of anxiety and have received anxiety management education so that seniors can understand the importance of maintained and optimal mental health.

Keywords: anxiety; elderly; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat terjadi dikalangan usia lanjut. Adanya Hipertensi pada lansia jika tidak ditangani akan berakibat lanjut pada masalah fisik dan derajat kesehatan. Data kejadian hipertensi menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,5 Miliar (Harsismanto et al., 2020). Di Asia Tenggara hipertensi berada pada posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk di wilayah Asia Tenggara (Wiguna et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat, hal ini disebabkan karena meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) baik secara global maupun nasional, hal ini dapat dilihat dari bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia (Jabani et al., 2021). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian, hipertensi yang terjadi pada usia 55-64 tahun mencapai angka 55,2% sementara itu, prevalensi hipertensi lanjut usia di Provinsi Banten pada batas usia 65-74 sebanyak 20,68% (Kemenkes RI, 2018). Di Kabupaten Lebak, hipertensi menduduki peringkat ke-5 pada penyakit terbesar yang terjadi di seluruh wilayah binaan Puskesmas Kabupaten Lebak yaitu mencapai angka kejadian 4.1842 jiwa (Dinkes Kabupaten Lebak, 2022).

Dampak lain akibat hipertensi adalah gangguan mental pada lansia. Masalah gangguan mental yang terjadi akan memperburuk kualitas hidup lansia, kedua indikator yang saling berhubungan (Yudhawati et al., 2022). Gangguan mental pada lansia yang sering terjadi yaitu depresi dan ansietas. Ansietas merupakan perasaan tidak menentu, gelisah dengan kejadian yang belum tentu terjadi serta munculnya perasaan tidak nyaman (Keliat et al., 2019). World Health Organization menyatakan bahwa masyarakat hidup dengan gangguan mental sejumlah 23% diseluruh dunia (Osborn et al., 2022). Di Indonesia masalah kecemasan pada lansia mencapai 8.114.774 peristiwa, dengan demikian sebanyak 3,3% dari penduduk dunia yang mengalami kecemasan di Indonesia dengan rentang usia 60-64 tahun sebesar 5,4%, usia 65- 69 tahun sebesar 5,1%, usia 70-74 tahun sebesar 4,95%, usia 75-80 tahun sebesar 2,95% dan usia diatas 80 tahun sebesar 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022). Di Provinsi Banten masalah gangguan mental emosional yang terjadi diperkirakan mencapai angka 20,74 % dan sebanyak 7,5 % terjadi di Kabupaten Lebak (BPPD Provinsi Banten, 2017). Peran perawat dalam mengatasi masalah yang terjadi pada lansia tidak hanya pada masalah fisik namun mencakup dalam penanganan masalah kesehatan mental. Oleh sebab itu upaya promotif dan preventif berupa edukasi penanganan dan penilaian tingkat ansietas baik untuk dilaksanakan sehingga lansia mengetahui bahwa masalah fisik yang dialaminya jika tidak ditangani dengan baik akan mengalami komplikasi serta menimbulkan dampak lain yang lebih serius yaitu mengenai kesehatan mental pada lansia terutama ansietas yang akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Berdasarkan data –data diatas maka pengabdian masyarakat ini bertujuan agar lansia lebih menyadari bahwa tidak ada kesehatan tanpa kesehatan jiwa, sehingga lansia akan bertambah wawasan untuk menangani ansietas yang dideritanya dengan cara yang diajarkan melalui edukasi penanganan ansietas dan penilaian tingkat ansietas di Kampung Cileuweung.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang mengalami penyakit fisik yaitu hipertensi dengan gangguan kecemasan. Responden pada pengabdian masyarakat ini sejumlah 20 peserta. Persiapan pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyusunan proposal, lalu berkoordinasi

dengan pihak Puskesmas dan pengelola program jiwa untuk mengetahui daerah yang memiliki banyak lansia yang menderita hipertensi dan mengeluh cemas dengan penyakitnya, sehingga daerah yang dituju adalah daerah Kampung Cileuweung Rangkasbitung. Wilayah ini termasuk daerah yang belum mendapatkan pengetahuan tentang mengatasi masalah kecemasan yang muncul akibat penyakit fisik yang diderita. Pelaksanaan dilakukan satu hari pada tanggal 17 Februari 2024 dari pukul 08.00 wib-11.30 wib, pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan proses posyandu lansia di Kampung Cileuweung diawali pemeriksaan tekanan darah rutin pada lansia, setelah itu 20 orang peserta mendapatkan edukasi penanganan ansietas dan dibuka sesi tanya jawab untuk berdiskusi, kemudian lansia di ukur tingkat kecemasan yang dialaminya menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikembangkan oleh Max Hamilton.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 18 Februari 2024 pada pukul 08.00-10.30 wib. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berkoordinasi dengan Pusekesmas Rangkasbitung melalui pemegang program lansia di Kampung Cileuweung. Hasil yang didapat adalah sebanyak 20 peserta yang hadir, 19 orang berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 90% dan 1 orang berjenis kelamin laki-laki sekitar 10%. Proses edukasi bersamaan dengan pelaksanaan posyandu lansia rutin yang dilakukan sebulan sekali di Kampung Cileuweung.



Gambar 1. Tampilan materi edukasi penanganan ansietas

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dengan hasil yang didapat sebanyak 40% lansia mengalami darah tinggi dan 60% lansia dengan tekanan darah normal. Tingkat kecemasan yang terjadi sebanyak 55% lansia mengalami ansietas sedang

dan 45% lansia mengalami ansietas ringan. Pemberian materi edukasi mencakup pengertian tentang penyakit hipertensi, ciri-ciri penyakit hipertensi, komplikasi penyakit hipertensi, cara mengatasi hipertensi yang berkaitan dengan masalah ansietas yang dihadapi. Kecemasan yang muncul pada lansia di Kampung Cileuweung ini beragam gejalanya diantaranya adalah leher terasa pegal, tangan gemetar, kepala pusing, tidak nafsu makan, cenderung tidak bisa tidur. Hal ini sesuai dengan respon fisiologis dari kecemasan yang mengatakan bahwa respon dari ansietas dapat berupa respon fisiologis dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis) (Rusmadi et al., 2023).

Hasil dari analisis tanda gejala kecemasan akibat hipertensi pada laporan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa respon dari kecemasan akibat hipertensi pada lansia dapat berupa adanya kesulitan tidur, badan pegal-pegal, nyeri perut, sering merasa mual dan merasa lelah saat bangun tidur (Purwiyanti & Hansari, 2022). Penelitian lain mengatakan bahwa ansietas yang terjadi pada lansia bukan hanya diakibatkan oleh adanya penyakit kronis saja melainkan berkaitan dengan adanya perubahan peran, penambahan usia, perubahan status ekonomi, perubahan fisiologis dan mulai kehilangan pasangan hidup (Liu et al., 2023; Prianahatin et al., 2023). Adanya peristiwa psikologis yaitu kehilangan pasangan hidup akan berdampak pada perasaan kesepian yang dialami lansia. Perasaan kesepian yang muncul dapat memicu adanya risiko penyakit jantung coroner dan stroke, stroke merupakan salah satu komplikasi dari penyakit hipertensi. Perasaan kesepian yang muncul pada lansia akan mengakibatkan ia menarik diri dan mengalami kerusakan hubungan interaksi, penelitian mendapatkan hasil bahwa lansia yang mengalami kerusakan interaksi akan berisiko 32% mengalami penyakit jantung coroner dan stroke (Turana et al., 2021).

Kerusakan interaksi, perasaan kesepian, ansietas serta semakin parahnya hipertensi yang dialami lansia dapat dikendalikan oleh salah satu upaya peran dari tenaga kesehatan khususnya oleh perawat yaitu dengan upaya promotif melalui edukasi lansia mengenai bahaya dan komplikasi hipertensi baik secara fisik ataupun secara psikologis serta upaya penanganan ansietas yang terjadi. Dampak positif yang diperoleh dari hasil edukasi kesehatan pada lansia adalah meningkatkan pemahaman pada lansia mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, terhindar dari stress dan perasaan gelisah, mengatur aktivitas secara rutin, memperbaiki hubungan sosial dan menyadari pentingnya memeriksakan kesehatan secara rutin (Pinilih & Kamal, 2020). Upaya atau peran perawat melalui edukasi dengan metode penyuluhan terhadap lansia baik itu lansia sehat, lansia sakit akan meningkatkan tingkat pengetahuan dan terjadi perubahan perilaku untuk hidup sehat pada lansia, lebih memperhatikan asupan gizi yang masuk, memperhatikan lingkungan sekitar dan mencegah masalah lain terjadi selain masalah fisik (Sofiana & Khusna, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan edukasi penanganan ansietas pada lansia di Kampung Cileuweung Rangkasbitung didapatkan hasil bahwa tingkat ansietas sedang sebesar 55%. Penilaian tingkat ansietas serta adanya upaya penanganan ansietas pada lansia penting untuk dilakukan agar lansia mampu mencapai derajat kesehatan yang optimal sehingga kualitas hidup lansia menjadi lebih baik, selain upaya penilaian tingkat ansietas secara rutin dan edukasi pada pasien yang diberikan, adanya dukungan keluarga merupakan salah satu sumber coping yang positif yang harus dimiliki lansia sehingga lansia tidak larut dalam masalah ansietas yang dihadapi dan lansia merasakan adanya perhatian serta kasih sayang dari keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- BPPD Provisi Banten. (2017). Kajian pengembangan model penanganan penyakit gangguan jiwa berbasis masyarakat. Subbid Penelitian Sosial Pemerintahan Ekonomi Pembangunan, 1–127.
- Dinkes Kabupaten Lebak. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Lebak. 30. https://dinkes.lebakkab.go.id/public/deploy/pdf/1676971525_fb6eddbc377f3a38757f.pdf
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>
- Keliat, B. A., Hamid, A. Y., Putri, Y. S., Daulima, N. H., Wardani, I. Y., Susanti, H., Hargiana, G., & Panjaitan, R. U. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa. EGC.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Liu, Y., Xu, Y., Yang, X., Miao, G., Wu, Y., & Yang, S. (2023). The prevalence of anxiety and its key influencing factors among the elderly in China. *Frontiers in Psychiatry*, 14(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1038049>
- Osborn, T. L., Wasanga, C. M., & Ndeti, D. M. (2022). Transforming mental health for all. In *The BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Pinilih, S. S., & Kamal, S. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang. *Community Empowerment*, 5(3), 101–105. <https://doi.org/10.31603/ce.3726>
- Prianahatin, A. L., Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2023). Elderly Anxiety With Hypertension on Quality of Life. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2), 58–63. <https://doi.org/10.33666/jitk.v14i2.422>
- Purwiyanti, R. E., & Hansari, M. R. (2022). Overview of Anxiety in the Elderly at UPT Tresna Werdha Batoro Katong Ponorogo Services. *Journal for Quality in Public Health*, 6(1), 221–228. <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i1.397>
- Rusmadi, A., Badar, & Nuryanti, S. (2023). Relationship between Anxiety Level and Hypertension in the Elderly. *Asian Journal of Healthcare Analytics*, 2(1), 211–224. <https://doi.org/10.55927/ajha.v2i1.4174>
- Sofiana, L., & Khusna, A. N. (2019). Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. *BERDIKARI: Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 7(2), 148–153. <https://doi.org/10.18196/bdr.7267>
- Turana, Y., Teng kawan, J., Chia, Y. C., Shin, J., Chen, C. H., Park, S., Tsoi, K., Buranakitjaroen, P., Soenarta, A. A., Siddique, S., Cheng, H. M., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., &

- Kario, K. (2021). Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 504–512. <https://doi.org/10.1111/jch.14121>
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- WHO. (2017). Depression and other common mental disorder. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1), 56–60.
- Wiguna, R. I., Jupriadi, L., Pratiwi, D. R., Apriani, L. A., Wardani, L., Solehah, M., Wulandari, N., Hartati, R., Mustiadi, A., & Fazira, E. J. (2022). Pemberdayaan Kesehatan Lansia Melalui Program LIBAS Hipertensi Sebagai Upaya Menangani Masalah Hipertensi pada Lansia di Desa Mertak Tombok. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 312. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.351>
- Yudhawati, N. L., Ilmy, S. K., Putra, I. K. A., & Krinayani, N. M. (2022). Masalah Psikologis dan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 259–264.