

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI POSYANDU RW 01 TASIKMADU, MALANG**
ANXIETY LEVELS ON ELDERLY AT HEALTHCARE CENTER
TASIKMADU, MALANG

Muhammad Andhika Noval Fajrin¹, Nikmatur Rosidah^{1*}, Eleonora Elsa Sucahyo²
¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang;
Jl. Bandung No.01, Penanggungan, Kec. Klojen Kota Malang, (0341) 482905
²UPT Puskesmas Mojolangu, Jl. Sudimoro No.17 A, Mojolangu, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang
e-mail*:(nikmaturrosidah@umm.ac.id/ 081703633666)

ABSTRAK

Abstrak: Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan, Kecemasan menggambarkan keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tenang, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik. Kecemasan erat kaitannya dengan kondisi kesehatan seseorang, utamanya pada lansia. Sehingga diperlukan pendampingan dan edukasi kepada para penderita lansia yang diindikasikan memiliki gangguan kecemasan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu RW 01, Tasikmadu. Metode kegiatan ini adalah ceramah, dan pengukuran tingkat kecemasan. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada partisipan yaitu lansia yang berjumlah 15 orang di Posyandu RW 01 Tasikmadu. Hasilnya yaitu terdapat 10 (50%) orang lansia yang memiliki tingkat kecemasan ringan. Pada penyuluhan ini menggambarkan bahwa lansia memang memiliki atau rentan mengalami gangguan kecemasan meski berada pada kategori ringan.

Kata kunci: level ansietas, lansia, skala pengukuran kecemasan Hamilton

Abstract: Anxiety is a feeling where a person feels insecure and threatened by something or a situation. Anxiety describes a state of worry, uncertain restlessness, fear, unease, sometimes accompanied by various physical complaints. Anxiety is closely related to a person's health condition, especially in the elderly. So, assistance and education are needed for elderly sufferers who are indicated to have anxiety disorders. This outreach activity aims to determine the level of anxiety in the elderly at Health care center RW 01, Tasikmadu. The methods of this activity are lectures and measuring anxiety levels. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was used to measure the level of anxiety in participants, namely 15 elderly people at Health care center RW 01 Tasikmadu. The result was that there were 10 (50%) elderly people who had mild levels of anxiety. This counseling illustrates that elderly people do have or are susceptible to experiencing anxiety disorders even though they are in the mild category.

Keywords: anxiety levels, elderly, the Hamilton anxiety rating scale

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan (Marjan et al., 2018). Kecemasan menggambarkan pada keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tenang, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik (Suryani et al., 2021). Khusus pada lansia kecemasan ini akan berpengaruh besar terhadap daya tahan tubuh melawan penyakit, untuk itu perlu diatasi sesegera mungkin agar tidak berdampak lebih buruk (Sonza et al., 2020).

Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria berikut: usia pertengahan (*middle age*) adalah 45-59 tahun, lansia (*elderly*) adalah 60-74 tahun, lansia tua (*old*) adalah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) adalah di atas 90 tahun (Sulistyaningsih et al., 2022).

Angka kejadian kecemasan di Indonesia berkisar 9% - 12% dari populasi umum dan

17% - 27% yang dilaporkan dari tempat pelayanan kesehatan umum. Sebagian besar masyarakat Indonesia masih banyak yang acuh dan menganggap bahwa gangguan kecemasan bukanlah hal yang perlu ditanggulangi, kebanyakan lansia yang tinggal di panti wreda mengalami gangguan mental hingga 75% (Adelia & Supratman, 2023).

METODE

Kegiatan penyuluhan tingkat kecemasan dilakukan di Posyandu Lansia RW 01 Tasikmadu, Malang pada tanggal 06 November 2023. Dalam kegiatan ini penyuluhan diikuti oleh 10 orang lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia dibawah naungan Puskesmas Tunjung Sekar, Kota Malang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah berupa ceramah, dan pengukuran tingkat kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kemudian ceramah one-on-one person dilakukan kepada setiap lansia menyampaikan materi edukasi pentingnya mengetahui tingkat kecemasan dan bahaya kecemasan terhadap lansia.

Interpretasi dari kuesioner HARS adalah setiap pertanyaan yang dijawab ‘ya’ oleh lansia diberi skor sesuai dengan hitungan HARS, dan pertanyaan yang tidak dijawab diberi skor ‘0’, dengan interpretasi sebagai berikut:

1. Skor 0 - 14 berarti tidak ada kecemasan.
2. Skor 14 - 20 berarti kecemasan ringan.
3. Skor 21 - 27 berarti kecemasan sedang.
4. Skor 28 - 41 berarti kecemasan berat.
5. Skor 42 - 56 berarti panik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Umur	N (%)
50 – 52 tahun	6 (40)
53 – 55 tahun	7 (50)
56 – 57 tahun	2 (10)
Total	15 (100)

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Rw 01 Tasikmadu kepada 15 lansia berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon baik dari Masyarakat. Para lansia mendengarkan penjelasan materi-materi penyuluhan, untuk materi yang dipaparkan

dalam penyuluhan ini terdapat pengertian, faktor resiko dan gejala.

Penyuluhan kesehatan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan dengan mendapatkan informasi yang baru. Pemasalahan kesehatan mental yang terjadi pada lanjut usia sering sekali diremehkan dan sehingga menimbulkan penderitaan.

Berdasarkan tabel 1, maka dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang di temukan golongan umur yang paling banyak yaitu 53 – 55 tahun sebanyak 7 responden (50%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok Umur	N (%)
Laki – laki	8 (55)
Perempuan	7 (45)
Total	15 (100)

Berdasarkan tabel 2, maka dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang ditemukan golongan jumlah jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 8 responden (55%) dan perempuan sebanyak 7 responden (45%).

Berdasarkan tabel 3, maka dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang diteliti, ditemukan lansia yang tidak memiliki kecemasan berjumlah 2 orang (20%), lansia dengan level kecemasan ringan berjumlah

10 orang (50%), sedangkan lansia dengan level kecemasan sedang berjumlah 2 orang (20%) dan untuk lansia dengan level kecemasan berat berjumlah 1 orang (10%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Diukur Dengan HARS

Tingkat kecemasan	N (%)
Tidak ada kecemasan	2 (20)
Ringan	10 (50)
Sedang	2 (20)
Berat	1 (10)
Total	15 (100)

Berdasarkan tabel 3, bahwa sebanyak 2 (20%) responden berada pada kategori tidak ada kecemasan, 10 (56%) responden berada pada kategori kecemasan ringan, 2(20%) responden berada pada kategori kecemasan sedang dan 1(10%) responden berada pada kategori kecemasan berat.

Penyuluhan Kesehatan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan dengan mendapatkan informasi yang baru. Pemasalahan kesehatan mental yang terjadi pada lanjut usia sering sekali diremehkan, sehingga menimbulkan penderitaan (Kumar et al., 2017). Jenis permasalahan mental yang sering terjadi pada lansia, yaitu depresi dan gangguan kecemasan. Komorbiditas yang dimiliki oleh lansia, seperti penurunan

fungsi kognitif, gangguan otak neurodegeneration, dan penyakit serebrovaskular menjadi faktor risiko meningkatnya gangguan depresi dan kecemasan (Hidayati et al., 2021).

Untuk mengurangi risiko kecemasan semakin berat, maka diperlukan pencegahan dan pengobatan. Dukungan sosial dalam bentuk dukungan spiritual dan finansial dapat mengurangi gejala-gejala depresi. Terutama pada lansia yang sering ditinggal sendiri dan merasa kesepian (Teixeira et al., 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penyuluhan tentang Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Rw 01 Tasikmadu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada lansia di posyandu tasikmadu tergolong dalam kategori ringan dimana presentase (50%) dan lansia di posyandu tasikmadu melakukan aktivitas ringan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Mojolangu di Kota Malang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelenggarakan sesi penyuluhan

mengenai tingkat kecemasan terhadap lansia. Selanjutnya, terima kasih kepada responden yang dengan sukarela berpartisipasi dalam 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>
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult 2. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 70–81.
- Kumar, R., Aikat, R., & Banerjee, A. (2017). Relationship between balance and depression in elderly. *Proceedings of the IASTED International Conference on Assistive Technologies, AT 2012, December*, 912–917. <https://doi.org/10.2316/P.2012.766-022>
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. In *Jurnal SIKLUS* (Vol. 7).
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Sonza, T., Aglusi Badri, I., Erda, R., Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, S., Mitra Bunda Persada, Stik., Seraya No, J., & Diploma III Keperawatan, B. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities ff Daily Living pada Lansia* (Vol. 5).
- Sulistyaningsih, S. K., Satiranada, S., Kania, V. V., Khoirunnisa, W., Afifah, N., Bl, A. B., Nasirudin, Y., Ali, M., Fisioterapi, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2022). Penyuluhan Strengthening Exercise dan Senam Untuk Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis Lutut di RW 07 Desa Lulut Kabupaten Bogor. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi*

dan Kesehatan Indonesia (Vol. 1, Issue 1).

Suryani, U., Fridalni, N., & Mercubaktijaya Padang, Stik. (2021). *Mengatasi Dampak Kecemasan Dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Lansia Dengan Penyakit Fisik di Klinik Mercubaktijaya Padang* (Vol. 01, Issue 02).

Teixeira, A. R., Wender, M. H., Gonçalves, A. K., Freitas, C. D. L. R., Santos, A.

M. P. V. Dos, & Soldera, C. L. C. (2018). Dizziness, physical exercise, falls, and depression in adults and the elderly. *International Archives of Otorhinolaryngology*, 20(2), 124–131. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1566304>