



Available online at:

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jnn>

Volume 1, No 1, Agustus 2023

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SELF MANAGEMENT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSTU PERAK

Yosep Kopertino Seso¹, Ns. Maria Getrida Simon, MAN², Theofilus Acai
Ndorang, S.Fil.,M.Th³

^{1,2,3}Universitas Katolik Santu Paulus

Email korespondensi: riasimon0307@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Menua bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Kecemasan merupakan satu-satunya faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi, pada Lansia yang mengalami kecemasan atau stres psikososial dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini yang menjadi masalah di masyarakat Desa Perak, dan masalah ini banyak dialami oleh mayoritas usia lanjut. *Self management* pasien hipertensi adalah kemampuan individu mempertahankan perilaku yang efektif dan manajemen penyakit yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu klien dalam menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Self Management* Hipertensi pada Lansia di Pustu Perak. Jenis penelitian ini adalah rancangan penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, jumlah sampel 75 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan yang paling banyak pada kategori tingkat kecemasan sedang dan yang paling sedikit pada kategori tidak cemas dan lansia yang *self management*-nya paling banyak terdapat pada kategori *self management* cukup dan yang paling sedikit terdapat pada kategori *self management* baik. Analisis data menggunakan uji *chi-square*, antara tingkat kecemasan dengan *self management* dengan hasil uji *nilai p value* $0,000 < (0,05)$ hasil analisis didapatkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan *self management* hipertensi pada lansia.

Kata kunci : kecemasan, *self management*, hipertensi, lansia, Pustu Perak

Pendahuluan

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan

penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko yang dimiliki

seseorang (Yundini, 2006). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat baik di dunia maupun di Indonesia. Penyakit ini paling sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Gejala yang ditimbulkan hipertensi beragam dan hampir sama dengan gejala penyakit lain seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, penglihatan kabur, dan telinga berdenging sehingga penyakit ini sering disebut sebagai silent killer (Kementerian Kesehatan, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit yang sudah menjadi masalah di dunia. Hampir 1 miliar atau seperempat dari seluruh populasi orang dewasa menyandang tekanan darah tinggi. Data world health organization (WHO) tahun 2018 menjelaskan akibat terjadinya komplikasi hipertensi menyebabkan lebih dari 1,3 miliar penduduk dunia meninggal setiap tahun, diperkirakan pada tahun 2025 menjadi sekitar 39,2% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibandingkan pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang (Tryanto, 2014). Berdasarkan *the Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*, 58 juta penduduk Amerika (29% populasi) menunjukkan peningkatan 30% selama dasawarsa sebelumnya. Menurut *National Health and Nutrition Examination* (NHNESIII) tahun 2012, insiden hipertensi pada orang dewasa di Amerika tahun 2010-2012 adalah sekitar 39-51% yang berarti bahwa

terdapat 59-96 juta orang menderita hipertensi, dan terjadi peningkatan 15 juta dari data NHNSEIII (Pasivikus, 2017).

Kondisi tubuh lansia yang mengalami hipertensi dapat kembali membaik dan stabil, akan tetapi fakto-faktor psikologis lansia sangat berpengaruh terhadap proses penanganan masalah hipertensi. Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami kecemasan karena berbagai penyakit yang di diderita tidak kunjung sembuh bahkan semakin memburuk, sehingga harapan untuk sembuh menjadi sedikit. Hal seperti ini yang menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan.

Menurut Videbeck & Sheila kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Mayangsari, Sulistyowati, & Ajiningtyas, 2020). Menurut Kusumawati & Hartono cemas merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif yang dialami seseorang dan berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Gejala yang timbul saat cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, dan gemetaran. Tingkat kecemasan digolongkan menjadi 4 tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat (Mayangsari, Sulistyowati, & Ajiningtyas, 2020).

Menurut Mulyati dkk, dalam (Purba, 2019) menjelaskan bahwa kemampuan pasien dalam melakukan *self management* sangat

berpengaruh terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Selain itu, Lestari & Isnaini (Purba, 2019) memaparkan bahwa *self management* dapat membantu menurunkan tekanan darah di samping mengkonsumsi obat antihipertensi. *Self management* mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola gejala, perawatan, fisik dan dampak psikologis, serta membiasakan perubahan gaya hidup terkait kondisi kronis dengan hasil berupa kemampuan memonitor kondisi dan mempengaruhi kognitif, perilaku, respon emosi yang perlu untuk mempertahankan kepuasan dalam kualitas hidup. Keyakinan terhadap efektivitas terapi, efikasi diri, dukungan sosial, dan komunikasi antara tenaga kesehatan dengan pasien juga berpengaruh terhadap *self management* pasien hipertensi.

Berdasarkan data di Pustu Perak bahwa lansia yang hipertensi yaitu sebanyak 78 orang dan lebih tinggi dari Pustu Golo. Selain mengalami hipertensi lansia di Pustu Perak juga kurang dalam *self management* untuk menurunkan tekanan darah lansia, selain itu juga lansia di Pustu Perak juga cenderung memikirkan bagaimana kehidupan mereka selanjutnya, lansia selalu cemas dengan kondisi kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “**Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Self Management Hipertensi pada Lansia Di Pustu Perak**”.

1. Method

2. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dianalisis dengan uji korelasi chi square Teknik

pengambilan sampel menggunakan metode total *sampling*.

Variabel bebas berupa Tingkat Kecemasan dan variabel terikat berupa *self management*.

2.1 Populasi dan sample

Populasi yang dimaksud adalah semua lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 75 lansia di Pustu Perak. Dengan sampel sebanyak 75 lansia di Pustu Perak.

2.2 Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan selama 1 bulan dari bulan Mei-Juni di daerah kerja Pustu Perak.

2.3 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner.

2.4 Analisa data

Analisa data secara univariat disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran usia, jenis kelamin dan pendidikan. Analisa bivariat menggunakan uji korelasi *chi square*.

Hasil dan Pembahasan

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Lansia di Pustu Perak Kecamatan Cibal

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
60-64	41	54,8
65-69	24	32
70-74	10	13,2
Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	29	38,7
Perempuan	46	61,3
Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sarjana	5	6.7

SMA	12	16.0
SMP	9	12.0
SD	33	44.0
Tidak Sekolah	16	21.3

Tabel 4.2 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Self Management Hipertensi pada Lansia

Tingkat Kecemasan Dengan Self Management Lansia Di Pustu Perak

Tingkat Kecemasan	Self Management				P Value
	Baik	Cukup	Kurang	Total	
Cemas ringan	12	0	0	12	0.000
Cemas sedang	1	38	1	40	
Cemas Berat	1	3	19	23	
Total	14	41	20	75	

PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Lansia di Pustu Perak Kecamatan Cibai

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa responden yang paling banyak adalah lansia yang berumur 60-64 tahun yaitu sebanyak 41 orang (54,8%), dan responden yang paling sedikit adalah lansia yang berumur 70-74 tahun yaitu sebanyak 10 orang (13,2%). Menurut Noorkasiani dalam Dariah & Okatiranti, (2015), usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seorang lansia sangat mudah marah atau tersinggung ketika menghadapi suatu masalah, lansia cenderung mudah pusing dalam melakukan aktivitas, hal ini dikarenakan lansia tidak bisa mengendalikan emosi mereka dalam menghadapi suatu masalah.

Inilah faktor yang membuat seorang lansia sering mengalami kecemasan selain

itu tekanan darah mereka juga meningkat saat mereka tidak bisa mengendalikan emosi mereka. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa di Pustu Perak (Desa Perak) banyak lansia yang berusia 60-74 tahun. Lansia yang berusia 60-74 tahun tentunya sudah tidak kerja lagi (pensiun) dan menjadi pengangguran hal ini yang membuat lansia menjadi stres dan cemas.

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin dapat dilihat responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 46 orang (61.3%) sedangkan responden yang paling sedikit adalah yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 29 orang (38,7%). Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Lansia yang berjenis kelamin perempuan sering sekali memikirkan masalah-masalah dalam kehidupan mereka seperti kehidupan sehari-hari, pekerjaan, dan penyakit yang mereka alami (Noorkasiani dalam Dariah & Okatiranti, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan di Pustu Perak bahwa responden yang terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 46 orang dan paling sedikit laki-laki sebanyak 29 responden.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu responden perempuan dimana mereka selalu memikirkan penyakit yang mereka alami, kehidupan mereka dan anak-anak mereka selain itu responden perempuan mudah sekali tersinggung ketika mendengar sebuah informasi atau hal-hal yang disampaikan oleh suami atau keluarga mereka sendiri. Inilah yang membuat lansia yang perempuan mudah sekali cemas/stres. dibandingkan pada responden laki-laki. Karena pada Laki-laki mempunyai mekanisme koping yang cukup baik.

Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat pendidikan Lansia di

Pustu Perak yang paling banyak adalah SD yaitu sebanyak 33 orang (44.0%) dan responden dengan tingkat pendidikan sarjana paling sedikit yaitu sebanyak 5 orang (6,7%). Menurut Noorkasiani dalam Dariah & Okatiranti, (2015) bahwa tingkat pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup yaitu kebiasaan merokok dan minum alkohol. Selain itu dalam menghadapi kecemasan seorang lansia dengan tingkat pendidikan yang cukup tinggi mampu menghadapi masalah-masalah atau pekerjaan dia lakukan saat bekerja, sehingga lansia dengan tingkat pendidikan yang cukup tinggi dapat mempengaruhi kecemasan.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilaksanakan di Pustu Perak bahwa banyaknya responden yang mengalami kecemasan memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Dari hasil penelitian dapat dilihat responden yang sarjana hanya 5 orang selain itu tingkat pendidikan hanya sampai pada tingkat SMA bahkan ada yang tidak sekolah. Kurangnya tingkat pendidikan dari responden membuat responden menjadi lebih mudah cemas dan stres dalam menghadapi penyakit dan pekerjaan mereka sehari-hari.

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Self Management Hipertensi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 75 responden, diperoleh responden yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak yaitu terdapat pada kategori tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 40 responden (53.3%) dan tingkat kecemasan paling sedikit terdapat pada kategori cemas ringan yaitu sebanyak 12 responden (16.0%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa yang *self management*-nya cukup paling banyak yaitu 41 responden (54.7%) dan yang paling sedikit adalah yang *self management*-nya baik yaitu 14 responden (18.6%). Dari 12 orang yang cemas ringan terdapat 14 orang yang *self management*-nya baik, hal ini artinya bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka *self management*-nya semakin buruk dan semakin rendah tingkat kecemasan

seseorang maka *self management*-nya semakin baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak cemas *self management*-nya baik sebanyak 12 responden. Dan sebagian besar yang cemas berat *self management*-nya kurang sebanyak 19 responden dan 1 orang yang *self management*-nya baik. Masih adanya 1 orang cemas berat dengan *self management* baik, hal ini dapat terjadi karena responden yang dengan cemas berat karena responden selalu memikirkan resiko buruk yang terjadi pada diri responden saat mengetahui bahwa responden mengalami hipertensi lalu responden juga memikirkan bahwa dia akan selalu mengecek tekanan darahnya setiap hari ke Pustu. Tingginya tingkat pendidikan dari responden dan keluarga responden ada anggota kesehatan yang selalu memantau *self management* sehingga responden yang dengan kecemasan berat *self management*-nya masih baik.

Banyaknya responden yang mengalami kecemasan dan tidak didukung dengan *self management* yang baik, hal inilah yang membuat hipertensi dari responden tidak dapat teratasi dengan cepat dan sangat sulit untuk turun tekanan darah dari responden. Responden masih banyak yang cemas dan takut dengan dengan hipertensi yang mereka alami. Selain itu responden juga jarang sekali pergi ke Puskesmas atau Pustu untuk mengecek tekanan darah mereka. Sementara itu responden yang pergi ke Puskesmas atau Pustu untuk mengecek tekanan darah dan kemudian dapat mengetahui hasilnya mengidap hipertensi tetapi responden tidak peduli dengan larangan atau diet yang disampaikan oleh dokter kepada responden.

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormone. *Self management* yang kurang baik akan mempunyai peluang yang sangat besar pada Lansia untuk memiliki tingkat kecemasan yang tinggi selain kecemasan yang tinggi

Hipertensi yang dialami lansia tidak mudah teratasi dengan cepat. Selain itu banyaknya pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang lansia membuat resiko hipertensi semakin tinggi hal ini dikarenakan efek dari pekerjaan yang berat sehingga membuat lansia menjadi stres dan peningkatan pada faktor resiko yang tidak terkontrol akibat dari pekerjaan yang begitu banyak. Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan di Pustu Perak dimana lansia yang *self management*-nya cukup paling banyak yaitu 41 orang (54.7%) dan yang paling sedikit yaitu *self management* baik sebanyak 14 orang (18.6%).

Hal ini membuktikan banyaknya lansia di Pustu Perak yang mengalami kecemasan, selain itu dengan usia yang terus meningkat tetapi pekerjaan yang masih begitu banyak yang akan dilakukan oleh lansia ini juga membuat mereka menjadi cemas dimana banyaknya pekerjaan tetapi tidak didukung dengan usia mereka, semakin meningkatnya usia lansia tentunya kemampuan mereka untuk bekerja sudah semakin menurun sehingga lansia tidak bisa memenuhi semua pekerjaan yang harus mereka selesaikan, inilah salah satu penyebab lansia menjadi cemas/stres.

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan *self management* merupakan suatu fenomena terjadi pada diri manusia hal ini karena ketika jiwa stres berhubungan erat dengan peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya termasuk penyakit yang sedang dialaminya. Membuktikan adanya Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Self Management* Hipertensi pada Lansia di Pustu Perak dengan menggunakan uji statistik *chi-square* di peroleh *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan *self management* hipertensi.

Kesimpulan dan saran

KESIMPULAN

Mayoritas tingkat kecemasan lansia di Pustu Perak Kecamatan Cibal diketahui paling banyak pada kategori tingkat kecemasan sedang dan paling sedikit pada

kategori kecemasan ringan. Mayoritas *self management* hipertensi lansia diketahui paling banyak pada kategori cukup dan paling sedikit pada kategori baik. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan *self management* hipertensi pada lansia di Pustu Perak dengan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan *self management*.

SARAN

Disarankan kepada para tenaga kesehatan untuk terus melakukan promosi kesehatan khususnya tentang kecemasan pada lansia serta *self management* hipertensi, sehingga lansia lebih bisa memanage kecemasan dirinya apalagi yang berhubungan dengan penyakitnya.

References

- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan.*, III, No.2, , 91.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Retrieved February 26, 2019 from www.depkes.go.id/article/view/180516000_04/hipertensi-membunuhmu_diam-diam_ketahui-tekanan-darah-anda.htm
- Mayangsari. 2020. "Hubungan Pendampingan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Persalinan Kala 1 Dalam Menghadapi Proses Persalinan". *Jurnal of Nursing & Health*. Diakses tanggal 30 September 2022.
- Pasivikus, V. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Watu Alo*. STIKES Santu Paulus Ruteng.
- Purba. 2019. "Pengaruh *Self-Management* Support Terhadap Efikasi Diri Dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Hipertensi di Puskesmas Dinoyo Malang". *Skripsi, Universitas Brawijaya Malang*. Diakses

tanggal 30 September 2022.

WHO. (2018). *A Global Brief on Hypertension – Silent Killer, Global Public Crisis*. Geneva: WHO Press.

1. Yundini. 2006. Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi. Diakses pada tanggal 17 Juni 2010 <http://www.Mail-archive.com/aboutHtm>