

## GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

**\*Meli Mugi Lestar, Ikit Netra Wirakhmi, Noor Yunida Triana**  
Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, Purwokerto, Jawa Tengah

\*Corresponding author: [melimugilestari8@gmail.com](mailto:melimugilestari8@gmail.com)

### Abstract

*When a person enters old age, he experiences changes both physically and psychologically. Basically, the psychological problem that often occurs in the elderly is anxiety. Anxiety is a subjective feeling of mental tension, a common reaction to being unable to solve problems or lacking a sense of security. This research aims to determine the level of anxiety in the elderly, including: age, gender, marital status, education and employment. This type of research uses quantitative research with a cross sectional research design. The sampling method used was population sampling with a total of 217 respondents and the instrument used to collect data was a questionnaire. The research results showed that the majority of anxiety sufferers were aged between 50 and 74 years, namely 158 respondents (72.8%), the majority of respondents were women or 158 respondents (72.8%). Among them, 183 respondents (84.3%) had a low level of education, most of the respondents were married, 194 respondents (89.4%), some of them were already working. as many as 120 respondents (55.3%) and the majority of respondents were at a mild level of anxiety as many as 139 people (64.1%). Based on the research results, it can be concluded that the elderly are vulnerable to experiencing anxiety because most elderly people do not do much activity, lose their social roles and live far from their families. The elderly said they often wake up at night, don't get enough sleep, feel stiff muscles, urinate frequently, get in and out of bed, sit next to each other but are silent, and get lost in each other's emotions when talking to friends. easily irritated, easy to sweat. And thinking about curing the illnesses suffered by the elderly.*

**Key words:** anxiety, elderly

### Abstrak

Ketika seseorang memasuki usia lanjut, ia mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis. Pada dasarnya masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan mental, reaksi umum karena tidak mampu menyelesaikan masalah atau kurang rasa aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia antara lain: usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan dan pekerjaan. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah populasi sampling dengan jumlah responden sebanyak 217 orang dan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita kecemasan terbanyak berusia antara 50 dan 74 tahun yaitu sebanyak 158 responden (72,8%), mayoritas responden adalah perempuan atau sebanyak 158 responden (72,8%). Diantaranya memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sebanyak 183 responden (84,3%), sebagian besar responden sudah menikah, sebanyak 194 responden (89,4%), sebagian diantaranya sudah bekerja. sebanyak 120 responden (55,3%) dan sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 139 orang (64,1%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia rentan mengalami kecemasan karena sebagian besar lansia tidak banyak beraktivitas, kehilangan peran sosial dan tinggal jauh dari keluarga. Para lansia mengatakan mereka sering terbangun di malam hari, kurang tidur, merasakan otot kaku, sering buang air kecil, naik turun tempat tidur, duduk bersebelahan namun diam, dan tenggelam dalam emosi satu sama lain saat berbicara dengan teman. mudah iritasi, mudah berkeringat. Dan memiikirkan tentang menyembuhkan penyakit yang diderita para lansia.

**Kata kunci:** kecemasan, lansia

## PENDAHULUAN

Lansia adalah orang yang berumur 60 tahun atau lebih. Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses bertahap yang membawa perubahan kumulatif. Secara umum lansia mengalami berbagai gejala yang berbeda-beda, antara lain penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan mempengaruhi setiap aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Seiring bertambahnya usia seseorang, kemampuan fisiknya menurun sehingga peran sosialnya berkurang sehingga kebutuhan esensialnya terganggu dan menimbulkan kecemasan.

Dengan membludaknya jumlah penduduk lanjut usia, maka risiko terjadinya gangguan kecemasan akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh permasalahan kesehatan yang sering ditemui pada lansia, khususnya penyakit degeneratif yang terjadi akibat proses penuaan. Penyakit degeneratif ini seringkali tidak kunjung sembuh bahkan bisa bertambah parah sehingga kecil harapan untuk sembuh. Pada akhirnya hal ini menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan pada orang lanjut usia.

Kecemasan pada lansia disebabkan oleh banyak faktor antara lain pemikiran akan penyakitnya, kesulitan ekonomi, sedikitnya waktu untuk keluarga, perasaan kesepian hingga sulit tidur pada lansia. Kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan dan pekerjaan. Hal ini dapat menimbulkan kebutuhan yang tidak terpenuhi, stres dan risiko kematian akibat penyakit, yang juga berdampak pada terjadinya kecemasan pada lansia.

Perkiraan prevalensi gangguan kecemasan di seluruh dunia adalah 3,6%. 4,5 di Indonesia dan sekitar 25% di 35 daerah di Jawa Tengah mempunyai gangguan kecemasan ringan, sedangkan gangguan kecemasan berat 1,7. Dampak kecemasan dapat menimbulkan respon fisiologis, khususnya pada kardiovaskular, pernafasan, neuromuskular, gastrointestinal, saluran kemih, usus (kulit), sistem

perilaku, dan sistem kognitif, kesadaran dan sistem emosional. Kecemasan kronis pada lansia dapat mempersulit dan mengganggu aktivitas sehari-hari lansia. Kecemasan pada orang lanjut usia dapat mengganggu atau merusak kognisi, serta mengganggu emosi dan peran sosial. Kekhawatiran yang tidak sesuai dengan kehidupan, berkepanjangan dan terus menerus, dapat menyebabkan kelelahan bahkan kematian.

Berdasarkan hasil survei sebelumnya, pada tanggal 5 Januari 2023 di Posbindu Desa Cibangkong jumlah lansia bertambah menjadi 5 orang lansia. Dari hasil wawancara terhadap 5 orang lansia diketahui bahwa 1 orang lansia merasa khawatir akan kehilangan suami/istrinya, dimana 2 orang lansia menyatakan merasa khawatir karena "Mereka menjadi beban bagi anaknya, 2 orang lansia". Orang-orang melaporkan merasa cemas karena penyakit yang mereka derita. Para sesepuh dilaporkan mengalami kondisi fisik yang memadai. Berdasarkan fenomena yang diperoleh, tim peneliti ingin melakukan penelitian untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan lansia di desa Cibangkong.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah populasi sampling dengan jumlah responden sebanyak 217 orang dan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa kuesioner Hamilton Rating Scale Anxiety (HRSA). Variabel pada penelitian ini adalah kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan sangat berat.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 – 30 Agustus 2023. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Desa Cibangkong.

## HASIL

1. Gambaran karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin,

pendidikan, status perkawinan, dan pekerjaan di Desa Cibangkong

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan dan pekerjaan di Desa Cibangkong (N = 217)**

Karakteristik	N	%
<b>Usia</b>		
50-74	158	72,8%
74-95	59	27,2%
>95	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	158	72,8%
Laki-laki	59	27,2%
<b>TOTAL</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD/MI,SMP/MTS	183	84,3%
SMA/SMK/MA	21	9,7%
Diploma	13	6,0%
<b>TOTAL</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	120	55,3%
PNS	10	4,6%
Buruh	23	10,6%
lain-lain	54	24,9%
<b>TOTAL</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>
<b>Status Perkawinan</b>		

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori usia 50 – 74 tahun sebanyak 158 responden (72,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 158 responden (72,8%), sebagian besar memiliki pendidikan dasar seperti SD/MI, SMP/MTS sebanyak 183 responden (84,3%), sebagian responden memiliki status perkawinan menikah sebanyak 194 responden (89,4%) dan sebagian responden memiliki pekerjaan sebanyak 120 responden

### **Gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Desa Cibangkong**

**Tabel 2**  
**Distribusi frekuensi lansia di Desa Cibangkong berdasarkan tingkat kecemasan (N= 217)**

Tingkat Kecemasan	Jumlah	%
Tidak Cemas	0	0%
Ringan	139	64,1%
Sedang	43	19,8%
Berat	35	16,1%
Sangat Berat	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa lebih banyak responden yang berada di tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 139 responden (64,1%).

### **PEMBAHASAN**

#### **1. Gambaran karakteristik lansia berdasarkan (usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan dan pekerjaan) di Desa Cibangkong**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori usia 50 – 74 tahun sebanyak 158 responden (72,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 158 responden (72,8%), sebagian besar memiliki pendidikan dasar seperti SD/MI, SMP/MTS sebanyak 183 responden (84,3%), sebagian responden memiliki status perkawinan menikah sebanyak 194 responden (89,4%) dan sebagian responden memiliki pekerjaan sebanyak 120 responden (55,3%).

#### **Usia**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas dari 217 responden terbagi menjadi 3 kelompok yaitu lansia prematur sebanyak 158 responden (72,8%), lansia paruh baya sebanyak 59 responden (27,2%) dan lansia sangat tinggi sebanyak 0 responden ( 0%). . Pada umumnya masyarakat yang tinggal di perdesaan mempunyai fasilitas yang lebih sederhana atau lebih sedikit dibandingkan dengan masyarakat yang tinggal di perkotaan. Umur panjang yang tinggi karena para lansia mendapat manfaat dari dukungan anak cucu mereka agar tetap sehat dan hidup lebih lama. Semakin tua seseorang, semakin tinggi pula risiko terjadinya gangguan kesehatan baik fisik maupun mental sehingga tidak mampu melakukan aktivitas yang sesuai. potensi penuh.

### **Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 158 orang (72,8%). Wanita merasa lebih cemas karena ciri-ciri khas wanita, seperti siklus reproduksi, mononukleosis, dan penurunan kadar estrogen. Faktor sosial seperti:

Keterbatasan pergaulan, kurangnya perhatian keluarga, tanggung jawab perempuan dalam pekerjaan rumah tangga (memasak, mencuci, mengurus suami, yang harus dilakukan sampai tua). Wanita mudah mengalami perasaan bersalah, cemas, nafsu makan meningkat bahkan menurun, dan gangguan tidur..

### **Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas berpendidikan SD, SD/MI, SMP/MTS sebanyak 183 responden (84,3%). Bagi lansia yang tinggal di pedesaan, sebagian besar masyarakat memandang masih kurangnya kesadaran akan pentingnya pendidikan. Dulu, perempuan dilarang bersekolah karena mengira mereka hanya bisa tinggal di dapur dan memasak. Dan pada masa lalu, akses siswa terhadap pelajaran sekolah sangat terbatas, apalagi kemampuan bersekolah jauh dari rumah. Kebanyakan anak-anak hanya mengikuti program pada usia 6 hingga 9 tahun.

### **Status Perkawinan**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden mempunyai status perkawinan sebanyak 194 orang (89,4%). Lansia yang memiliki pasangan merasa lebih nyaman hidup hingga usia lanjut dibandingkan lansia yang ditinggalkan pasangannya. Lansia yang masih memiliki pasangan cenderung dapat mengatasi dengan baik kesulitan yang dihadapinya sehingga dapat mengurangi perasaan cemasnya karena mendapat dukungan dari pasangan dan keluarganya.

### **Pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga, 120 responden (55,3%), sebagian responden adalah pensiunan atau PNS, 10 responden (4,6%), sebagian responden bekerja sebagai kontraktor, 10 responden (4,6%), sebagian responden bekerja sebagai pekerja sebanyak 23 responden (10,6%), dan sebagian responden bekerja sebagai pekerja lain sebanyak 54 responden (24,9%). Para lansia tidak lagi bekerja dan hanya melakukan pekerjaan rumah tangga, pada masa ini para lansia umumnya banyak mengalami perubahan dalam aktivitas sehari-harinya karena kesehatan fisiknya mulai melemah sehingga mempengaruhi kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaan yang menuntut kekuatan. Ketika lansia tidak dapat lagi bekerja, banyak lansia yang memiliki lebih banyak waktu luang untuk bersantai, sehingga mengurangi aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas ini menimbulkan perasaan bosan dan menimbulkan kecemasan.

### **Gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Desa Cibangkong**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar tingkat kecemasan lansia di Desa Cibangkong berada pada tingkat ringan yaitu sebanyak 139 responden (64,1%).

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Cibangkong menyimpulkan bahwa banyak lansia yang menderita kecemasan ringan. Berdasarkan observasi dan wawancara diperoleh hasil bahwa sebagian besar lansia tidak terlalu aktif, kehilangan peran sosial dan tinggal jauh dari keluarga. Para lansia mengatakan mereka sering terbangun di malam hari, kurang tidur, merasakan otot kaku, sering buang air kecil, naik turun tempat tidur, duduk bersebelahan namun diam, dan tenggelam dalam emosi satu sama lain saat berbicara dengan teman. mereka mudah iritasi dan mudah berkeringat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penulis dapat menarik beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Karakteristik responden berdasarkan umur lansia di desa Cibangkong mayoritas responden berumur 50-74 tahun sebanyak 158 responden (72,8%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 158 responden (72,8%). ), sebagian besar mempunyai pendidikan dasar: SD/MI, SMP/MTS sebanyak 183 responden (84,3%), sebagian besar responden sudah menikah dan mempunyai status perkawinan sebanyak 194 orang responden (89,4%), dan sebagian responden bekerja sebanyak 120 orang (55,3%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada lansia di desa Cibangkong sebagian besar merupakan kecemasan ringan yaitu sebanyak 139 responden (64,1%).

## SARAN

1. Untuk peneliti tambahan Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan dan memperkaya gambaran tingkat kecemasan pada lansia.
2. Bagi Universitas Harapan Bangsa Semoga bermanfaat bagi institusi pendidikan, menjadi rujukan dan sumber rujukan khususnya untuk menggambarkan rendahnya tingkat kecemasan pada lansia.
3. Untuk Puskesmas Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangsih bagi Puskesmas dalam program perawatan pasien kecemasan di wilayah kerja Puskesmas I Pekuncen.

## DAFTAR PUSTAKA

Fähling, J., Industri, M., Nielsch, W.figure, D., Turtle, P., Lanza, G. dan cộng sự, Messe, H., Cases, U., Ar-applications, P., Reality , A., Alat, M., Aplikasi, D., Vsm, S.I.M., E.V., T.-I. S. K., BSI, B.F.S. in der I., Group, S.S., Heller,

J., Industri, D.P., Council, S.,... Kommission, E. (2018), Gambaran Umum Kadar Asam Urat pada Orang Dewasa Lanjut Usia, Bitkom Research, 63(2), 1–3. [http://forschungsunion.de/pdf/industrie\\_4\\_0\\_umsetzungsempfehlungen.pdf](http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf)[https://www.dfki.de/fileadmin/user\\_upload/import/9744\\_171012KIGipfelpapieronline.pdf](https://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012KIGipfelpapieronline.pdf)[https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607 - Bitkom](https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607-Bitkom)

Hidayatullah, H. (2019). Menggambarkan tingkat kecemasan lansia berdasarkan karakteristik lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Cengkareng Jakarta Barat. Penelitian Keperawatan, 13 110.[http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=3603&keywords=](http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3603&keywords=)

Hidayatunisa, N. dan Arifin, M. (2022). Gambaran umum tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia:Komentar sastra. Prosiding Konferensi Kesehatan Nasional, 1261-2268. <https://doi.org/10.48144/proceeding.v1i.1048>

Sudarma Adiputra, Ni Wayan Trisnadewi Ni Putu Wiwik Oktaviani, S.A.M., Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, A.F., & Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, Putu Oky Ari Tania Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, S . (2021). Metode penelitian kesehatan.

Mirani, MM, Jumaini, dan Marni, E. (2021). Menggambarkan tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Medika Utama, 02(02),9.

Rahayu, P. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta. Pengetahuan tentang kertas. Menuju sejarah media dokumen

Syahza, A. (2021). Metode Penelitian (edisi revisi 2021).

Diam. (2014). Menggambarkan tingkat kecemasan lansia di Panti Jompo Dharma

Bhakti Kasih Surakarta. Jurnal Keperawatan Komunitas, 1–46.

Hidayatunisa, N. dan Arifin, M. (2022) Gambaran umum tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia:Komentar sastra. Prosiding Konferensi Kesehatan Nasional No.1, 22612268.  
<https://doi.org/10.48144/proceeding.v1i.1048>

Mirani, MM, Jumaini, dan Marni, E. (2021). Menggambarkan tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Medika Utama, 02(02),9.  
Setianingsih, M., Wirakhmi, I.N., dan Sumarni, T. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posbindu Desa Kedawung. 732-736

VDMA, Föhling, J., Industri, M., Nielsch, W., Abbildung, D., Turtle, P., Lanza, G. dan, Messe, H., Cases, U., Ar-applications, P., Reality, A., Werkzeug, M., App, D.,

Vsm, S.I.M., Technologie-Initiative SmartFactoryKL e.V., BSI, B.F.S. di I., Group, S.S., Heller, J.,... Komisi Eropa. (2018). Penelitian Bitkom Tanpa Judul, 63 (2), 13.  
[http://forschungsunion.de/pdf/industrie\\_4\\_0\\_umstellungskommenden.pdf](http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umstellungskommenden.pdf)  
[https://www.dfki.de/fileadmin/user\\_upload/import/9744\\_171012-Dokumen](https://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-Dokumen)

KTT AIOonline.pdf  
[https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607 -Bitkom-KPM](https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607-Bitkom-KPM)

<https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNP/PKM/article/view/765>.Noor yunida Triana