

Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan

Linda Tri Utami¹, Ika Silvitasari²
 Universitas 'Aisyiyah Surakarta
 e-mail : Lindatriutami121@gmail.com

ABSTRACT

In the elderly psychological problems arise when the elderly are unable to solve problems that arise, one of which is anxiety. Various symptoms of anxiety shape the perception of risk and stimulate fear and the emergence of repeated worries, impacting on the decline in the health of the elderly. The aim of the study was to analyze the relationship between the level of anxiety and the level of independence of the elderly at Posyandu Mawar X Pajang, Laweyan. This type of research is quantitative, with the correlation method with a cross-sectional design, sampling using the stratified random sampling method with inclusion and exclusion criteria, a population of 200 elderly, a sample of 67 respondents, the research instrument uses the GAS (Geriatric Anxiety Scale) questionnaire for anxiety levels and Barthel's index for the degree of independence. This data analysis uses the Spearman Rank Test. The results showed that the majority of the elderly's anxiety level was in the mild anxiety category, 35 respondents (52.2%); the majority of respondents have a degree of independence of the elderly with a mild dependency category of 61 elderly (91%); there is a significant relationship between the level of anxiety with the level of independence; there is a relationship between the level of anxiety and the level of independence of the elderly (pvalue 0.00) at Posyandu Mawar X Pajang Laweyan

Keywords: Anxiety; Independence; elderly

ABSTRAK

Pada lansia permasalahan psikologis muncul ketika lansia tidak mampu menyelesaikan masalah yang timbul, salah satunya ialah kecemasan. Berbagai gejala kecemasan membentuk persepsi resiko dan merangsang rasa takut serta munculnya kekhawatiran yang berulang, berdampak pada penurunan kesehatan lansia. Kemandirian dihubungkan dengan kecemasan pada lansia. Tujuan penelitian menganalisa hubungan antara tingkat kecemasan terhadap tingkat kemandirian lansia di Posyandu Mawar X Pajang, Laweyan. Jenis penelitian ini termasuk *kuantitatif*, dengan metode korelasi dengan rancangan *cross sectional*, pengambilan sampel dengan menggunakan metode *stratified random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusif, populasi 200 lansia, sampel 67 responden, instrumen penelitian menggunakan kuesioner *GAS (Geriatric Anxiety Scale)* untuk tingkat kecemasan dan *Indeks Barthel* untuk tingkat kemandirian. Analisa data ini menggunakan Uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas tingkat kecemasan lansia kategori kecemasan ringan sebanyak 35 responden (52,2%); mayoritas responden mempunyai tingkat kemandirian lansia dengan kategori ketergantungan ringan sebanyak 61 lansia (91%); ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian; terdapat hubungan antara tingkat

kecemasan terhadap tingkat kemandirian lansia (pvalue 0,00) di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan.

Kata kunci : Kecemasan; Kemandirian; lansia

PENDAHULUAN

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO), meningkat sangat cepat, khususnya Jepang yang merupakan negara tertinggi yang memiliki populasi lansia dengan persentase 33,4% dan pada tahun 2050 jumlah lansia akan berkisar 42,3%. Indonesia dikategorikan sebagai salah satu negara di dunia dengan populasi lansia yang mengalami penuaan cepat dengan perkiraan 18,1 juta jiwa berusia di atas 60 tahun, sehingga diperkirakan mencapai 29,1 juta jiwa dan 36 juta jiwa pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Analisa hasil sensus penduduk yang dilakukan pada bulan September tahun 2020 didapatkan jumlah populasi lansia di Jawa Tengah relatif tinggi, didapatkan sekitar 4,4 juta jiwa dari total penduduk lansia di Jawa Tengah mencapai 36,52 juta jiwa dan jumlah penduduk lansia di Surakarta berdasarkan usia yaitu usia 60-64 tahun dengan jumlah 25.658 jiwa, usia 65-69 tahun dengan jumlah 20.058 jiwa, usia 70-74 tahun dengan jumlah 11.191 jiwa, dan usia 75 tahun keatas

dengan jumlah 11.811 jiwa (Badan Pusat Statistik., 2020).

Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi, perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososial. Pada lanjut usia permasalahan psikologis muncul apabila lansia tidak mampu menyelesaikan masalah yang timbul sebagai akibat dari proses menua, salah satunya ialah kecemasan, gejala kecemasan membentuk persepsi resiko dan merangsang rasa takut dan kekhawatiran berulang, dimana pada akhirnya hal tersebut dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi yang sesuai dengan teori bahwa kecemasan dialami lansia dapat berpengaruh terhadap status kesehatan lansia baik fisik maupun mental, yang bisa menyebabkan mental lansia mengalami penurunan sehingga aktivitas sehari-hari lansia juga mengalami penurunan (Bagus dan Ardhani, 2018).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2019) rasio ketergantungan lansia (*old age ratio dependency*) mengalami peningkatan, hal ini

berarti bahwa setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk lansia, dimana angka ketergantungan pada tahun 2019 adalah 15,01% yang berarti pada tahun 2019 sebanyak 100 penduduk produktif harus menyokong sekitar 15 lansia. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososial, karena sehat secara psikososial dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, emosional, pencapaian kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup yang membuat lansia berpikir akan ketakutan menjadi tua karena ketidakmampuan untuk produktif lagi dalam memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua (Asikin *et al.*, 2021). Gangguan fungsi kognitif seperti mudah lupa dan tidak mengingat kejadian yang sudah dilakukan sebelumnya, seperti cemas dan depresi yang terlihat dari ketakutan mereka dalam melakukan aktivitas. Sehingga gangguan tersebut menimbulkan ketergantungan yang dialami oleh lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Storeng *et al.*, 2018).

Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (2017) sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan.

Prevalensi kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4%, usia 65-69 tahun sebanyak 5,1%, usia 70-74 tahun sebanyak 4,95%, usia 75-80 tahun sebanyak 2,95% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Maulidya dan Febriana, 2018). Menurut data (Risksdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 4,7%. Perasaan cemas yang terus menerus yang dialami lansia dapat mempengaruhi status kesehatan lansia baik fisik maupun mental sehingga terjadi penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, perasaan aman sejahtera terasa mengancam, dan bisa menimbulkan sakit kepala (Harvard Medical School, 2019). Lansia merasakan kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat meningkatkan resiko jatuh, khawatir akan penyakit yang sedang dialami lansia dan merasa cemas dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari (Mubarak, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 April 2022 dari hasil wawancara dengan pengurus posyandu dan RT, terdapat

4 lansia mengalami stroke dan membutuhkan perawatan *total care* serta dari hasil observasi dan wawancara dari 10 lansia secara acak didapatkan 7 lansia mengalami ketergantungan, dan 3 lansia mandiri. Didapatkan hasil pula dari 10 lansia, sebanyak 8 lansia mengalami kecemasan dan 2 lansia tidak mengalami kecemasan. Lansia mengatakan merasa takut dan cemas dalam menjalani kehidupan disebabkan karena penyakit yang dialami, kendala ekonomi, dan waktu berkumpul dengan keluarga yang berkurang. Wilayah Pajang, Laweyan mempunyai lansia yang banyak sehingga resiko tinggi pula untuk mengalami gangguan psikologisnya semisal seperti kecemasan yang biasa dirasakan oleh lansia namun dianggap hal yang biasa bagi banyak orang. Kesehatan mental sangat penting untuk segera diatasi dan ditindaklanjuti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan, dengan jumlah sampel 67 responden. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi untuk mencari hubungan antar variabel dari data yang dikumpulkan dengan memberikan kuesioner kecemasan GAS (*Geriatric*

Anxiety Scale) adopsi dari Hermansyah (2018) dan kuesioner kemandirian (*Indeks Barthel*) adopsi dari Sumarwoto (2020). Sampel penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Pengambilan data penelitian dilakukan selama 2 minggu dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	(%)
Usia		
60-65	35	52,2
66-70	13	19,4
71-74	19	28,4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	29	43,3
Perempuan	38	56,7
Status Pernikahan		
Menikah	37	55,2
Cerai	30	44,8
Hidup/Meninggal		
Pekerjaan		
Bekerja	44	65,7
Tidak Bekerja	23	34,3
Pendidikan		
SD	26	38,8
SMP	20	29,9
SMA	14	20,9
S1	3	4,5
Kondisi Kesehatan		
Sehat	63	94
Tidak Sehat	4	6
Total	67	100

Berdasarkan Tabel 1 lebih banyak responden yang berusia 60-65 tahun yakni 35 responden (52.2%); mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak

38 responden (56,7 %); status menikah 37 responden (55,2%); mayoritas bekerja 44 responden (65,7%); sebagian besar berpendidikan SD sejumlah 26 responden (38,8%) serta berada dalam kondisi sehat sejumlah 63 responden (94%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Lansia

Tingkat Kecemasan	f	(%)
Ringan	35	52,2
Sedang	26	38,8
Berat	6	9
Total	67	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat kecemasan lansia kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 35 responden (52,2%).

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat kemandirian lansia dengan kategori ketergantungan ringan yaitu sebanyak 61 lansia (91%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi Berdasarkan Tingkat Kemandirian Lansia

Tingkat Kemandirian ketergantungan	f	(%)
Ringan	61	91
Sedang	2	3
Total	4	6
Total	67	100

Sumber data primer

Tabel 4 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap tingkat kemandirian lansia

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian

Kecemasan dengan tingkat kemandirian	Koefisien Korelasi	pvalue
	-0,590	0,000

Sumber data primer

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Lansia di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan

Tabel 2 mayoritas tingkat kecemasan lansia berada dalam kategori kecemasan ringan. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa faktor diantaranya ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal itu sendiri meliputi potensial stressor, maturitas, pendidikan, respon koping, status ekonomi, status kesehatan, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dukungan sosial, usia dan jenis kelamin. Kemudian untuk faktor eksternal meliputi ancaman integritas serta ancaman sistem diri (Nurhalimah, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rindayati *et al.*, (2020) yang mengatakan bahwa hampir setengah lansia mengalami kecemasan ringan yaitu 18 responden (44%). Menurut teori analitik dari Sigmud Freud mengatakan bahwa adanya konflik antara

identitas dan superego dapat menyebabkan terjadinya kecemasan seperti dalam penelitian tersebut dimana kecemasan yang terjadi seluruhnya dengan tingkat kecemasan ringan. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa distribusi kecemasan sebagian besar dalam kategori ringan, dimana manifestasi yang muncul pada kecemasan ringan yaitu iritabel, kelelahan, meningkatnya lapang persepsi, tingkah laku masih sesuai dengan situasi dan dalam keadaan sadar, yang tentu saja kondisi ini menyebabkan seseorang dengan kecemasan ringan menjadi lebih waspada dan meningkatkan persepsinya (Nugraha dan Ramdhanie, 2018).

Tingkat kecemasan ringan juga bisa dinarasikan perasaan gelisah di waktu yang tidak tertentu, hal buruk yang terlintas dalam pikiran dirasa masih mampu dikontrol dengan baik oleh lansia. Selain itu lansia juga memiliki perasaan yang sensitif ketika sedang berargumen dengan orang lain, namun hal sensitifitas tersebut dianggap lansia masih dalam standar yang normal dan lansia juga tidak merasa berlebihan ketika mengalami perasaan sensitif secara tiba-tiba. Hal ini dikarenakan kecemasan itu sebuah hal yang wajar untuk lanjut usia

Tingkat Kemandirian Lansia di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat ketergantungan ringan, artinya mempunyai kemandirian, kemampuan atau mengatasi kepentingannya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain. Lansia yang mandiri adalah lansia yang kondisinya sehat dalam arti luas masih mampu menjalankan kehidupan pribadinya. Lansia yang sehat berarti lansia yang menurut peneliti mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan dari orang lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sonza *oet oal.*, (2020) mengatakan bahwa mayoritas lansia mengalami ketergantungan ringan yang dikarenakan kondisi semakin menurun, kaki gemeteran saat berjalan, akan tetapi lansia masih mampu melakukannya meskipun gerakannya lambat dan terkadang membutuhkan bantuan dari seseorang.

Lansia diakui sebagai individu yang unik, oleh sebab itu lansia membutuhkan banyak dukungan untuk memenuhi kemampuan lansia untuk bertindak serta berpendapat, mengambil keputusan untuk meningkatkan kesehatan terutama dalam

memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari (*Dubita et al., 2020*). Kegiatan yang dilakukan oleh lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari masih dapat dilakukan secara mandiri atau hanya beberapa kegiatan yang dilakukan dengan bantuan orang-lain. Lansia cenderung memerlukan bantuan ketika dirasa ia tidak mampu melakukan aktivitas tersebut dengan lancar, seperti beberapa kegiatan yang dirasa membutuhkan tenaga yang terlalu berat dan lansia tidak mampu melakukannya tentu lansia akan membutuhkan pertolongan orang lain supaya pemenuhan kebutuhan aktivitas lansia terpenuhi dengan baik.

Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan

Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan ; tingkat kemandirian lansia dalam kategori ketergantungan ringan; dan adanya hubungan kecemasan dengan tingkat kemandirian lansia. Sejalan Jayanti (2018) yang menemukan 31,5% lansia mengalami ansietas dan 38,2% lansia ditemukan mengalami ketergantungan. Ditinjau dari aspek kesehatan, dengan semakin bertambahnya usia, lansia menjadi lebih rentan terhadap

berbagai keluhan medis, terutama mengenai kesehatan mental. Mereka dapat menjadi sangat sensitif yang bahkan kesalahan kecil saja bisa menyatakan mereka mengalami ansietas dan akhirnya merasa cemas berlebih dan gelisah setiap waktu. Semakin lansia merasa cemas, semakin sulit bagi mereka untuk berpikir jernih dan akan mengganggu aktivitas kehidupannya.

Hasil penelitian menunjukkan ansietas berhubungan dengan aktivitas kehidupan sehari-hari. Didukung Yani & Sari (2018) yang mengungkapkan sebanyak 17 lansia (31,5%) dan sebanyak 17 (31,5%) lansia mengalami ketergantungan. Hal tersebut dikarenakan secara umum semakin bertambahnya usia, maka kondisi fisik dan tingkat kognitif lansia akan mengalami penurunan kemampuan mental. Gangguan mental pada lanjut usia juga disebabkan oleh beberapa faktor psikososial dan keparahan penyakit. Akibatnya proses penuaan lanjut usia kemungkinan besar berakibat pada gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemampuan lanjut usia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan lansia yang mengalami gangguan mental akan berdampak menjadi ketergantungan pada orang lain.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan lansia di Posyandu Mawar X Pajang, Laweyan merasa cemas dikarenakan kesepian dan tidak ada tempat untuk berbagi cerita sehingga lansia berpikiran negatif tentang kehidupannya. Lansia cenderung memendam hal yang ingin diceritakan karena merasa orang yang ada disekitar tidak memperdulikannya. Namun hal yang dilakukan lansia seperti itu kurang tepat karena jika perasaan yang ia rasa tidak diungkapkan tentu akan cenderung mempengaruhi pikiran lansia dan berdampak pula pada kesehatan mental lansia. Sehingga jika hal tersebut tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah baru yaitu semangat lansia menjadi menurun dalam melakukan kegiatan, terlebih dalam beraktivitas sehari-hari

KESIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap tingkat kemandirian lansia di Posyandu Mawar X Pajang, Laweyan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam terselesaikannya penelitian ini.

REFERENSI

Asikin, A. M., Asikin, S. B., Tinggi, S.,

Kesehatan, I., dan Sari, G. 2021. Faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia di wilayah kerja puskesmas samata kabupaten gowa. XIV(2). *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(2). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i2.60>

Badan Pusat Statistik. 2019. *100 Penduduk Usia Produktif Harus Menanggung 15 Lansia*. 2019. <https://databoks.katadata.co.id>>. Diakses 22 Maret 2022.

Badan Pusat Statistik. 2020. *Jumlah Penduduk Menurut Kecamatan Kota Surakarta (Jawa)*. Surakarta. <https://surakartakota.bps.go.id>>. Diakses 22 Januari 2022.

Bagus, I., dan Ardhani, I. 2018. Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya , Denpasar - Bali. *E-Journal Medika*, 7(1): 37–42. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/36546>

Duhita Ratu Narendra, A. E. T. dan P. S. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Desa Taal Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(2): 25–33. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/download/1430/685>

Harvard Medical School. 2019. *Calm Your Anxious heart*. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/heart-health>>. Diakses 15 Januari 2022.

Jayanti, M. A. 2018. *Hubungan Ansietas dengan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari pada Lansia di Panti Werdha*. http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/0/SKR/judul/00000000000000093494/0

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Mubarak. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Edisi ke dua. Salemba Medika.
- Nugraha, Bambang Aditya., R. G. 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Kelas Fungsional I dan II di Ruang Rawat Inap RSUD dr. Slamet Garut. *Surya*, 10(01): 8–11. <http://lppm.umla.ac.id/wp-content/uploads/2020/09/8-11-Bambang-Aditya-Nugraha.pdf>
- Nurhalimah. 2016. *Keperawatan Jiwa*. Pusdik SDM kesehatan.
- Rindayati, A. N. dan Y. A. 2020. Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(02): 96–100.
- Risikesdas. 2018. Laporan Provinsi Jawa Tengah Risikesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sonza, T., Badro, I., dan Erda, R., 2020. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3): 688–695. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humanicare/article/view/818>
- World Health Organization. 2017. Experience with 40,000 Papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1): 56–60.
- Yani, S. dan N. P. S. 2018. Hubungan Status Mental dengan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-hari pada Lansia di BPPLU Tresna Werdha. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 1(2): 9–16. <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jrmk/article/view/12>