

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GAMBIRSARI KOTA SURAKARTA

Mustafiqoh Raissa Azarine¹, Norman Wijaya Gati²

raissamustafiqoh@gmail.com¹, normanwijaya@gmail.com²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia penderita hipertensi berisiko mengalami kecemasan akibat perubahan fisik, pengobatan jangka panjang, dan kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit. Kecemasan dapat memperburuk kondisi hipertensi sehingga perlu diketahui tingkat kecemasannya. Tujuan: Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif pada 86 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dan dianalisis secara univariat. Hasil: Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 orang (68,6%) dan telah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun sebanyak 46 orang (53,5%). Tingkat kecemasan responden didominasi kecemasan sedang sebanyak 48 orang (55,8%), diikuti kecemasan berat 31 orang (36,0%), dan kecemasan ringan 7 orang (8,1%). Tidak ditemukan responden yang tidak mengalami kecemasan maupun mengalami kecemasan panik. Kesimpulan: Sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami kecemasan sedang, sehingga aspek psikologis perlu menjadi perhatian dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: HARS, Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Psikologis.

ABSTRACT

Background: Elderly individuals with hypertension are at risk of experiencing anxiety due to physical changes, long-term treatment, and concerns regarding disease complications. Anxiety can exacerbate hypertension; therefore, assessing anxiety levels is essential. Objective: To determine the anxiety levels among elderly individuals with hypertension in the service area of the Gambirsari Community Health Center (Puskesmas), Surakarta City. Methods: This was a quantitative study with a descriptive design involving 86 respondents selected via purposive sampling. Data were collected using a respondent characteristics questionnaire and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), and were analyzed using univariate analysis. Results: The majority of respondents were female (n=59; 68.6%), and 46 respondents (53.5%) had suffered from hypertension for more than five years. Regarding anxiety levels, moderate anxiety was the most prevalent (n=48; 55.8%), followed by severe anxiety (n=31; 36.0%) and mild anxiety (n=7; 8.1%). No respondents were found to be free from anxiety or to be experiencing panic-level anxiety. Conclusion: Most elderly individuals with hypertension experience moderate anxiety, consequently, psychological aspects require attention in the management of hypertension among the elderly.

Keywords: Anxiety, Elderly, HARS, Hypertension, Psychological.

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok manusia yang memasuki tahapan akhir kehidupan. Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan pada sistem tubuh [1], sehingga lansia mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial. Salah satu kemunduran fisik yang sering terjadi adalah peningkatan kerentanan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi [2].

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global karena menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular-seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung-serta kerusakan

ginjal [3] . Disebut "the silent killer" karena sering tidak menimbulkan gejala spesifik; banyak penderita baru menyadari kondisinya saat terjadi komplikasi. Hipertensi juga menyebabkan morbiditas dan mortalitas tinggi [4] .WHO mendefinisikan hipertensi pada lansia sebagai tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau diastolik >90 mmHg. Pada usia lanjut, sering ditemukan hipertensi sistolik terisolasi-kenaikan tekanan sistolik disertai penurunan tekanan diastolik-yang disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah besar yang menjadi kurang elastis dan lebih kaku [5]

Menurut WHO, jumlah penduduk lansia di Asia Tenggara dengan hipertensi lebih dari 294 juta jiwa. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 51,3 juta jiwa (41%) dengan angka kematian mencapai 1,8 juta jiwa. Distribusi menurut kelompok usia lansia di Indonesia adalah: 5,6 juta jiwa (60-64 tahun), 9,5 juta jiwa (65-74 tahun), dan 4,9 juta jiwa (>75 tahun) [6] . Di Jawa Tengah, prevalensi lansia dengan hipertensi tertinggi mencapai 1,3 juta jiwa [7] . Kabupaten Banjarsari memiliki jumlah kasus hiperter tinggi, yaitu 21.832 kasus. Di antara puskesmas di Banjarsari, Puskesmas Gambirsari mencatat kasus terbanyak, 6.881 pasien. Data Puskesmas Gambirsari menunjukkan bahwa pada Desember 2025 terdapat 597 lansia hipertensi yang memeriksakan tekanan darah.

Selain sering tanpa gejala, hipertensi juga dapat menimbulkan keluhan fisik seperti nyeri kepala, pusing, jantung berdebar, sesak napas, dan gangguan tidur. Gejala somatik ini mengurangi kenyamanan dan memicu kekhawatiran akan keselamatan diri dan kemungkinan komplikasi. Timbulnya gejala tiba-tiba ditambah pengalaman detak jantung tidak teratur atau kesulitan bernapas saat sendiri-membuat lansia mudah merasa takut dan waspada terhadap setiap perubahan tubuhnya [8]. Lansia sering harus bergantung pada obat dan perawatan jangka panjang, yang menimbulkan kekhawatiran tentang keterbatasan fungsi dan ketergantungan pada orang lain. Biaya terapi pemeriksaan, dan obat menambah beban pikiran, khususnya bagi mereka dengan sumber pembiayaan terbatas. Akumulasi stres dari hipertensi kronis, perubahan gaya hidup, ketergantungan pada pengobatan, dan tekanan finansial dapat memicu kecemasan.

Akibatnya, lansia rentan menjadi gelisah, takut akan masa depan kesehatan, khawatir tentang komplikasi, dan mengalami pikiran berulang serta gangguan tidur sebagai respons psikologis terhadap beban perawatan jangka panjang [8]. Kejenuhan akibat rutinitas pengobatan, tuntutan perubahan gaya hidup, dan menurunnya kemampuan fisik seiring waktu juga memengaruhi mekanisme coping lansia. Kondisi menahun tersebut dapat melemahkan adaptasi psikososial mereka dalam mengelola kesehatan sehari-hari. Kegagalan beradaptasi terhadap hipertensi kronis meningkatkan kerentanan emosional dan munculnya gangguan kecemasan. Sifat hipertensi yang tidak dapat diprediksi, ditambah penurunan kondisi fisik, menciptakan ketidakpastian dan rasa takut berkepanjangan pada lansia. Kekhawatiran akan komplikasi tiba-tiba, ketakutan jatuh saat kambuh sendirian, serta beban akibat ketergantungan obat dan keterbatasan ekonomi adalah penyebab umum kecemasan. Secara fisiologis, kecemasan yang tidak terkelola dapat memperburuk hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal, bahkan kematian [9].

Menurut penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lansia hipertensi yang mengalami kecemasan berisiko dua kali lipat mengalami dekompensasi dibandingkan lansia hipertensi tanpa gangguan psikologis. Di Indonesia, jumlah kasus kecemasan pada lansia adalah 8.114.774, dengan prevalensi menurut kelompok usia: 60-64 tahun (5,4%), 65-69 tahun (5,1%), 70-74 tahun (4,95%), 75-80 tahun (2,95%), dan >80 tahun (2,95%) [10] . Kecemasan sering muncul dari ketakutan dan ketidaktahuan lansia tentang kondisi yang dialami dan kemungkinan perkembangan selanjutnya. Lansia dengan hipertensi yang membutuhkan pengobatan jangka panjang cenderung lebih cemas. Oleh karena itu,

diperlukan pencegahan dini agar hipertensi tidak menimbulkan masalah tambahan bagi penderita dan keluarganya [11].

Berdasarkan studi pendahuluan pada 2 Maret 2026 terhadap 6 lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Gambirsari, empat lansia melaporkan merasa takut tinggal sendiri karena khawatir tidak ada pertolongan saat tekanan darah naik -misalnya jika jatuh, jantung berdebar, gelisah, dan sulit tidur. Dua lansia lainnya melaporkan takut tinggal sendiri karena pikiran akan kematian, mudah tersinggung, gelisah di kerumunan, dada terasa sesak, dan sering terbangun pada malam hari. Gejala-gejala ini sesuai dengan kriteria gangguan kecemasan umum dan dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Temuan ini menjadi dasar dilakukannya penelitian tentang gambaran tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Gambirsari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode survei yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan responden sesuai kondisi saat penelitian berlangsung. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta pada bulan Juni 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Lama Menderita Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	27	31,4%
Perempuan	59	68,6%
Total	86	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 86 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden (68,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 27 responden (31,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Adam (2025) yang menyatakan bahwa hipertensi pada kelompok lansia lebih banyak ditemukan pada perempuan. Kondisi tersebut dapat dijelaskan oleh perubahan fisiologis setelah menopause, yaitu penurunan hormon estrogen yang berperan dalam melindungi sistem kardiovaskular. Penurunan hormon tersebut menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami hipertensi dan gangguan psikologis, termasuk kecemasan.

Perempuan lanjut usia memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki akibat kombinasi perubahan hormonal, psikologis, dan sosial [12]. Pada penelitian ini, responden perempuan juga lebih banyak mengalami kecemasan sedang maupun kecemasan berat. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, ketergantungan kepada keluarga, biaya pengobatan, serta ketakutan terhadap komplikasi hipertensi sehingga meningkatkan respons emosional.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi

Lama menderita hipertensi	Frekuensi	Presentase
Jangan pendek	40	53,5%
Jangka panjang	46	46,5%
Total	86	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden telah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun sebanyak 46 responden (53,5%), sedangkan responden yang menderita hipertensi kurang dari 5 tahun sebanyak 40 responden (46,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah hidup dengan hipertensi dalam jangka waktu yang lama sehingga memerlukan pengelolaan penyakit secara berkelanjutan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yohana Nona (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar penderita hipertensi telah mengalami penyakit tersebut lebih dari lima tahun. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, semakin besar risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular dan gangguan psikologis akibat beban penyakit yang berlangsung terus-menerus [13].

Lama menderita hipertensi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis penderita. Individu yang telah lama menjalani pengobatan cenderung menghadapi berbagai perubahan, seperti ketergantungan terhadap obat antihipertensi, kontrol kesehatan rutin, pembatasan pola makan, penurunan kemampuan fisik, serta kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit [14]. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres yang berkelanjutan sehingga meningkatkan tingkat kecemasan. Namun penelitian yang telah dilakukan oleh Rini (2025) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh lama menderita hipertensi, tetapi juga oleh usia, dukungan keluarga, kepatuhan berobat, penyakit penyerta, kondisi sosial ekonomi, serta mekanisme coping individu.

2. Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari

Table 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase
Ringan	7	8,1%
Sedang	48	55,8%
Berat	31	36,0%
Total	86	100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 48 responden (55,8%), diikuti kecemasan berat sebanyak 31 responden (36,0%), dan kecemasan ringan sebanyak 7 responden (8,1%). Tidak terdapat responden yang tidak mengalami kecemasan maupun yang mengalami kecemasan panik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Najuha dan Waluyo (2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami kecemasan sedang. Kondisi tersebut disebabkan hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengobatan jangka panjang, kontrol tekanan darah secara rutin, perubahan gaya hidup, serta kepatuhan mengonsumsi obat sehingga menjadi sumber stres yang berlangsung lama.

Responden dengan kecemasan sedang masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengikuti pelayanan kesehatan secara rutin, namun tetap memiliki kekhawatiran terhadap tekanan darah yang tidak stabil, risiko komplikasi, serta ketergantungan terhadap obat antihipertensi. Pada tingkat kecemasan sedang lansia umumnya mengalami rasa gelisah, mudah tersinggung, takut terhadap kondisi kesehatannya, disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, pusing, ketegangan otot, dan gangguan tidur akibat aktivasi sistem saraf simpatis [15].

Sebagian besar responden dengan kecemasan berat merupakan perempuan dan telah menderita hipertensi lebih dari lima tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan dan penderita hipertensi jangka panjang memiliki kecenderungan lebih besar mengalami kecemasan berat. Secara fisiologis, kecemasan berat dapat meningkatkan aktivasi

HypothalamicPituitary Adrenal (HPA) dan sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan pelepasan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol. Respons tersebut dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, sesak napas, gangguan tidur, dan memperburuk kondisi hipertensi. Semakin lama seseorang hidup dengan penyakit kronis, semakin besar kekhawatiran terhadap komplikasi, penurunan kemampuan fisik, serta ketergantungan kepada orang lain sehingga beban psikologis semakin meningkat [16]. Hanya sebagian kecil responden mengalami kecemasan ringan. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh adanya faktor protektif, seperti kepatuhan menjalani pengobatan, kontrol kesehatan secara rutin, pengetahuan yang baik mengenai hipertensi, dukungan keluarga yang kuat, serta mekanisme koping yang adaptif. Dukungan keluarga dan kemampuan beradaptasi terhadap penyakit kronis berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi [17].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden (68,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 27 responden (31,4%). Berdasarkan lama menderita hipertensi, sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama lebih dari 5 tahun sebanyak 46 responden (53,5%), sedangkan responden yang menderita hipertensi kurang dari 5 tahun sebanyak 40 responden (46,5%).

Gambaran tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 48 responden (55,8%), diikuti kecemasan berat sebanyak 31 responden (36,0%), dan kecemasan ringan sebanyak 7 responden (8,1%). Pada penelitian ini, tidak ditemukan adanya lansia yang tidak mengalami kecemasan atau berada pada tingkat kecemasan panik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Nabila, E. Yuliza, and S. Gunardi, "Pengaruh Terapi Kombinasi Massage Swedish Dan Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 07 Rw 15 Beji Kota Depok Jawa Barat Tahun 2024 The Effect of Swedish Massage and Tomato Juice Combination Therapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in RT 07 RW 15 Beji , Depok City , West Java in 2024," vol. 000, no. April, pp. 7446–7459, 2025.
- A. Nuraini, D. Rahayu, R. Rokhani, H. Sa, B. Fevi, and A. W. Ningsih, "Evaluasi Pelayanan Informasi Obat pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas X Kabupaten Bangkalan," vol. 3, no. 3, pp. 528–537, 2023, doi: 10.37311/ijpe.v3i3.22891.
- A. Wulandari, S. A. Sari, and Ludiana, "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022," vol. 3, pp. 163–171, 2023.
- Adelia Qusnul Khotimah and Eska Dwi Prajayanti, "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar," J. Med. Nusantara, vol. 2, no. 3, pp. 115–134, 2024, doi: N. Najuha and U. N. Waluyo, "Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tuntang," vol. 7, no. 1, pp. 144–154, 2025.
- D. A. Pratama, "Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Data dari Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari World Health Organization (WHO) menyebutkan , 40 % negara ekonomi berkembang memiliki peningkatan tekanan darah sistol," vol. 3, no. 3, 2023.
- D. Lestari, M. Palupi, R. Ghozaly, and P. W. Serengan, "Hubungan Status Gizi Buruk Dengan

- Penyakit,” pp. 165–174, 2024.
- D. P. Asyari, “Hubungan Lama Menderita Dengan Kunjungan Rutin Pasien Hipertensi Di N. E. W. B. Benedictus Prayogi Putera Juwono, Emillia Devi Dwi Rianti, “Hubungan Usia dengan Tingkat Kecemasan pada Peningkatan Tekanan Darah,” pp. 28–32, 2026.
- H. Elva, M. Karini, and C. Drew, “Hubungan dukungan keluarga dan faktor-faktor yang berperan dalam kepatuhan minum obat antihipertensi di Puskesmas Karangrejo pasien hipertensi dapat dilakukan dari,” vol. 8, no. 1, pp. 105–115, 2026.
- M. B. Adam, E. T. Wijayanti, and M. Mudzakkir, “Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Di Dusun Kemiri Desa Kedungsari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2025,” vol. 0008, pp. 245–259, 2025.
- N. Syamiyah, D. Megafini, K. Tiarin, N. Kurniatillah, and F. Asfia, “Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mampang Prapatan Tahun 2022-2023 12 indikator utama untuk penanda status kesehatan sebuah keluarga salah satunya adalah,” vol. 04, no. 1, pp. 82–91, 2024.
- R. H. Harli, T. H. Sari, and N. Y. Sari, “Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di UPT PSTW Husnul Khatimah Dinas Sosial Provinsi Riau,” vol. 8, pp. 795–803, 2026.
- R. P. Neno et al., “Hubungan Durasi Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia,” vol. 5, no. 1, pp. 347–351, 2026.
- R. P. Ramadhani, “Evaluasi Pola Dan Tren Curah Hujan Harian Dalam Hubungannya Dengan Fenomena ENSO (El Niño Southern Oscillation) Di Wilayah Papua Indonesia,” vol. 18, no. 1, pp. 30–39, 2026.
- S. Triyulianti, L. Ayuningtyas, P. S. D. Fisioterapi, and U. Abdurrah, “Pengaruh Brain Gym dan Resistance Exercise Pada Lansia dengan Kondisi Demensia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif,” vol. 5, pp. 22–26, 2022.
- W. Anggraini, M. Kustriyani, and H. Prasetyorini, “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3 dengan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis , salah satunya terapi benson,” 2026.