

Artikel Penelitian

HUBUNGAN USIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENINGKATAN TEKANAN DARAH

Benedictus Prayogi Putera Juwono^{1*}, Emillia Devi Dwi Rianti², Nugroho Eko Wirawan Budianto³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

²Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

³Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

*Email: benedictus.prayogi@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Usia mempunyai hubungan dengan peningkatan tekanan darah, di mana risiko hipertensi dan kecemasan akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia. **Tujuan:** mengetahui hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada peningkatan tekanan darah. **Metode:** Penelitian dengan kuantitatif menggunakan metode analitik observasional dan rancangan *cross sectional*, metode pengambilan sampel dengan cara *incidental sampling* yaitu atas pertimbangan jumlah peserta yang datang berobat pada pemeriksaan posyandu lansia, sampel sebanyak 33. **Hasil :** responden mempunyai tekanan darah terkontrol yaitu sebanyak 22 orang (66,7%) responden dan sebanyak 11 orang (33,3%) responden lainnya mempunyai tekanan darah tidak terkontrol. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga ada hubungan antara usia dengan tekanan darah. Untuk tingkat kecemasan berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,606 > 0,05$, sehingga tidak ada hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah. **Kesimpulan:** penelitian ini terdapat hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada peningkatan tekanan darah di posyandu lansia. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang disertai kecemasan ialah pihak posyandu lansia melakukan penyuluhan rutin dan tepat sasaran.

Kata kunci: Lansia, Usia, Tekanan darah

Abstract

Background: Age has a relationship with increased blood pressure, where the risk of hypertension and anxiety will increase with age. **Objective:** to determine the relationship with the level of anxiety on increasing blood pressure. **Method:** Quantitative research using observational analytical methods and cross-sectional design, the sampling method by incidental sampling is based on the number of participants who come for treatment at the elderly posyandu examination, a sample of 33. **Results:** respondents have controlled blood pressure, namely 22 people (66.7%) respondents and 11 people (33.3%) other respondents have uncontrolled blood pressure. The results of the chi square test obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, so there is a relationship between age and blood pressure. For the level of anxiety based on the results of the chi square test obtained a significance value of $0.606 > 0.05$, so there is no relationship between anxiety and blood pressure. **Conclusion:** this study there is a relationship between age and the level of anxiety on increasing blood pressure in the elderly posyandu. One way to reduce blood pressure in elderly people who are experiencing anxiety is for the elderly health post (posyandu) to provide routine and targeted counseling.

Keywords: Elderly, Age, Blood pressure

PENDAHULUAN

Saat ini yang menjadi tantangan adalah permasalahan penyakit, yaitu penyakit degeneratif, dan umumnya terjadi pada usia lanjut yang dapat menurunkan derajat kesehatan seseorang (Rianti,2010). Salah satu faktor terjadinya masalah penyakit degeneratif adalah usia. Data tahun 2019, angka

pertambahan usia lanjut di Indonesia 27,5 juta atau sekitar 10,3 , dari total penduduk Indonesia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa usia salah satu faktor penting terjadinya tekanan darah dan berhubungan dengan penyakit kronis seperti penyakit jantung, sktroke dan diabetes (Widayanti,2023).

Penyakit hipertensi atau tingginya tekanan darah, kondisi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, sehingga dapat mengakibatkan kerja jantung lebih keras untuk darah menuju seluruh tubuh (Octavianie et al., 2022). Tekanan darah meningkat, umumnya terjadi pada usia 40 tahun keatas, maka usia sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi dan tidak dapat dimodifikasi. Sehingga tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama tekanan darah sistolik (angka atas) (Hastami et al., 2025).

Tekanan Darah Sistolik (TDS) atau hipertensi lebih besar 140 mmHg, Tekanan Darah Diastolik (TDD) lebih 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi. Terjadinya hipertensi disebabkan peningkatan tekanan darah, dan manifestasi adanya gangguan keseimbangan hemodinamik pada kardiovaskular (Nurhayati,2023). Hipertensi dalam penatalaksanaannya terbagi atas dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi, dengan penjelasan bahwa nonfarmakologi penatalaksanaan dilakukan dengan cara yaitu diantaranya, pengurangan berat badan,olahraga, teknik relaksasi , menghentikan merokok (Wulandari et al., 2023).

Tingginya tekanan darah dapat menimbulkan resiko, yaitu terjadinya kecemasan. Tekanan darah meningkat dapat menyebabkan masalah baru sehingga menimbulkan penyakit baru yang berdampak terjadinya kematian. Maka perlu adanya pencegahan agar peningkatan tekanan darah tidak menimbulkan permasalahan baru, dan menimbulkan kecemasan pada kondisi sipenderita. Timbulnya masalah baru menyebabkan kekhawatiran, sehingga mengganggu mental emosional, perasaan tersebut dapat dijumpai pada kecemasan (Suciana,2020). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan tekanan darah sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada penderitanya.

Tekanan darah yang tinggi dapat menimbulkan emosi, munculnya kecemasan, dan akan mengalami perasaan ketakutan, ketidaktahuan apa yang sedang dialami sehingga penderita merasa cemas, karena hipertensi membutuhkan pengobatan dengan jangka waktu yang lama. Lanjut usia dengan kondisi kecemasan akan mempengaruhi hubungan interpersonal serta aspek pribadi. Hasil data *Journal of American Society* menunjukkan bahwa, 3 dan 14 dari 100 lanjut usia mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan adalah ketakutan yang dialami dengan samar-samar, yang tidak didukung kondisi dari keadaan. Menurunnya berpikir, dengan kondisi menarik diri dari pergaulan, mudah lupa, menurunnya kognisi serta kebingungan, yang dapat mempengaruhi lanjut usia mengekspresikan diri dengan kebingungan, ketidakpercayaan, hingga mengalami kondisi emosional dan takut (Seafira,2024). Tujuan penelitian adalah, mengetahui hubungan dengan tingkat kecemasan pada peningkatan tekanan darah.

Tingkat kecemasan pada penelitian yang dilakukan Amanda (2024) menunjukkan bahwa, berdasarkan uji chi square dari sampel 100, diperoleh 31 responden diketahui, kecemasan normal 16 orang (51,6 %) mengalami hipertensi, kecemasan ringan-sedang dari 40 responden terdapat 27 orang (67,5%), dan dari 29 responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 27 orang (93,1%). Hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa, adanya hubungan tingkat kecemasan dengan hipertensi pada lansia (Amanda,2024). Penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kecemasan terdapat kecemasan dalam kondisi normal, ringan-sedang dan berat. Maka tujuan penelitian dilakukan pada lansia di posyandu lansia, yaitu mengetahui hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada peningkatan tekanan darah.

METODE

Penelitian yang dilakukan di posyandu lansia, dengan penelitian kuantitatif menggunakan metode analitik observasional dan rancangan cross sectional, metode pengambilan sampel dengan cara incidental sampling yaitu atas pertimbangan jumlah peserta yang datang berobat pada pemeriksaan di posyandu lansia, sampel sebanyak 33 dengan hipertensi rentan waktu kurang lebih 1 bulan. Data penelitian diperoleh dengan mengukur tekanan darah dan mengisi kuesioner, serta kriteria inklusi dengan tekanan darah tinggi dalam rentang waktu 1 bulan dan kriteria eksklusi penderita yang mengalami gangguan mental, analisis data menggunakan uji chi square.

HASIL

Tabel 1. Distribusi hasil data berdasarkan usia

	Frekuensi	%
< 60 tahun	14	42.4
> 60 tahun	19	57.6
Total	33	100.0

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia di atas 60 tahun yaitu sebanyak 19 orang (57,6%) responden dan sebanyak 14 orang (42,4%) responden lainnya berusia di bawah 60 tahun.

Tabel 2. Distribusi hasil data pengukuran tekanan darah

	Frekuensi	%
Terkontrol	22	66.7
Tidak terkontrol	11	33.3
Total	33	100.0

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tekanan darah terkontrol yaitu sebanyak 22 orang (66,7%) responden dan sebanyak 11 orang (33,3%) responden lainnya mempunyai tekanan darah tidak terkontrol.

Tabel 3. Distribusi hasil data tingkat kecemasan

	Frekuensi	%	Kecemasan	Usia
Tidak	31	93.9		
ya	2	6.1		
Asymp. Sig. (2-sided)			.606	.000
Total	33	100		

Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 31 orang (93,9%) responden dan sebanyak 2 orang (6,1%) responden lainnya mengalami kecemasan. Hasil uji korelasi pearson juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan tekanan sistolik responden, terbukti dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Nilai korelasi sebesar 0,531 masuk kategori cukup kuat (0,400-0,599). Berarti ada korelasi atau hubungan yang cukup kuat antara usia dengan tekanan sistolik responden. Hasil uji chi square diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga ada hubungan antara usia dengan tekanan darah. Hasil uji chi square diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,606 > 0,05$, sehingga tidak ada hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 yang menunjukkan bahwa usia diatas 60 tahun sebesar 57,6 %, dan 42,4 % berusia dibawah 60 tahun. Hasil menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan lanjut usia, karena lansia mengalami perubahan secara fisik sehingga terjadi penurunan fungsi organ pada tubuh secara alami, seperti pada kulit menjadi keriput dan kering, rambut memutih, penurunan ketajaman penglihatan dan pendengaran, metabolisme melambat , dan yang penting adalah rentan terhadap penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi. Perubahan biolois dapat terjadi pada tubuh, berdasarkan pertambahan usia, dengan proses penuaan maka penurunan kemampuan fisik serta psikis hingga peningkatan resiko penyakit hingga berujung kematian (Lumowa,2024). Maka dengan bertambahnya usia seseorang akan mempengaruhi perubahan berdasarkan kemampuan fisik serta psikis, terutama usia diatas 60 tahun.

Tabel 2 menunjukkan data distribusi tekanan darah berdasarkan pengukuran para responden dengan melihat tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, dan hasil menunjukkan tekanan darah terkontrol yaitu sebanyak 22 orang (66,7%) responden dan sebanyak 11 orang (33,3%) responden lainnya mempunyai tekanan darah tidak terkontrol. Tekanan darah terkontrol yaitu, pengukuran tekanan darah secara konsisten dalam kondisi yang aman (berada 130/80 mmHg, dan untuk lansia < 140/90 mmHg). Tekanan darah tidak terkontrol berarti kondisi tekanan darah tidak dikelola dengan baik, yaitu dengan tekanan darah berada di atas target (hipertensi), yang dapat berisiko terjadinya komplikasi penyakit. Berdasarkan Firdaus dkk menjelaskan bahwa tekanan darah pada kondisi di atas normal sistolik 140 mmHg atau lebih, untuk diastolik 90 mmHg dan pengukuran lebih dari 2 dengan jangka waktu 2 menit. Atau pengukuran yang dilakukan 2 kali pengukuran, dengan waktu 5 menit dan dilakukan dengan kondisi istirahat atau kondisi tenang (Firdaus et al., 2024). Hasil data penelitian menjelaskan bahwa, kondisi tekanan darah berdasarkan usia di atas 60 tahun menunjukkan tekanan darah yang terkontrol lebih banyak (66,7%), dan memiliki tekanan darah 140/90 mmHg

Tabel 3 dengan distribusi tingkat kecemasan yang memiliki tekanan darah tinggi, menunjukkan bahwa 93,9 % tidak mengalami kecemasan dan 6,1 % mengalami kecemasan, hasil uji korelasi pearson diperoleh bahwa ada hubungan usia dengan tekanan darah sistolik, dan untuk uji chi square menunjukkan ada hubungan usia dengan tekanan darah. Maka dapat dijelaskan bahwa dalam kondisi tekanan darah sistolik berdasarkan usia di atas 60 tahun memiliki hubungan, karena tekanan darah sistolik adalah angka atas yang menunjukkan tekanan di dalam arteri saat kondisi jantung berkontraksi dan memompa darah ke seluruh tubuh. Maka berdasarkan usia di atas 60 tahun tekanan darah sistolik (angka sistolik normal pada lansia berada pada rentang 130–140 mmHg) lebih tinggi dari dewasa muda (berdasarkan WHO, 19-29 tahun). Sehingga hasil uji chi square diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,606 > 0,05$, maka tidak ada hubungan antara kecemasan dengan tekanan darah.

Berdasarkan hasil data kecemasan tidak memiliki hubungan dengan tekanan darah bahwa tingkat kecemasan terjadi karena beberapa faktor, bahwa salah satunya usia di atas 60 tahun sering menghadapi berbagai masalah terkait penyakit yang dialami disebabkan proses penuaan pada tubuh, sehingga terjadi perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk di bagian jantung. Dengan bertambahnya usia, maka pembuluh darah pada arteri mengalami kondisi semakin keras dan tidak elastis, sehingga pembuluh darah semakin kaku yang menyebabkan kinerja dari jantung dalam memompa darah akan semakin berat. Kondisi tersebut menjadi salah satu penyebab kecemasan. Kecemasan dapat terjadi, hal tersebut merupakan respon normal yang diakibatkan dari ancaman yang diterima.

Sudut pandang psikologi, kecemasan merupakan respon emosional dengan ditandainya perasaan gelisah, khawatir, serta takut yang dipicu oleh ancaman atau konflik yang dirasakan. Sehingga menjadi respon yang dialami secara alami terhadap stress, akan tetapi akan menjadi gangguan mental, dengan intensitasnya dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Hal tersebut akan menyebabkan gangguan kecemasan, yang menyebabkan kondisi mental serius yang menyebabkan rasa cemas dan takut berlebih yang berlangsung lama dan dapat mengganggu aktivitas harian.

Penderita hipertensi atau tingginya tekanan darah akan memiliki perasaan ketakutan yang diakibatkan oleh ketidaktahuan tentang kondisi yang dialami, hal tersebut penderita hipertensi akan menjadi cemas yang disebabkan penyakit hipertensi yang memerlukan pengobatan relatif lama, resiko yang dialami akan menimbulkan komplikasi serta memperpendek usia.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan menyimpulkan bahwa tidak adanya hubungan usia dengan tingkat kecemasan pada peningkatan tekanan darah, yang disebabkan bahwa usia di atas 60 tahun tidak

mengalami kecemasan karena penderita di posyandu lansia mendapatkan edukasi untuk menjaga tekanan darah tetap terpantau dan terjaga, dan kecemasan akan perasaan ketakutan akibat ketidaktahuan tentang kondisi yang dialami tidak terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurhayati AU., Ariyanto A, Syafriakhwan F.2023. Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Vol .1.No. 22.
- Widayanti MR., Prastyawati IY.2023. Korelasi Usia Dengan Tekanan Darah Sistolik-Diastolik, Indeks Massa Tubuh, Kadar Kolesterol Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Mercusuar. Vol. 6 No. 1.20-25
- Hastami Y., Sitarahayu AS., Rachmawaty FS. 2025. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Nusa Tenggara Timur. Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat). Vol. 14.No.1. 16-21
- Octavianie G., Nina., Pakpahan J., Maspupah T., Debora T.2022. Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor.Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas. Vol. 01 No. 02.32-38
- Wulandari A., Sari SA., Ludiana.2023. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. 163-171
- Rianti EDD., Palgunadi BU., Mansyur M.2010. Analisis Tentang Higiene Dan Sanitasi Lingkungan Dengan Penyebab Terjadinya Penyakit Kulit Di Kecamatan Asemrowo Surabaya. Jurnal Ilmiah Kedokteran WIJAYA KUSUMA. Vol. Edisi Khusus . 69-77
- Suciana F., Agustina NW., Zakiatul M.2020. Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. Cendekia Utama Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus. Vol. 9. No. 2.146-155
- Seafira AE.,Khasanah S., Susanti IH .2024. Hubungan Lama Sakit Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. Journal of Language and Health.Volume 5.No.3. .999-1006 e-ISSN 2722-3965;p-ISSN 2722-0311
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Amanda ST., Juhaeriah J., Roswendi AS. 2024. Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas. Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic Vol. 2 No.1. 13-19
- Lumowa Y R., Rayanti RE.2024. Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. Jurnal Keperawatan. Vol.16. No.1. 363-372
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Firdaus OH., Fatmawati A., Syabariyah S., Yualita P., Yuliani A.2024. Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan Malaysia. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat.Vol. 9.No.1. 36-40. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i1.5804>