

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEMANDIRIAN PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH

Mahiya Lintang Sahasika<sup>1\*</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>2</sup>, Atika Yulianti<sup>3</sup>

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : mahiya.sahasika@gmail.com

### ABSTRAK

Usia lanjut merupakan seseorang yang memasuki fase mulai menurun dan terganggunya fungsi tubuh sehingga juga akan memengaruhi kemandiriannya. Kemandirian pada lansia dapat terganggu atau mengalami penurunan karena adanya kemunduran pada sel yang berakibat pada kelemahan organ dan sistem organ. Faktor dari kemandirian lansia ini terdiri dari usia, kesehatan fisiologis, menurunnya fungsi kognitif, dan fungsi psikososial yang terganggu misalnya kecemasan. Tingkat kecemasan yang tinggi akan suatu hal yang terjadi memungkinkan menjadi faktor dari lansia mengalami kemunduran dalam kemandiriannya. Tujuan penelitiannya yaitu untuk menganalisa hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik yang menggunakan rancangan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu sejumlah 102 lansia yang menempati Griya Lansia Husnul Khatimah. Besar sampel yang digunakan yaitu 42 responden yang diambil dengan metode sampling berupa *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen (kemandirian), dan variabel independen (tingkat kecemasan). Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner, yaitu kuesioner GAS untuk kecemasan dan kuesioner indeks katz. Metode analisis data menggunakan analisis *Chi Square*. Hasil dari penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis statistik *Chi Square* dihasilkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 sehingga kurang dari 0,05. Maka dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah.

**Kata kunci** : gangguan kemandirian, kecemasan, kemandirian, tingkat kecemasan

### ABSTRACT

*Aging is a phase of decline and disruption of body functions, which will also affect independence. Independence in the elderly can be disturbed or decreased due to deterioration in cells which results in weakness of organs and organ systems. Factors of elderly independence consist of age, physiological health, decreased cognitive function, and disturbed psychosocial functions such as anxiety. A high level of anxiety about something that happened may be a factor in the elderly experiencing a setback in their independence. The purpose of his research was to analyze the relationship between the level of anxiety and independence in the elderly at Griya Lansia Husnul Khatimah. The research design used in this study was observational analytic using Cross Sectional Study design. The population in this study was 102 elderly people who occupied Griya Lansia Husnul Khatimah. The sample size used was 42 respondents taken by sampling method in the form of purposive sampling. The variables in this study consisted of a dependent variable (independence), and an independent variable (level of anxiety). Data collection tools in this study were questionnaires, namely the GAS questionnaire for anxiety and the katz index questionnaire. The data analysis method uses Chi Square analysis. The results of research conducted using Chi Square statistical analysis produced *Asymp. Sig. (2-tailed)* is worth 0.000 so it is less than 0.05. So from these results it can be concluded that there is a relationship between the level of anxiety and independence in the elderly at Griya Lansia Husnul Khatimah.*

**Keywords** : anxiety, anxiety levels, independence, independence disorder

### PENDAHULUAN

Kehidupan akan mengalami perubahan ketika seseorang memasuki fase penuaan. Fase penuaan terjadi secara alamiah dengan penurunan secara perlahan pada kemampuan jaringan

untuk mempertahankan fungsi normalnya (Sonza *et al.*, 2020). Secara degeneratif, proses penuaan ini akan memiliki dampak pada perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia (Yuliadarwati & Utami, 2022). Perubahan yang terjadi diantaranya, perubahan fisik, kognitif, psikososial, seksual, dan fungsi organnya. Perubahan psikososial yang terjadi pada lansia, salah satunya adalah kecemasan (*anxiety*) (Rindayati *et al.*, 2020).

Kecemasan merupakan rasa yang tidak menyenangkan dan mengganggu pikiran terhadap suatu hal yang mungkin sedang terjadi, akan terjadi, atau sudah terjadi (Ningrum *et al.*, 2018). Rasa cemas muncul dari pikiran diri sendiri baik secara jelas maupun tidak jelas yang akan membuat konflik dalam pikiran seseorang. Kecemasan ini bisa terjadi karena faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lingkungan atau faktor eksternal (Vellyana *et al.*, 2017). Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Menurut data Kemenkes RI prevalensi kecemasan di Indonesia pada kelompok usia 55-56 tahun (6,9%), kelompok usia 65-75 tahun (9,7%), dan kelompok usia 75 tahun keatas (13,4%) (Adawiyah *et al.*, 2022).

Kecemasan terjadi karena adanya persepsi ancaman dari luar yang akan diterjemahkan oleh panca indera dan direspon sistem saraf pusat dengan melibatkan tiga *neurotransmitter* utama, yaitu norepinephrine, serotonin, dan GABA. Ketiga *neurotransmitter* tersebut memiliki peranan penting dalam proses terjadinya rasa cemas. Aliran neuron yang bekerja berlebihan akan dihambat oleh GABA. Ketika kerja GABA mengalami penurunan, maka akan memengaruhi tingkat kecemasan seseorang yang semakin tinggi (Rinawati & Alimansur, 2016). Penyebab utama kecemasan pada lansia adalah masalah kesehatannya. Ketika seseorang memasuki fase penuaan, risiko terjadinya penyakit juga akan meningkat, utamanya adalah penyakit kronis (Yuliadarwati & Utami, 2022). Sedangkan di panti lansia dikatakan bahwa lansia sering kali mengalami gangguan kecemasan dikarenakan penyakit yang di derita dan kurangnya dukungan sosial, meskipun pada nyatanya lansia telah mendapat perhatian khusus dari pihak panti tersebut. Akibat dari rasa kecemasan yang berulang akan menyebabkan hilangnya konsentrasi yang akan menyebabkan pada aktivitas sehari-hari (Bagus & Ardhani, 2020).

Menurut data hasil dari SUSENAS presentase angka ketergantungan pada lansia pada 2012 mencapai 11,90%. Jika dibandingkan berdasarkan jenis kelamin presentase ketergantungan penduduk lansia perempuan lebih tinggi, yaitu sebesar 12,95% dan laki-laki sebesar 10,86%. Presentase kesakitan lansia di perkotaan pada tahun 2012 sebesar 24,77%, sedangkan di pedesaan 28,62%. Tingginya angka prevalensi pada ketergantungan lansia disebabkan karena penyakit yang dideritanya (Rohaedi *et al.*, 2016). Penurunan kemandirian pada lansia terjadi karena adanya kemunduran pada sel yang berakibat pada kelemahan organ dan sistem organ (Salsabilla *et al.*, 2023). Faktor dari kemandirian lansia ini terdiri dari usia, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif yang terganggu, dan fungsi psikososial yang terganggu (kecemasan) (Marlita *et al.*, 2018). Ketika memasuki fase penuaan maka akan mengalami penurunan imun tubuh, dimana tubuh akan mudah terinfeksi bakteri penyebab penyakit. Penyakit yang menyerang lansia akan mengganggu fungsional tubuh dan fungsi psikologisnya. Lansia akan mengalami rasa cemas terhadap penyakit yang dideritanya, sehingga menyebabkan ketergantungan pada orang lain atau kemandiriannya terganggu (Sugiyo & Caesaria, 2015).

Berdasarkan hasil observasi, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. Menurut informasi yang saya dapat banyak lansia yang mengurung dirinya di kamar, hal ini terjadi karena rasa tidak percaya diri dan khawatir akan penyakit yang diderita sehingga kebanyakan menggunakan alat bantu (kemandiriannya terganggu). Keadaan inilah yang menimbulkan pikiran dan menimbulkan rasa cemas pada lansia akibat dari penyakit yang dideritanya, sehingga memerlukan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-

harinya (Utami & Silvitasari, 2022). Tujuan untuk melakukan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik yang menggunakan rancangan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3-5 Agustus 2023 di Griya Lansia Husnul Khatimah. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 102 lansia dengan jumlah sampel yang menjadi responden berjumlah 42 lansia. Teknik pengambilan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran penelitian menggunakan kuesioner, yaitu GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) untuk variabel independen (tingkat kecemasan) dan indeks katz untuk variabel dependen (kemandirian). Kuesioner GAS telah dikatakan valid dan reliabel, dimana nilai *alpha cronchbach* 0,92 dan nilai  $r=0,413$ . Kuesioner indeks katz juga telah dikatakan valid dan reliabel, dimana nilai *alpha cronchbach* 0,94 dan validitasnya  $r=0,779$ . Hasil penelitian yang telah diuji dengan uji statistik *Chi Square* menunjukkan hasil signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

## HASIL

### Analisa Univariat

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Penyakit**

Usia	N	%
60-74	37	88,0
75-90	5	12,0
<b>Total</b>	42	100
Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	28	67,0
Laki-Laki	14	33,0
<b>Total</b>	42	100
Riwayat Penyakit	N	%
Stroke	16	38,0
Diabetes	6	14,0
Parkinson	1	2,0
Hipertensi	9	22,0
Vertigo	2	5,0
Asma	1	2,0
Hiperurisemia	3	7,0
Osteoarthritis	2	5,0
Post Fraktur	2	5,0
<b>Total</b>	42	100

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 42 lansia. Dimana pada karakteristik usia terdapat (88,0%) atau sejumlah 37 lansia yang berusia rentang 60-74 tahun (*elderly*), dan terdapat (12,0%) atau sejumlah 5 lansia yang berusia rentang 75-90 tahun (*old*). Sampel yang didapatkan didominasi oleh lansia dengan rentang usia 60-74 tahun. Pada karakteristik jenis kelamin terdapat terdapat (67,0%) atau sejumlah 28 lansia yang berjenis kelamin perempuan, dan terdapat (33,0%) atau sejumlah 14 lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Pada karakteristik riwayat penyakit, terdapat lansia yang memiliki riwayat penyakit stroke sejumlah 16 lansia (38,0%), diabetes sejumlah 6 lansia (14,0%), Parkinson sejumlah 1 lansia (2,0%), hipertensi sejumlah 9 lansia (22,0%), vertigo sejumlah 2 lansia

(5,0%), asma sejumlah 1 lansia (2,0%), hiperurisemia sejumlah 3 lansia (7,0%), osteoarthritis sejumlah 2 lansia (5,0%), dan post fraktur sejumlah 2 lansia (5,0%). Dimana dominasi riwayat penyakit responden terdapat 16 atau (38%) lansia yang memiliki riwayat penyakit stroke. Jumlah terkecil riwayat penyakit, yaitu parkinson dan asma sejumlah 2 lansia atau (2%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi, Presentase, dan Rata-Rata Berdasarkan Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase	Mean
Kecemasan Ringan	25	59,2	32,67
Kecemasan Sedang	4	9,60	
Kecemasan Berat	3	7,20	
Panik	10	24,0	
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	

Pada Tabel 2 diperoleh data rata-rata dari 42 responden dengan nilai 32,67 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rata-rata pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah, yaitu tingkat kecemasan sedang. Frekuensi paling banyak berada pada kecemasan ringan dengan 25 lansia presentase (59,2%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi, Presentase dan Rata-Rata Berdasarkan Kemandirian**

Kemandirian	Frekuensi	Presentase	Mean
Ketergantungan Penuh	0	0	4,17
Ketergantungan Paling Ringan	6	14,3	
Ketergantungan Berat	4	9,50	
Ketergantungan Sedang	2	4,80	
Ketergantungan Ringan	2	4,80	
Ketergantungan Paling Ringan	6	14,3	
Mandiri Penuh	19	45,2	
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	

Pada Tabel 3 diperoleh data rata-rata dari 42 responden dengan nilai 4,17 menunjukkan bahwa nilai rata-rata lansia pada Griya Lansia Husnul Khatimah menunjukkan bahwa interpretasi kemandiriannya, yaitu ketergantungan ringan. Frekuensi paling banyak pada mandiri penuh dengan 19 lansia presentase (45,2%).

## Analisa Bivariat

**Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kemandirian pada Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah**

Uji Korelasi	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Chi Square</i>	42	0,000

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 sehingga kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Usia

Berdasarkan hasil pengelompokan dan analisa data didapatkan bahwa sampel yang diperoleh dari Griya Lansia Husnul Khatimah menunjukkan terdapat (12%) atau sejumlah 5 orang dengan rentang usia 75-90 tahun (*old*), dan terdapat (88%) atau sejumlah 37 orang

dengan rentang usia 60-74 tahun (*elderly*). Oleh karena itu, dari analisis data sampel yang diperoleh mayoritas sampel yang dijadikan responden dalam penelitian ini yaitu rentang usia 60-74 tahun. Usia merupakan salah satu faktor karakteristik dari seseorang mengalami tingkat kecemasan dan *stress*, hal ini dikarenakan banyaknya pikiran dan trauma yang dialami. Semakin bertambahnya usia, maka kematangan pribadi seseorang juga akan meningkat (Yuliadarwati & Utami, 2022). Hal ini juga mendorong seseorang memiliki pikiran-pikiran yang menumpuk sehingga menyebabkan terjadinya kecemasan. Rasa cemas dapat muncul secara progresif ataupun secara tiba-tiba. Rasa cemas yang muncul secara progresif disebabkan karena trauma pikiran yang dialami seseorang tersebut, trauma pikiran bisa terjadi karena banyak faktor mulai dari sosial, ekonomi, perubahan perilaku, dan perubahan metabolisme tubuh. perubahan yang terjadi akan semakin banyak terjadi dan mengalami penumpukan ketika bertambahnya usia (Husna & Ariningtyas, 2019).

Menginjak usia lanjut akan memengaruhi kerja dan fungsi sistem dalam tubuh, sehingga akan memengaruhi terjadinya penurunan fungsi fisik dan gangguan psikososial (Harlina & Aiyub, 2018). Gangguan psikososial berupa kecemasan yang terjadi pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah ini seperti kesepian, perasaan sedih karena memikirkan sanak keluarga, masalah kesehatan, dan faktor ekonomi. Rasa cemas yang dialami ini terjadi karena adanya rangsangan dari luar berupa pikiran, dan pikiran itu akan ditangkap oleh efektor yang akan dikirimkan ke sistem saraf pusat. *Signal* yang telah ditangkap oleh sistem saraf pusat ini akan mengganggu tiga *neurotransmitter* utama, yaitu norepinephrine, serotonin, dan GABA. GABA memiliki peran dapat menghambat aliran neuron yang kerja terlalu berlebih, sehingga jika GABA bekerja dengan lelah akan berpengaruh pada produksi hormon adrenalin, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang tersebut maka tingkat kecemasan yang dialami juga akan semakin tinggi (Rinawati & Alimansur, 2016).

Selain sistem neuromuskular dan hormonal, seiring bertambahnya usia juga berhubungan dengan sistem kerja kardiovaskular. Menurut Ubaidillah (2021), ketika seseorang bertambah usia maka juga terdapat perubahan pada sistem kardiovaskularnya. Sistem kerja jantung menjadi hiperesponsif terhadap rangsangan simpatis, aorta membesar dan terjadi peningkatan cepat nadi, dan terjadi proses biokimia aterosklerosis. Menurut penelitian *Framingham Heart Study* dan *Baltimore Longitudinal Study on Aging* (BLSA) mengenai sistem kerja jantung, menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia, maka akan terdapat gangguan angiogenesis dan perubahan epigenetik pada kardiovaskular (Ubaidillah, 2021). Menurut Kurnia (2019), perubahan yang terjadi pada lansia nyata hubungannya dengan sistem muskuloskeletal, dimana aktivitas osteoblast akan mengalami penurunan yang akan berdampak pada kerapuhan tulang pada lansia. Kerapuhan tulang akan memengaruhi berkurangnya cairan sinovial, perubahan postur, kaku sendi, dan mengerutnya tendon. Selain tulang, otot juga akan mengalami atrofi (kehilangan serabut otot) dan penurunan massa otot. Menurunnya massa otot dan kerapuhan tulang ini akan berdampak pada kemandirian lansia (Kurnia, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan Rindayati, *et al.* (2021), terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan. Ketika seseorang menginjak usia lanjut maka beban pikiran yang ditanggung juga semakin menumpuk. Hal ini membuktikan bahwa semakin bertambahnya usia maka tingkat kecemasan juga akan semakin tinggi. Kecemasan tersebut muncul karena mencemaskan penyakit yang diderita sehingga penyakit itulah yang akan memengaruhi kemandiriannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Rindayati *et al.*, 2020).

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Pengelompokan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil pengelompokan dan analisa data yang diperoleh dari Griya Lansia Husnul Khatimah, mayoritas sampel yang digunakan datanya dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor tinggi atau rendahnya tingkat kecemasan seseorang. Perbedaan hormon pada perempuan dan laki-laki menyebabkan

perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih memiliki risiko tinggi mengalami kecemasan karena terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron yang akan memengaruhi reseptor pada hipotalamus. Pengaruh dari kurangnya hormon estrogen dan progesteron juga terjadi ketika seorang perempuan mengalami menopause, hal ini akan memengaruhi juga menurunnya kerja *neurotransmitter* pada perempuan, sehingga menyebabkan seseorang mengalami mudah marah, mudah tersinggung, depresi, dan cemas (Vellyana *et al.*, 2017).

Selain jenis kelamin berhubungan dengan sistem hormonal dan neuromuskular. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dian Sarawati dan Nur Lina (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan sistem kardiovaskular. Ketika seorang perempuan mengalami menopause, tingkat perempuan mengalami gangguan pada sistem kardiovaskular meningkat. Penurunan hormon estrogen alami menyebabkan menipisnya lapisan dinding arteri, penurunan fleksibilitas, dan mengurangnya akomodasi aliran darah dalam tubuh (Saraswati & Lina, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kasimirus (2020), menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan sistem muskuloskeletal. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa perempuan lebih berisiko terdapat gangguan sistem muskuloskeletal dibandingkan dengan laki-laki. Secara fisiologis massa otot laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan. Kekuatan otot perempuan 2/3 lebih kecil dari otot laki-laki. Kondisi inilah yang menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami gangguan sistem muskuloskeletal. Gangguan ini jika timbul jadi penyakit akan memengaruhi kemandirian masing-masing individu (To *et al.*, 2020).

Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah yang menjadi responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan dan telah mengalami menopause, sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan yang akan memengaruhi fungsi fisik yang mengalami penurunan dan tingkat kecemasan yang tinggi. Menurut penelitian Nadila dan Milkhatun (2022), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan jenis kelamin. Dimana jenis kelamin perempuan memiliki risiko tingkat kecemasan tinggi karena menurunnya produksi hormon estrogen dan progesteron. Tingkat kecemasan pada lansia pada umumnya terjadi karena faktor riwayat penyakit, faktor ekonomi, dan faktor keluarga. Ketika riwayat penyakit tersebut menjadi faktor meningkatnya tingkat kecemasan, maka hal ini akan memengaruhi kemandirian pada lansia (Zuhaebah & Milkhatun, 2022).

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit**

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian di Griya Lansia Husnul Khatimah, riwayat penyakit yang dimiliki oleh responden antara lain stroke, diabetes, parkinson, hipertensi, vertigo, asma, hiperurisemia, osteoarthritis, dan post fraktur. Terdapat jumlah responden terbanyak yang memiliki riwayat penyakit stroke sejumlah 16 orang. Mayoritas dari responden memiliki riwayat penyakit stroke. Stroke merupakan suatu penyakit yang terjadi karena adanya gangguan fungsi otak dan neuromuskular, sehingga tak jarang menyebabkan penderitanya mengalami gangguan pada kemandiriannya (Kusuma *et al.*, 2022). Penyakit stroke menimbulkan ketidakmampuan penderita melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal sehingga memerlukan bantuan orang lain. Pada responden yang mengalami penyakit selain stroke mengalami kecemasan terkait riwayat penyakit yang dideritanya akan menjadi semakin parah atau tidak (Sriadi *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ketut Candrawati dan Sukraandini (2022), menyatakan bahwa riwayat penyakit yang dialami oleh lansia merupakan salah satu faktor lansia mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut terjadi karena kondisi lansia yang memikirkan penyakit yang diderita akan menjadi kronis. Kecemasan yang diderita oleh seseorang akan memengaruhi kemandirian dikarenakan dari faktor penyakit yang dideritanya,

sehingga ketika seseorang mengalami kecemasan yang meningkat akibat penyakit yang dideritanya kronis. Maka riwayat penyakit yang kronis inilah yang akan memengaruhi kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Candrawati & Sukraandini, 2022).

### **Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kemandirian pada Lansia**

Berdasarkan hasil olah data dan analisa data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan responden, mulai dari riwayat penyakit, merasa kesepian, sedih, kerinduan kepada sanak keluarga, dan faktor ekonomi. Secara fisiologis rasa cemas terjadi karena faktor pikiran yang akan ditangkap oleh efektor. Efektor tersebut akan mengirimkannya pada sistem saraf pusat, sehingga terjadi gangguan pada tiga *neurotransmitter* utama, yaitu norepinephrin, serotonin, dan GABA. Semakin tinggi kecemasan seseorang maka hormon adrenalin yang dihasilkan juga akan meningkat (Rinawati & Alimansur, 2016).

Peningkatan hormon adrenalin ini memicu peningkatan kecemasan yang terjadi pada lansia. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ini mulai dari usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit yang dideritanya. Seiring bertambahnya usia seseorang maka penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan kondisi lansia mengalami penurunan. Proses penurunan fungsi tubuh salah satunya terjadi pada sistem kardiovaskular, dimana pada lansia dijumpai adanya kekakuan pada pembuluh arteri dan katup-katup jantung. Kekakuan tersebut yang akan memicu menurunnya kemampuan jantung untuk memompa darah. Faktor yang menyebabkan penurunan kemampuan darah dipompa oleh jantung juga disebabkan karena produksi hormon adrenalin yang berlebih. Dimana hormon adrenalin yang berlebih terjadi karena seseorang yang mengalami kecemasan (Ridwan *et al.*, 2017).

Kecemasan pada lansia umum terjadi karena riwayat penyakit yang dideritanya. Riwayat penyakit yang berhubungan dengan neuromuskular, muskuloskeletal, kardiovaskular akan menyerang aktivitas sehari-hari. Pertambahan usia menimbulkan ketidakmampuan neuron motoris untuk mempertahankan koloni otot dalam kondisi yang baik. Koloni otot yang dalam kondisi tidak normal maka juga tidak mampu mengontrol otot untuk bekerja, sehingga menyebabkan atrofi dan membesarnya persendian. Keterbatasan pada sistem tubuh manusia akan menyebabkan seseorang mengalami kemunduran dalam kemandiriannya dan berpengaruh pada penurunan aktivitas sehari-hari (Putra, 2022).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Retno Lestari (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia. Hal ini terjadi karena kecemasan yang terjadi akibat status kesehatan yang berkaitan dengan fisik dan mental sehingga menimbulkan responden mengalami gangguan pada aktivitas sehari-hari (Lestari *et al.*, 2020)

### **KESIMPULAN**

Setelah penelitian ini diselesaikan dan telah diuraikan pada bab hasil serta pembahasan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada penelitian ini bernilai 32,67 dimana memiliki interpretasi kecemasan sedang, tingkat kecemasan pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah tidak sampai mengingjak rata-rata kecemasan kategori panik dikarenakan kesehatan mental disana telah dilatih setiap harinya untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan agama. Sehingga hal ini yang mendorong responden untuk selalu mengingat hal positif dan Allah SWT, tidak memikirkan hal yang mengarah ke negatif. Rata-rata kemandirian bernilai 4,17 dimana memiliki interpretasi ketergantungan ringan. Hal ini

dikarenakan setiap harinya lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah menerapkan senam pagi bersama yang akan melatih pergerakan fisik lansia untuk tidak mengalami kelemahan dan kekakuan. Mengacu pada hasil uji korelasi *Chi Square* didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 sehingga kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing, Ketua Program Studi Fisioterapi, Dekan dan Rektor Universitas Muhammadiyah Malang, atas dukungan dan kesempatan yang telah diberikan untuk meraih mimpi dan ilmu yang bermanfaat di Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Bagus, I., & Ardhani, I. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya , Denpasar - Bali. *E-Journal Medika*, 7(1), 37–42.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Kurnia, R. (2019). Pengaruh Senam Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Lansia. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 137–140. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.158>
- Kusuma, A. P., Utami, I. T., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Terapi “Menggengam Bola Karet Bergerigi” Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Diukur Menggunakan Hangryp Dynamometer Di Ruang Syaraf Rsud Jend a Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 17–23.
- Lestari, R., Wihastuti, T. A., & Rahayu, B. F. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khususl Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 64–68.
- Ningrum, T. P., Okatiranti, & Nurhayati, S. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 142–149. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4361>
- Putra, C. S. (2022). Hubungan Perubahan Neuromuskular Terhadap Kejadian Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 1, 205–210. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/ojs3>
- Ridwan, Dyah, W., & Esti, W. (2017). Hubungan Hipertensi Dengan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Publikasi Ilmiah Unitri*, 2(3), 676–686.

- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.112>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Kharimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i1.2848>
- Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lansia di Komunitas Malang. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), 273–282. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/indexArticle>
- Saraswati, D., & Lina, N. (2020). Faktor Risiko Penyakit Jantung Pada Masyarakat Di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Puskesmas Cibeureum. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i1.4426>
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Sriadi, Sukarni, & Ligita, T. (2020). Kemandirian Aktivitas Hidup Sehari-Hari Bagi Pasien Pasca Stroke : Studi Literatur ( Independence of Daily Living Activities for Post-Stroke Patients : a Literature Review ). *Jurnal Proners*, 12(4), 1–13.
- Sugiyono, D., & Caesaria, R. (2015). *Umur dan Perubahan Kondisi Fisiologis Terhadap Kemandirian Lansia*. 1(1), 21–27.
- To, K. E., Berek, N. C., & Setyobudi, A. (2020). Hubungan Masa Kerja, Jenis Kelamin dan Sikap Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Operator SPBU di Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 42–49. <https://doi.org/10.35508/mkm.v2i2.2853>
- Ubaidillah, N. (2021). Proses Penuaan Dalam Perspektif Kardiovaskular. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(Volume 4 No 3), 211–219. <https://doi.org/10.35990/mk.v4n3.p211-219>
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>
- Zuhaebah, N., & Milkhatun, M. (2022). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(3), 2621–2627.