

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PAUWO KECAMATAN KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO

Rona Febriyona¹, Andi Akifa Sudirman², Sabirin B. Syukur³, Rini Asnawati^{4*}, Cut Mutia Jusuf⁵

Universitas Muhammadiyah Gorontalo^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : riniasnawati855@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi pada lansia juga diperkirakan karena tingkat kecemasan yang dialami seseorang, kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah. Hormon adrenalin akan meningkat sewaktu kita mengalami cemas dan itu bisa mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah pun meningkat. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Jenis penelitian *deskriptif analisis* dengan pendekatan *cross sectional*, pada variabel tingkat kecemasan dan kejadian hipertensi. Populasi yaitu lansia di Desa Pauwo, jumlah sampel 80 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan tensimeter digital. Data hasil penelitian kemudian ditabulasi dan dianalisis dengan uji Kai-kwadrat (X^2) ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia di Desa Pauwo mengalami kecemasan ringan (36,3%) dan hipertensi ringan (31,3%). Hasil uji mendapatkan nilai χ^2 hitung 52,387 dan p value sebesar 0,000. Disimpulkan ada hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Disarankan pada lansia sebaiknya secara rutin memeriksa tekanan darah mereka. Catat hasilnya dan diskusikan dengan dokter untuk pemantauan yang lebih baik. Selain itu perlu melakukan manajemen kesehatan mental, melalui pengelolaan stres dan kecemasan seperti melakukan meditasi, yoga, atau kegiatan yang memberikan relaksasi.

Kata kunci : hipertensi, kecemasan, lansia

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is often linked to anxiety levels. Anxiety can increase blood pressure as it triggers the release of adrenaline, causing the heart to pump blood faster, which in turn elevates blood pressure. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and the occurrence of hypertension among the elderly in Pauwo Village, Kabila Subdistrict, Bone Bolango District. The population consists of elderly individuals in Pauwo Village, with a sample size of 80 participants selected using purposive sampling. The instruments used in this study include the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire for anxiety assessment and a digital sphygmomanometer for measuring blood pressure. The collected data were tabulated and analyzed using the Chi-square test (X^2) with a significance level of $\alpha = 0.05$. The findings indicate that the majority of elderly participants experienced mild anxiety (36.3%) and mild hypertension (31.3%). The Chi-square test results showed a calculated χ^2 value of 52.387 with a p -value of 0.000. The study concludes that there is a significant relationship between anxiety levels and the incidence of hypertension among the elderly in Pauwo Village, Kabila Subdistrict, Bone Bolango District. It is recommended that elderly individuals regularly check their blood pressure, record the results, and consult with a doctor for better monitoring. Additionally, mental health management through stress and anxiety reduction techniques such as meditation, yoga, or relaxation activities is advised.

Keywords : anxiety, elderly, hypertension

PENDAHULUAN

Fenomena terjadinya penyakit darah tinggi atau lebih dikenal dengan nama hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian. Penyakit hipertensi ini

merupakan penyakit yang tak asing lagi ditelinga masyarakat yang menyerang mulai usia muda sampai lanjut usia. Ada banyak faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain yaitu umur, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan (Kemenkes, 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebanyak 34,11% penduduk Indonesia menderita hipertensi dan Provinsi Gorontalo sebanyak 29,64%. Jumlah ini mengalami peningkatan dari data Riskesdas tahun 2013 yaitu 25,8%. Lansia umumnya menderita penyakit tidak menular atau *non-communicable diseases* (NCDs), berupa penyakit degeneratif yang multipenyakit. Penyakit-penyakit tersebut semakin sering terjadi seiring dengan meningkatnya usia. Jumlah penderita hipertensi pada lansia menurut kelompok umur yaitu umur 45-54 tahun sebanyak 45,32%, umur 55-64 tahun sebanyak 55,23%, umur 65-74 tahun sebanyak 63,22% dan umur 75 tahun keatas sebanyak 69,53% (Riskesdas, 2018).

Lansia yang terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah meningkat. Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent disease*. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi yang tidak bisa diubah dan hipertensi yang dapat diubah. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah meliputi merokok, obesitas, gaya hidup dan stress. Sementara faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin dan faktor keturunan (Sudargo et al., 2021). Penyakit hipertensi pada lansia sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat kecemasan yang dialami. Kecemasan dapat memicu peningkatan hormon adrenalin, yang pada gilirannya meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh lansia dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, serta mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan (Sirait et al., 2020). Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kognitif dan emosional, yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Kecemasan pada lansia juga dapat berhubungan dengan penurunan fungsi sistem imun. Penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan dapat mengganggu keseimbangan sistem imun, yang membuat lansia lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit (Pinke et al., 2013). Lansia yang mengalami kecemasan tinggi memiliki risiko lebih besar untuk mengalami komplikasi kesehatan, termasuk hipertensi (Fauzi et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kecemasan dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada, seperti hipertensi, dan mengurangi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi (Hasnidar et al., 2023). Lebih lanjut, kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan mengurangi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu fungsi sosial dan kemampuan untuk melakukan aktivitas harian, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan fisik mereka (Reni et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menangani kecemasan pada lansia, baik melalui intervensi psikologis maupun dukungan sosial, untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mereka (Nompo, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marlina (2019), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Tahun 2019. Kecemasan semakin banyak terjadi pada kondisi pasien yang mengalami kondisi kronik menahun seperti hipertensi, stroke, diabetes, kanker, serta gangguan nyeri yang kronis. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi hipertensi karena saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat. Lanjut usia cenderung mengalami berbagai masalah kesehatan. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh lanjut usia.

Sehingga tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analisis* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango pada tanggal 5 sampai dengan 13 Desember 2023. Populasi dalam penelitian ini lansia berjumlah 393 pasien dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 responden yang sebelumnya telah dilakukan perhitungan menggunakan rumus slovin. Instrumen penelitian variabel tingkat kecemasan pada lansia menggunakan kuesioner kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang terdiri dari 20 pernyataan, dan variabel hipertensi menggunakan tensimeter digital untuk pengukuran tekanan darah

HASIL

Penelitian telah dilaksanakan di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango pada bulan Desember 2023. Jenis penelitian *deskriptif analisis* dengan pendekatan *cross sectional*, pada variabel tingkat kecemasan dan kejadian hipertensi. Populasi yaitu lansia di Desa Pauwo, jumlah sampel 80 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan tensimeter digital. Data hasil penelitian kemudian ditabulasi dan dianalisis dengan uji Kai-kuadrat (X^2) ($\alpha=0,05$).

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	21	26,3
2.	Perempuan	59	73,7
Jumlah		80	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 59 orang (73,8%).

Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	60-74 Tahun (<i>elderly</i>)	71	88,7
2.	75-90 Tahun (<i>old</i>)	9	11,3
Jumlah		80	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 60-74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 59 orang (73,8%).

Pendidikan

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berpendidikan SMP yaitu sebanyak 28 orang (35,0%), sedangkan yang paling sedikit berpendidikan SMA yaitu sebanyak 8 orang (10,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Tamat SD	13	16,3
2.	SD	21	26,2
3.	SMP	28	35,0
4.	SMA	8	10,0
5.	Perguruan Tinggi	10	12,5
Jumlah		80	100,0

Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Frekuensi n)	Persentase (%)
1.	Tidak Bekerja	5	6,3
2.	IRT	47	58,7
3.	Pensiunan/Pegawai Negeri Sipil	10	12,5
4.	Wiraswasta	7	8,7
5.	Buruh Harian	1	1,3
6.	Pekerjaan Lainnya	10	12,5
Jumlah		80	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini merupakan ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 47 orang (58,7%), sedangkan yang paling sedikit bekerja sebagai buruh harian yaitu sebanyak 1 orang (1,3%).

Analisis Univariat

Kecemasan pada Lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

Tabel 5. Kecemasan pada Lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

No.	Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal/Tidak ada Kecemasan	17	21,3
2.	Kecemasan Ringan	29	36,2
3.	Kecemasan Sedang	24	30,0
4.	Kecemasan Berat	10	12,5
Jumlah		80	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango sebagian besar kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 orang (36,3%). Sementara itu lansia yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 24 orang (30,0%), kecemasan berat sebanyak 10 orang (12,5%), sedangkan lansia yang normal/tidak ada kecemasan sebanyak 17 orang (21,3%).

Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

Tabel 6. Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

No.	Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Normal	19	23,8
2.	Normal Tinggi	0	0,0
3.	Ringan	25	31,3
4.	Sedang	23	28,7

5.	Berat	13	16,3
Jumlah		80	100,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa Kejadian hipertensi pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango sebagian besar tingkat ringan yaitu sebanyak 25 orang (31,3%). Sementara itu lansia yang mengalami hipertensi tingkat sedang sebanyak 23 orang (28,7%), tingkat hipertensi berat sebanyak 13 orang (16,3%), sedangkan lansia yang normal sebanyak 19 orang (23,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

Kecemasan	Hipertensi								Jumlah	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		N	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Cemas	12	15,0	5	6,3	0	0,0	0	0,0	17	21,3
Cemas Ringan	7	8,8	12	15,0	7	8,8	3	3,8	29	36,3
Cemas Sedang	0	0,0	8	10,0	12	15,0	4	5,0	24	30,0
Cemas Berat	0	0,0	0	0,0	4	5,0	6	7,5	10	12,5
Jumlah	19	23,8	25	31,3	23	28,7	13	16,3	80	100,0
X₂ hitung = 52,387					X₂ tabel (4x4) = 16,919					
p value = 0,000					α = 0,05					

Tabel 7 menunjukkan pada 19 orang (23,8%) lansia yang tidak mengalami hipertensi (normal), terdapat 12 orang (15,0%) yang tidak mengalami kecemasan dan 7 orang (8,8%) mengalami cemas ringan. Pada 25 orang (31,3%) lansia yang mengalami hipertensi tingkat ringan, terdapat 5 orang (6,3%) lansia yang tidak cemas, 12 orang (15,0%) mengalami cemas ringan dan 8 orang (10,0%) mengalami cemas sedang. Pada 23 orang (28,7%) lansia yang mengalami hipertensi tingkat sedang, terdapat 7 orang (8,8%) lansia mengalami cemas ringan, 12 orang (15,0%) mengalami cemas sedang dan 4 orang (5,0%) mengalami cemas berat. Sedangkan pada 13 orang (16,3%) lansia yang mengalami hipertensi tingkat berat, terdapat 6 orang (7,5%) mengalami cemas berat, 4 orang (5,0%) mengalami cemas sedang dan 3 orang (3,8%) mengalami cemas ringan.

Hasil analisis menggunakan uji kai kuadrat/*chi square* mendapatkan nilai χ^2 hitung 52,387 dan p value sebesar 0,000. Dengan pemenuhan hipotesis χ^2 hitung (52,387) > χ^2 tabel (16,919) dan p value (0,000) < α (0,05), maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan dapat memengaruhi risiko hipertensi dan kecemasan pada lansia. Perempuan, terutama setelah menopause, memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi akibat penurunan kadar estrogen yang sebelumnya memberikan efek perlindungan terhadap kesehatan kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, proses penuaan dapat menyebabkan kekakuan arteri yang meningkatkan risiko hipertensi. Tingkat pendidikan yang rendah berhubungan dengan literasi kesehatan yang kurang, sehingga memengaruhi kemampuan untuk mengelola penyakit kronis secara efektif. Jenis pekerjaan yang tidak banyak melibatkan aktivitas fisik, seperti pekerjaan ibu rumah tangga, juga berpotensi meningkatkan risiko hipertensi dan kecemasan. Penelitian oleh (Baroroh et al., 2021) mengungkapkan bahwa jenis kelamin sangat

berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, di mana wanita, terutama setelah menopause, memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi karena perubahan hormonal, termasuk penurunan kadar estrogen. (Sadif & Satnawati, 2022) juga melaporkan bahwa wanita dua kali lebih rentan mengalami kecemasan pada usia lanjut dibandingkan pria. Hal ini disebabkan oleh sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada wanita, serta kecenderungan untuk memendam perasaan, sedangkan pria lebih aktif dan ekspresif dalam menghadapi stres.

Menurut (Yunus et al., 2021), peningkatan tekanan darah pada lansia sebagian besar terkait dengan perubahan pada arteri akibat penuaan. Proses aterosklerosis yang terjadi menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah sistolik. (Rona et al., 2021) menambahkan bahwa lansia seringkali mengalami peningkatan kecemasan akibat kekhawatiran tentang kematian dan kehilangan orang-orang tercinta, yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Dukungan dari keluarga sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan dan memberikan rasa aman pada lansia. Selain itu (Taiso et al., 2021) menyatakan bahwa individu dengan tingkat pendidikan rendah lebih berisiko mengalami hipertensi, karena pengetahuan yang kurang memadai dapat mengurangi kesadaran akan perilaku pencegahan. Pendidikan yang lebih tinggi dikaitkan dengan keterampilan koping yang lebih baik, literasi kesehatan yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan. Dalam penelitiannya (Fa'airin, 2021) menambahkan bahwa status ekonomi juga memengaruhi kesehatan, di mana keluarga berpenghasilan rendah memiliki akses yang lebih terbatas terhadap layanan kesehatan, sehingga memperburuk kondisi kesehatan anggota keluarga, termasuk lansia.

Dari segi pekerjaan, (Taiso et al., 2021) menjelaskan bahwa pekerjaan yang tidak melibatkan aktivitas fisik dapat menjadi faktor risiko hipertensi, karena kurangnya aktivitas fisik berpengaruh buruk pada kesehatan kardiovaskular. Keluarga dengan status sosial ekonomi rendah menghadapi tantangan lebih besar dalam menjaga status kesehatan yang optimal, baik secara fisik maupun non-fisik, dibandingkan keluarga dengan pendapatan lebih tinggi.

Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia di Desa Pauwo bervariasi, dengan mayoritas mengalami kecemasan ringan (36,3%). Gejala yang dialami meliputi perasaan gugup, jantung berdebar, serta sensasi mati rasa pada jari-jari tangan dan kaki. Sebagian lansia mengalami kecemasan sedang (30,0%), yang ditandai dengan gejala lebih intens seperti mudah marah, gemetar, dan gangguan pencernaan. Sebanyak 12,5% lansia mengalami kecemasan berat, ditandai dengan rasa takut yang mendalam, nyeri fisik, hingga gangguan tidur. Instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan berdasarkan gejala-gejala fisiologis dan psikologis. Lansia rentan terhadap kecemasan karena berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketidakpastian masa depan, penurunan kognitif, serta kehilangan dukungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia di Desa Pauwo didominasi oleh hipertensi tingkat ringan (31,3%), disusul oleh hipertensi sedang (28,7%), dan hipertensi berat (16,3%), sementara 23,8% lansia memiliki tekanan darah normal. Lansia dengan tekanan darah normal cenderung menjalani gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang dan olahraga teratur. Hipertensi ringan hingga berat ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik seiring bertambahnya usia. Proses penuaan alami menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi, serta penurunan fungsi kognitif, yang semuanya berkontribusi terhadap risiko hipertensi. Lansia juga menghadapi tantangan seperti penyakit kronis, isolasi sosial, dan keterbatasan akses layanan kesehatan, yang memperburuk kondisi hipertensi. Menurut (Agus, 2023) kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang menimbulkan ketakutan atau kekhawatiran. Namun, kecemasan dapat menjadi gangguan

(anxiety disorder) jika terjadi tanpa sebab jelas dan sulit dikendalikan. Pada penelitiannya (Marliana et al., 2019) mencatat bahwa kecemasan sering ditemukan pada pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, dan diabetes, yang memperburuk kondisi karena penyempitan pembuluh darah saat cemas meningkatkan tekanan darah. Menurut (Tobing, 2022) mengungkapkan bahwa kecemasan pada pasien hipertensi sering dipicu oleh ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan mereka. Hipertensi dianggap sebagai "silent killer" karena sering muncul tanpa gejala yang jelas, sehingga meningkatkan kecemasan pasien terhadap komplikasi penyakit. Persepsi diri yang negatif memperburuk kecemasan ini dengan menyempitkan lapang persepsi, membuat pasien lebih rentan terhadap gangguan emosional.

Lukitaningtyas & Cahyono (2023) mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg, dengan prevalensi mencapai 95% pada lansia, sering disebabkan oleh gaya hidup kurang aktif dan pola makan yang tidak sehat. (Septiani, 2023) mengklasifikasikan hipertensi menjadi lima tingkatan, dari tidak hipertensi ($<130/85$ mmHg) hingga hipertensi berat ($>180/110$ mmHg). (Tallaj et al., 2020) menyebut hipertensi sebagai "silent killer" karena kerap kali tanpa gejala, sedangkan (Suprayitno et al., 2020) menambahkan bahwa gejala hipertensi sering kali tidak terlihat secara jelas meskipun ada beberapa tanda yang muncul bersamaan.

Gerungan & Lainsamputty (2022) berpendapat bahwa kecemasan dapat memperburuk hipertensi pada lansia dengan meningkatkan hormon adrenalin, yang menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat, meningkatkan tekanan darah. Kecemasan juga mempengaruhi konsentrasi, meningkatkan risiko masalah kesehatan, dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Penelitian (Suciana et al., 2020) di Desa Grogol menunjukkan mayoritas pasien hipertensi mengalami kecemasan ringan (53,4%), sementara kecemasan sedang dialami oleh 27,6% responden, dan hanya 19,0% yang tidak mengalami kecemasan. (Imelda et al., 2020) menemukan bahwa 60,8% dari 51 lansia di Puskesmas Gadingrejo menderita hipertensi, sedangkan penelitian oleh Imelda dkk. (2020) di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun melaporkan 47,3% kasus hipertensi pada lansia.

Analisis Bivariat

Data menunjukkan bahwa pada lansia dengan tekanan darah normal (23,8%), sebagian besar tidak mengalami kecemasan atau hanya mengalami kecemasan ringan. Pada hipertensi ringan (31,3%), sebagian besar mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Pada hipertensi sedang (28,7%) dan berat (16,3%), tingkat kecemasan meningkat dengan mayoritas mengalami kecemasan sedang hingga berat, menunjukkan hubungan antara kecemasan dan tingkat hipertensi. Kecemasan kronis meningkatkan hormon stres seperti adrenalin, yang mempercepat denyut jantung dan menyempitkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah naik. Aktivasi sistem saraf simpatik dan perubahan pola pernapasan akibat kecemasan turut memperburuk kondisi kardiovaskular. Selain kecemasan, faktor gaya hidup seperti konsumsi garam, alkohol, dan merokok juga memperparah hipertensi, meningkatkan risiko komplikasi dan kematian.

Penelitian oleh Gerungan & Lainsamputty (2022) menyatakan bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis utama yang memengaruhi hipertensi, terutama pada lansia. Kecemasan berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon adrenalin, mempercepat denyut jantung, dan meningkatkan tekanan darah, serta berdampak negatif pada konsentrasi, kesiagaan, dan sistem imun. (Wulan Sari et al., 2024) menambahkan bahwa stres dan kecemasan menyebabkan ketidakseimbangan hormon seperti adrenalin, meningkatkan resistensi pembuluh darah dan curah jantung melalui stimulasi saraf simpatik, serta dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, status sosial, dan karakteristik pribadi.

Penelitian (Marliana et al., 2019) di Puskesmas Kramat Jati menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan hipertensi dengan p-value 0,041 dan OR 8,113, yang berarti lansia dengan kecemasan berat memiliki risiko hipertensi 8 kali lebih tinggi

dibanding yang mengalami kecemasan sedang. Namun, penelitian oleh (Retnosari, 2023) menunjukkan hasil berbeda, dengan p-value 0,000 dan korelasi -0,607, yang berarti terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan mekanisme koping yang baik cenderung tidak mengalami kecemasan meskipun memiliki tekanan darah tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kejadian hipertensi, terutama pada lansia. Kecemasan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin, yang memicu peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat. Studi menunjukkan bahwa kecemasan berat berisiko memperparah hipertensi, sedangkan responden dengan kecemasan yang terkontrol atau mekanisme koping yang baik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Koordinator Stase Komunitas dan seluruh Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gorontalo atas dukungan, bimbingan, serta kesempatan yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berharga. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi amal kebaikan dan membawa keberkahan bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2023). *Keperawatan Gerontik Penerbit Cv.Eureka Media Aksara* (Vol. 2).
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Fa'airin, A. A. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gentan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo*. 53(February), 2021. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/91294>
- Fauzi, F. I. B., Salleh, S. F. B., & Hossen, M. S. (2021). Relationship of Depression, Aging and Immune System During Covid-19 Pandemic: A Review. *ICRRD Quality Index Research Journal*, 2(3), 101–108. <https://doi.org/10.53272/icrrd.v2i3.1>
- Gerungan, N., & Lainsamputty, F. (2022). Status psikologis dan meningkatnya tekanan darah pada lanjut usia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 191–203. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.6813>
- Hasnidar, Sukrang, Fauzan, & Putri, I. R. (2023). Stress Levels in the Elderly in Facing Covid-19 at the Kawatuna Health Center. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i1.115>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Kemenkes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>

- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2019). Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur. *Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Jimur*, 04(11), 306–311.
- Nompo, R. S. (2023). Socialization of the Potential of Acupressure in Reducing Anxiety in the Elderly in Hobong Village, Jayapura Regency, Indonesia. *Indonesian Community Empowerment Journal*, 3(2), 130–135. <https://doi.org/10.37275/icejournal.v3i2.49>
- Pinke, K. H., Calzavara, B., Faria, P. F., do Nascimento, M. P. P., Venturini, J., & Lara, V. S. (2013). Proinflammatory profile of in vitro monocytes in the ageing is affected by lymphocytes presence. *Immunity and Ageing*, 10(1), 12–14. <https://doi.org/10.1186/1742-4933-10-22>
- Reni, R., Ginanjar, R., & Rahayu, S. (2023). The Relationship between Activity Independence Level and Anxiety Level of Elderly in Budi Mulia 3 Service, 2022. *Journal Educational of Nursing(Jen)*, 6(1), 56–60. <https://doi.org/10.37430/jen.v6i1.148>
- Retnosari, M. (2023). Korelasi Hipertensi Garade II Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Medika Utama*, 000, 3658–3663. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/677%0Ahttp://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/677/479>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/978-602-373-118-3>
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>
- Sadif, R. S., & Satnawati, S. (2022). Kecemasan Lansia Terhadap Vaksinasi Covid-19. *JEC (Jurnal Edukasi Cendekia)*, 6(1), 23–30. <https://doi.org/10.35326/jec.v6i1.2219>
- Septiani, D. (2023). Pengaruh Konseling Diet Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan, Keterampilan 3j Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe Ii Di Poli Rawat Jalan Rsud Pulang Pisau. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I)*.
- Sirait, H. S., Dani, A. H., & Maryani, D. R. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Covid-19 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 165–169. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i2.222>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). ASUHAN GIZI PADA LANJUT USIA. In *Gadja Mada University Press* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 66–70. <https://doi.org/10.24929/fik.v10i2.1120>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing*

Care and Health Technology Journal (NCHAT), 1(2), 102–109.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>

- Tallaj, J. A., Singla, I., & Bourge, R. C. (2020). Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi. In *Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi* (Vol. 29, Issue 2). https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Tobing, D. L. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(2), 76–84.
<https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i2.105>
- Wulan Sari, N., Mutmainna, A., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 225–231.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239.
<https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>