

Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Pussui Kabupaten Polewali Mandar

Rahmat^{1*}, Bastian²

^{1,2}Program D3 Keperawatan, STIKes Bina Bangsa Majene
e-mail*: rahmad98@yahoo.co.id

Abstrak

Latar belakang: Seiring dengan bertambahnya jumlah orang tua, permasalahan yang mereka hadapi pun semakin bertambah. Apalagi ketika dihadapkan pada tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu yang mencerminkan kemajuan di tahun-tahun mendatang. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan dalam bereaksi terhadap masalah dan memikirkan masalah yang muncul dalam keluarga. Kebanyakan orang lanjut usia mengalami stres seiring bertambahnya usia. Orang lanjut usia mengalami peningkatan tingkat stres yang disebabkan oleh berbagai faktor. Sama seperti variabel eksternal yang membahayakan kejujuran alami kita dan membahayakan gagasan kita sendiri. Ada juga faktor internal seperti usia, tingkat pendidikan dan situasi keuangan. Kekhawatiran akan usia tua adalah hal yang paling sering kita rasakan dalam situasi saat ini. Frekuensi stres di Indonesia berkisar antara 9 hingga 12% dari total penduduk dan antara 17 hingga 27% seperti yang dilaporkan oleh otoritas kesehatan masyarakat. Mayoritas masyarakat Indonesia masih bersikap acuh tak acuh dan meyakini bahwa masalah kecemasan bukanlah masalah yang perlu diselesaikan. Mayoritas lansia yang tinggal di panti jompo menderita gangguan jiwa hingga 75% (Adelia dan Supratman, 2023). Stres digambarkan sebagai perasaan takut dan cemas yang tidak menyenangkan terhadap apa yang akan terjadi, seringkali disebabkan oleh perasaan dari ketidakpastian dan ambiguitas. penyebab umum dan sering disertai dengan efek samping fisiologis. Stres merupakan efek samping yang umum terjadi pada manusia, namun bisa menghantui jika efek sampingnya sering terjadi. Menurut informasi yang diberikan oleh Badan Energi Republik Indonesia pada tahun 2007, 35% lansia menderita gangguan kecemasan yang menyebabkan kurang tidur. Meskipun penyebab spesifik dari masalah mental pada lansia sebagian besar masih belum diketahui dengan pasti, para peneliti telah menemukan berbagai faktor yang dapat memperluas masalah ini. Lalu ada faktor risiko depresi, masalah kecemasan, skizofrenia, dan masalah bipolar. Dahulu, korban pelecehan seksual atau kekerasan fisik mengalami trauma psikologis yang menyebabkan depresi dan gangguan kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia

PENDAHULUAN

Stres adalah kecenderungan seseorang untuk merasa tidak tenang dan tidak dihargai oleh sesuatu atau suatu situasi (Marjan et al., 2018). Ketegangan menggambarkan keadaan tegang, cemas, ragu, takut, gelisah, terkadang disertai dengan berbagai perlawanan nyata (Suryani dkk., 2021). Apalagi pada orang lanjut usia, stres ini akan memengaruhi kemampuan tubuh dalam bertahan melawan penyakit. Oleh karena itu, harus ditangani sesegera mungkin agar tidak menimbulkan akibat yang lebih serius (Sonza et al., 2020).

Penuaan adalah bertambahnya usia dan menurunnya kemampuan jaringan dalam tubuh untuk berfungsi. perbaikan diri sehingga menimbulkan gangguan jiwa dan kerugian fisik, mental, dan finansial (Kusumawardani dan Andanawarih, 2018). Menurut Asosiasi Perlindungan Sosial Dunia (WHO), usia tua didistribusikan menurut 4 standar berikut: usia rata-rata 45-59 tahun, usia tua 60-74 tahun, usia tua 75-90 tahun, tua, sangat besar. Usia tua adalah usia yang sangat tua. hidup lebih dari 90 tahun. (Sulistyaningsih dkk., 2022).

Seiring bertambahnya jumlah orang tua, maka permasalahan yang mereka hadapi pun semakin bertambah. Apalagi ketika dihadapkan pada tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu yang mencerminkan kemajuan di tahun-tahun mendatang. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan dalam bereaksi terhadap masalah dan memikirkan masalah yang muncul dalam keluarga. Kebanyakan orang lanjut usia mengalami stres seiring bertambahnya usia. Orang lanjut usia mengalami peningkatan tingkat stres yang disebabkan oleh berbagai faktor. Serta variabel eksternal yang membahayakan integritas alami kita dan melemahkan gagasan kita sendiri. Ada juga faktor internal seperti usia, tingkat pendidikan dan situasi keuangan. Kekhawatiran akan usia tua adalah hal yang paling sering kita rasakan dalam situasi saat ini. Frekuensi stres di Indonesia berkisar antara 9 hingga 12% dari total penduduk dan 17 hingga 27% menurut otoritas kesehatan masyarakat. Mayoritas masyarakat Indonesia masih bersikap acuh tak acuh dan meyakini bahwa masalah kecemasan bukanlah masalah yang perlu diselesaikan. Mayoritas lansia yang tinggal di panti jompo menderita gangguan jiwa, hingga 75% (Adelia dan Supratman, 2023).

Stres digambarkan sebagai perasaan takut dan cemas yang tidak menyenangkan tentang apa yang akan terjadi selanjutnya, sering kali disertai dengan perasaan dari rasa tidak aman dan kecemasan. ketidakpastian dan ambiguitas. Penyebab umum dan sering disertai efek samping fisiologis. Stres merupakan efek samping yang umum terjadi pada manusia, namun bisa menghantui jika sering terjadi. Menurut informasi Badan Energi Republik Indonesia pada tahun 2007, 35% lansia menderita gangguan kecemasan yang menyebabkan kurang tidur.

Meskipun penyebab spesifik dari masalah mental pada orang-orang seiring bertambahnya usia masih banyak yang belum diketahui. , para peneliti telah menemukan banyak faktor berbeda yang dapat memperburuk masalah ini. Lalu ada faktor risiko depresi, masalah kecemasan, skizofrenia, dan masalah bipolar. Sebelumnya, korban pelecehan seksual atau kekerasan fisik mengalami kerusakan psikologis hingga mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Stres disebabkan oleh penyakit yang sedang diderita, ditinggalkan oleh teman atau anggota keluarga, masalah keuangan, pekerjaan atau keluarga. Latar belakang keluarga yang putus asa, masalah ketegangan, skizofrenia, atau masalah bipolar.

1. Penyalahgunaan obat-obatan, seperti obat-obatan dan fiksasi minuman keras.
2. umum akan gelisah, skeptis, kurang percaya diri dan suka mengamati diri sendiri.
3. Dilahirkan pada seorang ibu yang menghadapi keterikatan kehamilan, seperti kekurangan kesehatan, paparan racun, atau infeksi yang memperlambat kesehatan mental.

METODE

Strategi yang digunakan dalam tindakan ini adalah dengan melakukan percakapan dan memperkirakan tingkat kecemasan. Tingkat stres diperkirakan menggunakan survei Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Kemudian pada saat itu juga dilakukan wawancara personal

dengan masing-masing senior yang memberikan materi edukasi tentang pentingnya mengetahui tingkat kecemasan dan risiko kecemasan pada lansia. Senam untuk mengedukasi masyarakat mengenai tingkat kecemasan dilaksanakan pada program Pussui Posyandu Polewali Mandar di Jalan 5 Tahun 2024. Gerakan ini mempertemukan 15 lansia anggota Posyandu Lama di bawah pimpinan kelompok masyarakat Mapilli. Skema Polewali Mandar Center. dalam kegiatan tutorial ini.

Persiapan

- a. Koordinasi dengan pihak terkait misalnya Dinas Kesejahteraan Daerah, Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat.
- b. Menentukan area pelaksanaan pemberian nasihat bagi individu lanjut usia
- c. Mendirikan kantor dan kerangka dasar, misalnya ruang persepsi yang menyenangkan dan memikat bagi orang tua yang akan diberi nasihat.
- d. Persepsi utama pada lansia di Posyandu Pussui, Peraturan Polewali Mandar.

Intervensi

Interpretasi dari kuesioner HARS adalah setiap pertanyaan yang dijawab “ya” oleh orang lanjut usia mendapat skor sesuai perhitungan HARS, dan pertanyaan yang tidak dijawab mendapat skor “0”, dengan interpretasi sebagai berikut:

1. Skor dari 0 hingga 14 berarti tidak ada kecemasan.
2. Skor antara 14 dan 20 berarti kecemasan ringan.
3. Skor antara 21 dan 27 berarti tingkat kecemasan sedang.
4. Skor antara 28 dan 41 berarti kecemasan parah.
5. antara 42 dan 56 berarti panik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya pelatihan yang dilakukan melalui penyuluhan tingkat kecemasan lansia melalui program Posyandu Pussui Polewali Mandar kepada 15 lansia dibuat sederhana dan efektif. Sistem pengarahan ini mendapat sambutan yang baik dari wilayah tersebut.

Para tetua menaruh perhatian pada klarifikasi dokumen konsultasi. Materi yang disajikan dalam panduan ini berisi tentang definisi, faktor risiko, dan efek samping. Pembinaan kesehatan dapat menjadi salah satu metode untuk memperluas informasi dengan mengumpulkan data baru. Masalah kesehatan mental yang terjadi di masa lalu seringkali dianggap remeh dan berujung pada sikap apatis. Di antara 15 responden, kelompok usia terbesar adalah 53-55 tahun, yaitu separuh dari jumlah responden. Di antara 15 responden, kelompok orientasi terbesar adalah laki-laki sebanyak 8 responden (55%) dan perempuan sebanyak 7 responden (45%).

Di antara 15 responden ditemukan 2 lansia tidak merasa cemas (20%) , 10 lansia merasakan kecemasan ringan (separuh), 2 lansia merasakan kecemasan sedang (20%), dan 1 lansia mengalami kecemasan berat (10%). Kelompok tidak cemas berjumlah 2 orang (20%), kelompok kecemasan ringan sebanyak 10 orang (56%), kelompok stres sedang sebanyak 2 orang (20%), dan kelompok stres sedang sebanyak 2 orang (20%). . .) jumlah responden pada kelompok cemas sedang. Klasifikasi kecemasan ekstrim. untuk mengklasifikasikan. Pendidikan sosial dapat menjadi metode perluasan informasi dengan mengumpulkan data baru. Masalah kesehatan psikologis yang terjadi di masa lalu seringkali dianggap remeh sehingga menimbulkan penderitaan yang berkepanjangan (Kumar et al., 2017). Masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah kesedihan dan stres. Penyakit penyerta yang dialami lansia, seperti penurunan kemampuan mental, gangguan neurodegeneratif, dan penyakit serebrovaskular merupakan faktor risiko peningkatan distress dan stres (Hidayati et al., 2021)

Untuk mengurangi risiko memburuknya stres, hindari dan manfaatkan). Perawatan diperlukan. Dukungan sosial, serta bantuan dan dukungan finansial dari dunia lain, dapat mengurangi dampak samping kemalangan. Khususnya para lansia sering ditinggal sendirian dan merasa sedih (Teixeira et al., 2018).

SIMPULAN

Dilihat dari sudut pandang gambaran derajat kegelisahan pada lansia di Pussui Pemerintahan Polewali, cenderung diasumsikan bahwa ketegangan pada lansia di posyandu Pussui Rezim Polewali bercirikan pada klasifikasi lemah lembut. dimana rata-rata (setengah) lama di posyandu Pussui Rezim Polewali benar-benar melakukan senam ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, S., & Supratman, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 4001–4401. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10042>
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult 2. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 70–81.
- Kumar, R., Aikat, R., & Banerjee, A. (2017). Relationship between balance and depression in elderly. *Proceedings of the IASTED International Conference on Assistive Technologies, AT 2012, December*, 912–917. <https://doi.org/10.2316/P.2012.766-022>.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. In *Jurnal SIKLUS* (Vol.7).
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Sonza, T., Aglusi Badri, I., Erda, R., Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, S., Mitra Bunda Persada, Stik., Seraya No, J., & Diploma III Keperawatan, B. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living pada Lansia* (Vol. 5).
- A. B., Nasirudin, Y., Ali, M., Fisioterapi, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2022). Penyuluhan Strengthening Exercise dan Senam Untuk Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis Lutut di RW 07 Desa Lulut Kabupaten Bogor. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi*
- M. P. V. Dos, & Soldera, C. L. C. (2018). Dizziness, physical exercise, falls, and depression in adults and the elderly. *International Archives of Otorhinolaryngology*, 20(2), 124–131. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1566304> dan *Kesehatan Indonesia* (Vol. 1, Issue1).
- Suryani, U., Fridalni, N., & Mercubaktijaya Padang, Stik. (2021). *Mengatasi Dampak Kecemasan Dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Lansia Dengan Penyakit Fisik di Klinik Mercubaktijaya Padang* (Vol. 01, Issue 02).
- Teixeira, A. R., Wender, M. H., Gonçalves, A. K., Freitas, C. D. L. R., Santos, A. M. P. V. Dos, & Soldera, C. L. C. (2018). Dizziness, physical exercise, falls, and depression in adults and the elderly. *International Archives of Otorhinolaryngology*, 20(2), 124–131. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1566304>