

## Penyuluhan Lansia Di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene

Andi Wilda Arianggara1) \*, Agusliani2), Alfia Nurani Umar3), Hasmidar4).

<sup>1,2,3</sup>Program D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene  
e-mail\*: [andiwilda98@yahoo.co.id](mailto:andiwilda98@yahoo.co.id)

### Abstrak

**Latar belakang:** Lansia (lanjut usia) merupakan suatu proses alamiah yang harus dilalui setiap individu. Lansia merupakan tahap akhir perkembangan dalam kehidupan manusia yang merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu dimana terjadi perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial dan berpotensi terhadap masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa (Maryam *et al.*, 2012). Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan, Kecemasan menggambarkan keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tenang, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik. Kecemasan erat kaitannya dengan kondisi kesehatan seseorang, utamanya pada lansia. Sehingga diperlukan pendampingan dan edukasi kepada para penderita lansia yang diindikasikan memiliki gangguan kecemasan. **Tujuan:** Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene. **Metode:** kegiatan ini adalah ceramah, dan pengukuran tingkat kecemasan di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada partisipan yaitu lansia yang berjumlah 20 orang di . **Hasil:** Terdapat (55%) orang lansia yang memiliki tingkat kecemasan ringan. Pada penyuluhan ini menggambarkan bahwa lansia memang memiliki atau rentan mengalami gangguan kecemasan meski berada pada kategori ringan. **Kesimpulan:** Berdasarkan tujuan penyuluhan tentang Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada lansia di posyandu tasikmadu tergolong dalam kategori ringan dimana presentase (55%) . **Kata kunci:** Lansia, Skala Pengukuran Kecemasan Hamilton

### PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan suatu proses alamiah yang harus dilalui setiap individu. Lansia merupakan tahap akhir perkembangan dalam kehidupan manusia yang merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu dimana terjadi perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial dan berpotensi terhadap masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa (Maryam *et al.*, 2012). Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari yang akan menyebabkan

perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Muhith, 2016).

Jadi, berdasarkan pengertian diatas lansia adalah suatu proses tahap akhir yang akan dilalui oleh setiap individu dimana terjadi perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial dan berpotensi maupun kesehatan jiwa. Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan (Marjan et al., 2018). Kecemasan menggambarkan pada keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tenang, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik (Suryani et al., 2021). Khusus pada lansia kecemasan ini akan berpengaruh besar terhadap daya tahan tubuh melawan penyakit, untuk itu perlu diatasi sesegera mungkin agar tidak berdampak lebih buruk (Sonza et al., 2020).

Teori psikologi adalah terjadinya perubahan psikologis secara alamiah karena proses penuaan. Adanya penurunan dari intelektualitas meliputi persepsi, kemampuan kognitif, memori dan belajar. Pada usia lanjut menyebabkan sulit untuk dipahami dan berinteraksi. Terjadinya penurunan fungsi sistem sensorik maka terjadi juga penurunan dalam menerima, memproses dan merespon stimulus sehingga muncul reaksi yang berbeda. Teori sosial yang berkaitan dengan proses penuaan terbagi menjadi beberapa teori yaitu teori interaksi sosial (*social exchange theory*), teori penarikan diri (*disengagement theory*), teori aktivitas (*activity theory*), teori berkesinambungan (*continuity theory*), teori perkembangan (*development theory*) dan teori stratifikasi usia (*age stratification theory*). Teori interaksi sosial ini menjelaskan mengapa lansia bertindak pada situasi tertentu yaitu atas dasar hal-hal yang dihargai masyarakat. Pada lansia, kekuasaan dan prestisnya berkurang sehingga menyebabkan interaksi sosial berkurang, yang tersisa hanyalah harga diri dan kemampuan untuk mengikuti perintah.

Ada beberapa tipe lansia menurut Maryam et al., (2012) bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonomi, tipe tersebut diantaranya adalah:

1. Tipe Arif Bijaksana  
Tipe arif bijaksana adalah tipe seorang lansia yang bersikap ramah, rendah hati sederhana, dermawan, memenuhi undangan, mempunyai kesibukan, dan menjadi panutan.
2. Tipe Bingung  
Tipe bingung adalah tipe lansia terkejut, kehilangan, kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.
3. Tipe Mandiri  
Tipe mandiri adalah tipe seorang lansia -yang mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, teman bergaul, dan memenuhi undangan. Tipe lansia mandiri dapat melakukan segala hal dengan sendiri.
4. Tipe Pasrah  
Tipe pasrah adalah tipe lansia yang menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, ringan kaki, pekerjaan apa saja dilakukan.
5. Tipe Tidak Puas  
Tipe tidak puas adalah tipe lansia dengan konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, lebih suka untuk dilayani, suka mengkritik dan banyak menuntut.  
Menurut Fatimah, (2010) pada saat proses menua, terjadi beberapa perubahan pada lansia, yaitu perubahan fisik, perubahan psikososial, dan perubahan ekonomi antara

lain sebagai berikut:

#### 1. Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia yaitu terjadinya penuaan instrinsik yang dilihat pada perubahan yang diakibatkan oleh proses penuaan normal yang telah diprogram secara genetik. Penuaan ekstrinsik terjadi akibat pengaruh dari luar seperti penyakit, polusi udara, sinar matahari, penuaan yang tidak normal dapat dikurangi dengan intervensi perawatan kesehatan yang efektif.

##### 1) Perubahan sel

Perubahan sel pada lansia mengakibatkan penurunan tampilan dan fungsi fisik. Lansia menjadi lebih pendek akibat adanya pengurangan lebar bahu dan pelebaran lingkaran dada dan perut. Kulit menjadi tipis dan keriput, massa tubuh berkurang dan massa lemak bertambah.

##### 2) Perubahan sistem reproduksi

Pada lansia terjadi perubahan sistem reproduksi yaitu saat menopause produksi estrogen dan progesteron oleh ovarium menurun. Pada wanita terjadi penipisan dinding vagina dengan pengecilan ukuran dan hilangnya elastisitas, penurunan sekresi vagina mengakibatkan kekeringan, gatal dan menurunnya keasaman vagina. Uterus dan ovarium mengalami atrofi. Tonus otot pubokoksigeus menurun sehingga vagina dapat mengalami pendarahan dan nyeri saat senggama. Pada lansia laki-laki, ukuran penis dan testis mengecil dan kadar androgen menurun.

##### 3) Perubahan genitourinaria

Sistem genitourinaria tetap berfungsi secara adekuat pada lansia, meskipun terjadi penurunan massa ginjal akibat kehilangan beberapa nefron. Perubahan fungsi ginjal meliputi penurunan laju filtrasi, penurunan fungsi dengan penuaan seluler. Sistem organ menjadi tidak efisien akibat dari berkurangnya sel dan jaringan. Kemampuan sel memperbarui diri sendiri menjadi berkurang. Penimbunan pigmen juga mulai terjadi.

##### 4) Perubahan kardiovaskuler

Perubahan kardiovaskuler yang terjadi yaitu struktur jantung yang mengakibatkan elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1 % setiap tahun setelah umur 20 tahun, hal ini menyebabkan menurunnya volume dan kontraksinya. Kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, hilangnya elastisitas pembuluh darah, postural hipotensi sering terjadi, tekanan darah meningkat diakibatkan oleh meningkatnya retensi dari pembuluh darah perifer.

#### 2. Perubahan sistem pernapasan

Perubahan sistem pernapasan mempengaruhi kapasitas dan fungsi paru meliputi peningkatan diameter anteroposterior dada, kolaps osteoporotic vertebra yang mengakibatkan kifosis, kalsifikasi kartilago kosta dan penurunan mobilitas kosta, penurunan efisiensi otot pernafasan, peningkatan rigiditas paru atau hilangnya recoil paru mengakibatkan peningkatan volume residu paru dan penurunan kapasitas vital paru dan penurunan luas permukaan alveoli. Penurunan efisiensi batuk, berkurangnya aktifitas silia dan peningkatan ruang rugi pernapasan membuat lansia rentan terhadap infeksi pernapasan.

Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria berikut: usia pertengahan (*middle age*) adalah 45-59 tahun, lansia (*elderly*) adalah 60-74 tahun, lansia tua (*old*) adalah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) adalah di atas 90 tahun (Sulistyaningsih et al., 2022).

Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi. Terutama dalam mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal itu disebabkan oleh berbagai faktor. Diantaranya ialah memikirkan umur yang semakin lanjut. Sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dan memikirkan masalah yang terjadi pada keluarga. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia mengalami tingkat kecemasan yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor. Seperti faktor eksternal berupa ancaman terhadap integritas biologis dan ancaman terhadap konsep diri. Ada pula faktor internal berupa umur, status pendidikan, status ekonomi. Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Angka kejadian kecemasan di Indonesia berkisar 9% - 12% dari populasi umum dan 17% - 27% yang dilaporkan dari tempat pelayanan kesehatan umum. Sebagian besar masyarakat Indonesia masih banyak yang acuh dan menganggap bahwa gangguan kecemasan bukanlah hal yang perlu ditanggulangi, kebanyakan lansia yang tinggal di panti wreda mengalami gangguan mental hingga 75% (Adelia & Supratman, 2023).

Kecemasan digambarkan sebagai perasaan takut yang tidak menyenangkan dan keprihatinan mengenai masa yang akan datang, biasanya disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas dan tidak dapat dipahami serta sering disertai dengan gejala fisiologis. Kecemasan merupakan gejala yang normal pada manusia namun dapat menjadi patologis apabila gejala yang timbul bersifat menetap. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2007 sebesar 35% lansia mengalami gangguan kecemasan sehingga berdampak pada gangguan susah tidur.

Meskipun penyebab pasti dari gangguan mental pada lansia tidak diketahui secara pasti, ilmuwan telah menemukan berbagai faktor yang bisa meningkatkan risikonya. Berikut ini adalah faktor risiko dari depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, dan bipolar disorder.

1. Korban pelecehan seksual atau kekerasan fisik di masa lalu menimbulkan trauma yang memicu depresi dan gangguan kecemasan.
2. Stres karena memiliki penyakit kronis, ditinggalkan orang yang dicintai, memiliki masalah keuangan, masalah pekerjaan, atau masalah keluarga.
3. Riwayat keturunan dengan depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, atau bipolar disorder.
4. Penyalahgunaan obat-obatan, seperti narkoba dan memiliki kecanduan alkohol.
5. Cenderung mudah cemas, pesimis, self esteem yang rendah dan suka mengkritik diri sendiri.
6. Dilahirkan dari ibu yang mengalami komplikasi kehamilan, seperti kekurangan zat gizi, terpapar racun, atau terinfeksi virus yang mengganggu perkembangan otak.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah berupa ceramah, dan pengukuran tingkat kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kemudian ceramah one-on-one person dilakukan kepada setiap lansia menyampaikan materi edukasi pentingnya mengetahui tingkat kecemasan dan bahaya kecemasan terhadap lansia. Kegiatan penyuluhan tingkat kecemasan dilakukan di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene, pada tanggal 10 April 2025. Dalam kegiatan ini penyuluhan diikuti oleh 20 orang lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia dibawah naungan Puskesmas Sendana I Kabupaten Majene.

### Persiapan

- a. Koordinasi dengan pihak terkait, seperti Dinas Kesehatan Kabupaten, Puskesmas.
- b. Menentukan lokasi pelaksanaan penyuluhan yang memiliki lansia
- c. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan, seperti ruang Observasi yang nyaman dan menarik buat para lansia yang akan diberi penyuluhan.
- d. Melakukan Observasi kepada para lansia di wilayah kerja Puskesmas Sendana 1 Kecamatan Sendana Kabupaten Majene.

### Intervensi

Interpretasi dari kuesioner HARS adalah setiap pertanyaan yang dijawab 'ya' oleh lansia diberi skor sesuai dengan hitungan HARS, dan pertanyaan yang tidak dijawab diberi skor '0', dengan interpretasi sebagai berikut:

1. Skor 0 - 14 berarti tidak ada kecemasan.
2. Skor 14 - 20 berarti kecemasan ringan.
3. Skor 21 - 27 berarti kecemasan sedang.
4. Skor 28 - 41 berarti kecemasan berat.
5. Skor 42 - 56 berarti panik .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Kecamatan Sendana Kabupaten Majene kepada 20 lansia berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon baik dari Masyarakat para lansia mendengarkan penjelasan materi-materi penyuluhan, untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian, faktor resiko dan gejala. Penyuluhan kesehatan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan dengan mendapatkan informasi yang baru. Pemasalahan kesehatan mental yang terjadi pada lanjut usia sering sekali diremehkan dan sehingga menimbulkan penderitaan. Dari 20 responden yang di temukan golongan umur yang paling banyak yaitu 53 – 55 tahun sebanyak 15 responden (50%). Dari 20 responden yang ditemukan golongan jumlah jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 12 responden (60%) dan perempuan sebanyak 8 responden (40%).

Dari 20 responden yang diteliti, ditemukan lansia yang tidak memiliki kecemasan berjumlah 2 orang (20%), lansia dengan level kecemasan ringan berjumlah 11 orang (55%), sedangkan lansia dengan level kecemasan sedang berjumlah 2 orang (20%) dan untuk lansia dengan level kecemasan berat berjumlah 1 orang (10%). sebanyak 2 (20%)

responden berada pada kategori tidak ada kecemasan, 11 (55%) responden berada pada kategori kecemasan ringan, 2 (20%) responden berada pada kategori kecemasan sedang dan 1 (10%) responden berada pada kategori kecemasan berat. Penyuluhan Kesehatan dapat menjadikannya dalam meningkatkan pengetahuan dengan mendapatkan informasi yang baru. Pemahaman kesehatan mental yang terjadi pada lanjut usia sering sekali diremehkan, sehingga menimbulkan penderitaan (Kumar et al., 2017). Jenis permasalahan mental yang sering terjadi pada lansia, yaitu depresi dan gangguan kecemasan. Komorbiditas yang dimiliki oleh lansia, seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan otak neurodegeneration, dan penyakit serebrovaskular menjadi faktor risiko meningkatnya gangguan depresi dan kecemasan (Hidayati et al., 2021).

Untuk mengurangi risiko kecemasan semakin berat, maka diperlukan pencegahan dan pengobatan. Dukungan sosial dalam bentuk dukungan spiritual dan finansial dapat mengurangi gejala-gejala depresi. Terutama pada lansia yang sering ditinggal sendiri dan merasa kesepian (Teixeira et al., 2018)

## SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penyuluhan tentang Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada lansia di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene tergolong dalam kategori ringan dimana presentase (55%) dan lansia di Kecamatan Sendana Kabupaten Majene melakukan aktivitas 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., & Irdil, 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>