BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah gangguan yang timbul dari alam bawah sadar dan ditandai dengan perasaan tertekan serta tidak tenang. Kekhawatiran ini dapat berkelanjutan dan mengacaukan pemikiran serta sering kali disertai dengan banyak penyesalan. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, terdapat sekitar 450 juta orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Dari jumlah tersebut, sekitar 150 juta jiwa mengalami gangguan kecemasan, yang berarti sekitar 33% dari total populasi yang mengalami masalah kesehatan mental menderita gangguan kecemasan (Karimah & Maulana, 2023).

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan takut atau khawatir tentang kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk, yang timbul dari antisipasi bahaya. Ini adalah sinyal yang membantu individu untuk mengambil tindakan dalam menghadapi ancaman potensial. Dampak psikologis dari kecemasan ini termasuk ansietas, yaitu pengalaman subjektif individu yang ditandai oleh perasaan kesulitan dan kesusahan terhadap kejadian yang belum terjadi dan tidak diketahui dengan pasti. (Karimah & Maulana, 2023).

Sehingga dapat diketahui bahwasannya kecemasan merupakan salah satu bentuk perasaan yang tidak santai dan bersifat samar samar karena adanya ketidaknyamanan dan juga rasa takut terhadap suatu respon. Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai sebuah perasan takut akan terjadinya sesuatu yang

berdasarkan dengan antisipasi bahaya seorang individu untuk mengambil tindakan dalam menghadapi bahaya tersebut (Karimah & Maulana, 2023).

2.1.2 Tingkat Kecemasan

Menurut (Muyasaroh, 2020). Kecemasan memiliki tingkatnya masing-masing, berikut empat tingkat kecemasan yaitu:

a. Kecemasan Ringan

   Kecemasan Ringan merupakan sesuatu yang berbeda namun diperlukan perhatian khusus. Hal ini dapat membantu seseorang dalam memfokuskan perhatian dan berperan sebagai menyelesaikan masalah, bertindak, berfikir, dan melindungi dirinya sendiri.

b. Kecemasan Sedang

   Kecemasan Sedang merupakan sebuah perasaan yang menggangu seseorang mengenai perbedaan yang benar- benar berbeda sehingga dapat menjadi gugup.

c. Kecemasan Berat

   Kecemasan Berat merupakan suatu kondisi ketika seseorang berada disituasi yang berbeda ancaman sehingga ketika seseorang mencapai tingkat tertinggi pada ansietas, panik berat seseorang akan mengalami respon *fight.*

d. Panik

   Panik Kecemasan yaitu ketika seseorang mengalami kepanikan yang tidak mampu melakukan tindakan dan pengarahan sehingga dapat menurunkan kemampuan untuk berhungan dengan orang lain.

2.1.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Muyasaroh, 2020). Kecemasan memiliki beberapa faktor dari penyebabnya, sehingga seseorang dapat merasakan cemas, selain itu kecemasan merupakan sebuah gangguan mental emosional yang bersifat kekhawatiran, takut terhadap objek yang tidak jelas dan tidak diketahui mengenai ancaman yang akan datang.

a. Faktor biologis

   Faktor biologis memiliki pengaruh dalam kecemasan khususnya pada saat menghadapi siatuasi yang membuat seseorang tidak nyaman, antara lain :

   1) Adanya respon dari saraf simpatif dalam memproduksi dan melepas adrenalis yaitu hormon menghadapi dan menghindasi dalam keadaan yang berbahaya.
   2) Respon dari tubuh seperti jantung berdebar, tekanan darah naik, dan wajah bersemu merah.
   3) Pernafasan terjadi dengan cepat sehingga mengalami sakit kepala ringan dan berkeringat dingin di sekujur tubuh.

b. Faktor emosional

   Faktor ini dapat muncul dari adanya reaksi manusia dalam merasakan cemas, khawatir, dan takut sehingga menyebabkan seseorang bersifat tegang, gugup, dan panik dalam mengambil tindakan.

c. Faktor pikiran negatif

   Pikiran negatif ini dapat muncul karena adanya rasa takut dalam menghadapi situasi dan kesulitan dalam mengatasinya.

2.1.4 Jenis – Jenis Kecemasan

Menurut (Muyasaroh, 2020). Jenis-jenis dalam kecemasan merupakan sebuah hal yang wajar terjadi pada setiap seseorang dari adanya situasi yang mengancam, sehingga dapat menimbulkan trauma dan merusak kepribadian seseorang. Adapun jenis jenis kecemasan yaitu :

a. Kecemasan Neurosis, merupakan sebuah perasaan cemas dari adanya bahaya yang tidak diketahui. Perasaan yang muncul ini berada pada ego seseorang.
b. Kecemasan Realistis, merupakan kecemasan yang tidak dapat menyenangkan dan tidak memiliki sifat yang spesifik mengenai bahaya yang akan terjadi.
c. Kecemasan Moral, merupakan sebuah kecemasan yang berasalkan dari ego. Kecemasan ini biasanya berada pada anak berusia lima hingga enam tahun ketika mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antara realistis.

2.1.5 Tanda Dan Gejala Kecemasan

Menurut (Pamungkas, 2018). Ketika seseorang mengalami kecemasan maka akan merasakan beberapa gejala terhadap serangan fisik maupun psokologis. Gejala ini dapat berbeda setiap orang sesuai dengan tingkat kecemasan yang dialaminya yaitu :

1. Sensasi Fisik

   Gejala yang timbul pada fisik seseorang ketika mengalami kecemasan. Sensasi ini dapat berupa mual, ketegangan, sakit kepala, kecepatan nafas yang lebih cepat, berkeringat secara berlebihan, jantung berdebar, sulit tidur, dan lain-lain.

2. Sensasi Psikologis

   Gejala yang timbul pada psikologis seseorang ketika mengalami kecemasan. Gejala ini dapat berupa perasaan tegang, gelisah yang berlebihan, kesulitan

untuk berkonsentrasi, memikirkan situasi berulang-ulang, merasa berada pada situasi yang menakutkan, dan lain-lain.

2.1.6 Dampak Kecemasan

Kecemasan dapat memberikan dampak kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan sehingga dapat mempengaruhi pada perubahan perilaku seperti menjadi lebih individualisme dan rendahnya dalam mengendalikan emosi amarah. Dampak kecemasan tergantung dengan subjek yang berbeda-beda, sehingga memiliki dampak positif dan negatifnya masing-masing. Dari dampak negatif adanya kecemasan dapat memberikan perasaan bahwa dirinya tidak bermakna dan takut dengan kematian dari adanya peristiwa masa lalu yang tidak baik dalam memberikan dampak kepada kehidupan seseorang (Karimah & Maulana, 2023).

Menurut Daradjat 1990 menjelaskan bahwa terdapat dua aspek kecemasan yaitu respon fisiologi dan respon psikologis. Respon fisiologis yaitu perubahan pada sistem tubuh sehingga menyebabkan perubahan pada fisik sedangkan respon psikologis merupakan perubahan pada mental atau kejiwaan seseorang (Purba & Prasetya, 2023).

2.1.7 Hubungan Tekanan Darah Dengan Kecemasan

Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecemasan. Hal ini terjadi karena tekanan darah dalam sistem kardiovaskular diatur oleh sistem saraf otonom. Kecemasan, yang merupakan pengalaman subjektif dan disertai dengan aktivasi sistem saraf otonom, dapat meningkatkan tekanan darah, respirasi, dan denyut jantung. Atas dasar ini diketahui bahwa tekanan darah merupakan respon fisiologis dan psikologis dari kecemasan, kedua hal ini sangat berhubungan karena memiliki dampak dari adanya perubahan

psikologis yang dapat mempengaruhi fisiologis begitupun juga sebaliknya. Apabila seseorang yang mengalami kecemasan maka akan berdampak pada peningkatan tekanan darah dan dapat disebabkan karena adanya pengaturan tekanan darah yang dilakukan oleh saraf, sistem humoral dan sistem hemodinamik (Purba & Prasetya, 2023).

2.1.8 Alat Ukur Kecemasan

Menurut Segal *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) adalah alat ukur yang dirancang untuk orang dewasa yang lebih tua atau lansia. Secara khusus GAS menilai gejala kecemasan afektif, somatik dan kognitif yang semuanya merupakan gejala kecemasan pada lansia. GAS terdiri dari 30 item kuesioner. 25 item kuesioner yang bertujuan untuk mengukur kecemasan yang dialami pada minggu lalu sampai sekarang, sedangkan 5 item bertujuan untuk menentukan area yang menyebabkan lansia cemas. Instrumen GAS ini menggukan skala likert dimana masing masing pertanyaan terdiri dari 4 poin yaitu 0 (tidak pernah),1 (terkadang), 2 (kebanyakan waktu), 3 (sepanjang waktu). Interprestasi skor dilakukan dengan menjumlahkan seluruh item skor. Skor total berkisar antara 0-75 dimana : 0-18 (kecemasan minimal), 19-37 (kecemasan ringan), 38-55 (kecemasan sedang), 56-90 (kecemasan berat).

Kuesioner GAS ini bertujuan untuk menilai bagaimana gambaran depresi, kecemasan, demensia, atau psikosis (Hidayati et al., 2021).

2.2 Konsep Dasar Lansia

2.2.1 Definisi Lansia

Lansia adalah seseorang, baik laki-laki maupun perempuan, yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses alami yang berlangsung secara bertahap dan mengakibatkan perubahan kumulatif dalam tubuh. Proses penuaan ini ditandai oleh penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (Nur, 2016).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia dan merupakan bagian alami dari siklus hidup. Proses menua adalah proses sepanjang hidup yang tidak dimulai pada suatu waktu tertentu, melainkan dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua adalah bagian dari perkembangan manusia yang mencakup tiga tahap utama kehidupan yaitu masa kanak- kanak, masa dewasa, dan masa tua (Nur, 2016).

2.2.2 Klasifikasi Lansia

Menurut (Nindy Elliana Benly et al., 2022). Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 ke atas. Data *Word Health Organization* (WHO) 2013 Menunjukkan klasifikasi lansia adalah sebagai berikut :

a. Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
b. Lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
c. Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
d. Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
e. Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

2.2.3 Tipe Lansia

Menurut (Nurshalatun, 2020). Terdapat beberapa tipe lansia yang bergantung pada aspek tertentu, diantaranya:

a. Tipe Arif Bijaksana
    1. Ciri - ciri : Individu dalam tipe ini cenderung bijaksana, memiliki banyak pengalaman, dan mampu beradaptasi dengan perubahan zaman. Mereka sederhana, dermawan, dan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan.
    2. Sifat – sifat : Fleksibel, mudah beradaptasi, penuh empati, dan memiliki wawasan luas. Mereka juga cenderung mengekspresikan kebijaksanaan melalui tindakan dan nasihat yang bermanfaat bagi orang lain.
b. Tipe Mandiri
    1. Ciri – ciri : Individu yang termasuk dalam tipe ini cenderung mengganti kegiatan lama dengan yang baru dan aktif dalam melakukan banyak interaksi dengan orang lain. Mereka tetap aktif dan berusaha menjaga kemandirian mereka.
    2. Sifat – sifat : Proaktif, sosial, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki semangat untuk terus belajar dan berkembang. Mereka menikmati kegiatan yang melibatkan interaksi sosial dan cenderung mencari cara untuk tetap terlibat dalam komunitas.
c. Tipe Tidak Puas
    1. Ciri – ciri : Proses penuaan bagi individu dalam tipe ini sering kali disertai dengan perasaan tidak puas, emosional, dan marah. Mereka mungkin merasa frustrasi dengan perubahan yang terjadi pada diri mereka dan lingkungan sekitar.

2. Sifat – sifat : Emosional, mudah marah, cenderung fokus pada kekurangan dan ketidakpuasan dalam hidup. Mereka mungkin merasa sulit untuk menerima perubahan yang datang dengan penuaan.

d. Tipe Pasrah

1. Ciri – ciri : Individu yang termasuk dalam tipe ini lebih menerima keadaan dan menunggu nasib sesuai dengan keyakinan agama mereka. Mereka melakukan apa pun demi kebaikan dan sering kali menjalani hidup dengan sikap yang pasrah.
2. Sifat – sifat : Tenang, religius, penuh penerimaan, dan memiliki pandangan hidup yang berfokus pada ketenangan batin dan spiritual. Mereka mungkin lebih sedikit terlibat dalam aktivitas fisik atau sosial tetapi lebih fokus pada aktivitas spiritual dan refleksi pribadi.

2.2.4 Perubahan Yang Sering Terjadi Pada Lansia

Menurut (Nurshalatun, 2020). Ketika seseorang mengalami fase penuaan akan terjadi perubahan hampir pada semua sistem tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi akibat penuaan di antara lain adalah:

a. Perubahan Fisik

Perubahan ini sangat umum dialami oleh lansia di mana terjadinya penurunan sistem imun, sistem integumen, elastisitas arteri, penurunan metabolisme, serta penurunan terhadap kemampuan penglihatan dan pendengaran. Hal ini mampu menyebabkan berbagai gangguan yang menyebabkan lansia tidak mampu untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan berat sehingga mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup.

b. Perubahan Psikologis

Perubahan psikologis juga sering terjadi pada lansia. Mereka cenderung bersifat egosentris, penuh curiga, serta tamak. Hampir setiap lansia berharap mampu memiliki umur yang panjang dengan menghemat tenaga, berperan dalam masyarakat, mampu mempertahankan hak dan hartanya.

c. Perubahan Psikososial

Perubahan ini merupakan perubahan di mana dinilainya kemampuan seseorang melalui produktivitas dalam karir. Ketika seseorang sudah pensiun, maka akan dirasakan pengurangan sumber pendapatan, status jabatan, relasi, kegiatan, hingga menimbulkan rasa kesepian.

d. Perubahan Spiritual

Ketika seseorang sudah memasuki fase penuaan biasanya juga dibarengi dengan matangnya kehidupan spiritual. Lansia semakin dekat dalam agama dan kepercayaan yang terlihat terhadap pola pikiran dan tindakan.

2.2.5 Dampak Lansia Mengalami Kecemasan

Pada proses penuaan umur yang dialami lansia menjadi lebih mudah emosional sehingga rasa kecemasan dapat dengan mudah terasa pada lansia. Adapun dampak yang dihasilkan adalah susahnya seorang lansia dalam berinteraksi dengan orang lain sebab adanya kecemasan yang dirasakan, selain itu hal ini dapat memberikan kesulitan terhadap lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari karena adanya rasa cemas yang memberikan pemikiran tersendiri terhadap seseorang, sehingga rasa cemas sendiri harus diatasi dengan baik khususnya pada lansia (Sonza et al., 2020).

2.3 Konsep Dasar Hipertensi

2.3.1 Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal dalam jangka waktu yang lama. Apabila tekanan darah 140/90 mmHg yang berati memiliki tekanan sistolik 140 mmHg menunjukkan tekanan terhadap dinding arteri setiap waktu jantung berkontraksi dan tekanan diastotik 90 mmHg menunjukkan tekanan didalam arteri sewaktu jantung relaksasi (Nurshalatun, 2020).

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi juga sering disebut sebagai *sillent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Hipertensi juga meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit serius seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal karena tekanan darah tinggi bisa merusak pembuluh darah dan menyebabkan berbagai komplikasi pada organ tubuh yang penting. Oleh karena itu, penting untuk menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal dengan gaya hidup sehat dan pengobatan yang tepat jika diperlukan. (Avelina & Natalia, 2020).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yang tidak dapat diubah dan yang dapat diubah. Faktor-faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu usia, keturunan, dan jenis kelamin. Misalnya, risiko hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dan seseorang memiliki risiko lebih tinggi jika memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga atau keturunan Sementara itu, faktor-faktor risiko yang dapat diubah adalah perilaku atau kebiasaan yang dapat diubah untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Seperti pola makan yang tinggi garam dan rendah buah serta sayuran, kelebihan berat badan atau obesitas,

kurangnya aktivitas fisik, stres, konsumsi kafein yang berlebihan dari kopi atau minuman lain, dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Mengelola faktor-faktor risiko melalui perubahan gaya hidup sehat bisa membantu mencegah atau mengendalikan hipertensi (Angelina et al., 2021).

2.3.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut (Nindy Elliana Benly et al., 2022). Menyatakan bahwa klasifikasi hipertensi dibagi menjadi beberapa macam yaitu :

Tabel 2.1 klasifikasi hipertensi

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Hipertensi Ringan	**140-160**	**95-104**
Hipertensi Sedang	**140-180**	**105-114**
Hipertensi Berat	**≥ 160**	**≥ 115**

Menurut WHO (World Health Organization) klasifikasi hipertensi sebagai berikut:

a. Hipertensi ringan, yaitu sistolik 140-160 mmHg dan diastolik 95-104 mmHg.
b. Hipertensi sedang, yaitu sistolik 140-180 mmHg dan diastolik 105-114 mmHg.
c. Hipertensi berat, yaitu sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 115 mmHg.

2.3.3 Faktor Penyebab Hipertensi

Menurut (Nurshalatun, 2020). Ada beberapa penyebab yang membuat hipertensi adalah:

a. Ras

   Hipertensi banyak ditemukan pada seseorang berkulit hitam dibandingkan dengan kelompok yang berkulit putih, karena seseorang berkulit putih hitam kadar renin dalam tubuhnya lebih rendah

b. Usia

Bertambahnya usia seiring dengan meningkatnya tekanan darah merupakan suatu hal yang wajar, yang disebabkan oleh perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon.

c. Jenis kelamin

Pada lansia penderita hipertensi banyak terjadi pada laki- laki, sedangkan wanita banyak ditemui pada usia 55 tahun.

d. Obesitas

Semakin berat massa tubuh, semakin lebih banyak darah yang diperlukan untuk memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan lain. Kurang gerak seseorang dalam beraktivitas akan bertambah resiko terserang hipertensi.

e. Merokok

Zat- zat yang terkandung dalam rokok merusak dinding arteri sehingga mudah mengalami perubahan terhadap penumpukan plak.

f. Kadar kalium rendah

Kalium adalah penyeimbang natrium dalam cairan sel. Apabila makanan yang kandungan kaliumnya rendah maka tubuh sulit mempertahankannya, sehingga jumlah natrium meningkat. Keadaan tersebut beresiko terjadinya hipertensi.

2.3.4 Tanda Dan Gejala Hipertensi

Menurut (Avelina & Natalia, 2020). Tanda dan gejala orang yang mengalami hipertensi adalah sebagai berikut :

a. Sakit kepala

b. Pusing

c. Telinga berdengung

d. Sesak nafas
e. Tengkuk terasa berat
f. Mudah lelah
g. Mata berkunang kunang
h. Mimisan
i. Muka pucat
j. Suhu tubuh rendah

2.3.5 Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi terdiri dari beberapa upaya yang harus dikontrol oleh penderita hipertensi itu sendiri. Upaya tersebut meliputi meminum obat secara teratur sesuai perintah dokter, melakukan olahraga secara teratur, mengurangi berat badan berlebih, mengurangi garam dan kaefein, mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak, mengendalikan stress, dan tidak merokok (Avelina & Natalia, 2020).

2.3.6 Perbedaan Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Lansia yang mengalami hipertensi adalah orang tua yang berusia lanjut lebih dari 60 tahun yang memiliki tekanan darah tinggi. Namun, perlu diingat bahwa tidak semua lansia mengalami hipertensi dan hipertensi juga dapat terjadi pada orang dewasa yang lebih muda. Berikut adalah beberapa perbedaan yang dapat membantu memahami lansia yang mengalami hipertensi :

1. Usia

   Secara umum, lansia mengacu pada individu yang berusia 60 tahun keatas, hipertensi juga dapat terjadi di berbagai kelompok usia termasuk lansia. Namun dapat juga mempengaruhi orang dewasa yang lebih muda.

2. Gejala

   Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh dan gejala lain, seperti kelemahan otot, kehilangan memori, atau penurunan daya tahan tubuh.

   Gejala hipertensi mungkin tidak terlihat atau dirasakan pada tahap awal. Hipertensi juga disebut sebagai “pembunuh diam – diam” karena dapat berkembang tanpa gejela yang jelas.

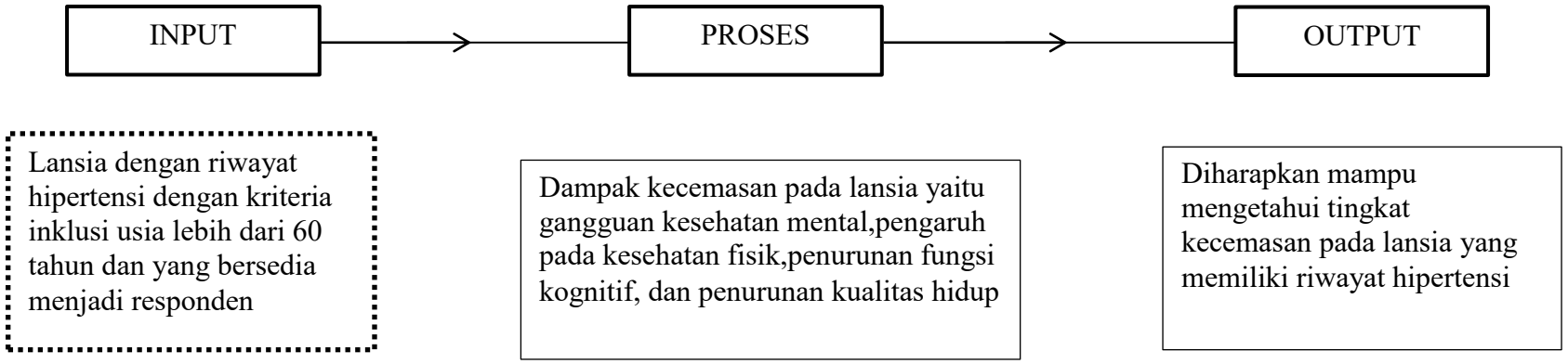
3. Penyebab

   Lansia merupakan penuaan alami yang terjadi pada orang tua, penyebab utama lansia mengalami hipertensi yaitu dari faktor genetik, gaya hidup yang tidak sehat (seperti diet tinggi garam, kurang olahraga, atau kelebihan berat badan),dan faktor lingkungan.

4. Komplikasi

   Komplikasi kesehatan yang mengalami hipertensi terkait dengan penuaan seperti osteoporosis, penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, atau masalah mata (Amalia & Sjarqiah, 2023).

2.4 Kerangka Teori



Keterangan :

Diteliti :

Tidak diteliti :

Gambar 2.1 Kerangka Teori