



## Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Banjardawa

Hanifia Ilma Hidayati<sup>1\*</sup>, Iskim Luthfah<sup>2</sup>, Moch. Aspihan<sup>3</sup>, Abrori<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Sultan Agung

Email : [iskimluthfa@unissula.ac.id](mailto:iskimluthfa@unissula.ac.id)<sup>2</sup>, [tugaskuliah.nnh@gmail.com](mailto:tugaskuliah.nnh@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[abrori@unissula.ac.id](mailto:abrori@unissula.ac.id)<sup>4</sup>

\*Corresponding Author: [hanifiailma57@gmail.com](mailto:hanifiailma57@gmail.com)

**Abstract.** *Elderly people who suffer from hypertension often experience anxiety because they feel unable to carry out their usual activities. This anxiety has a significant impact, because it can cause narrowing of blood vessels which leads to an increase in blood pressure above normal limits. This increase in blood pressure causes higher levels of anxiety in the elderly. It is hoped that this research will be an effort to prevent or reduce the level of anxiety in elderly people who suffer from hypertension and maintain the quality of life of elderly people in the future. of this research is to describe hypertension in the elderly and find its relationship with anxiety levels at the Banjardawa Community Health Center, Pemalang City. This research uses a correlational quantitative research type with a cross-sectional approach, and uses the Spearman Rank Test. The population in this study were elderly patients with hypertension at the Banjardawa Community Health Center, Pemalang City. The sampling technique is using the Purposive Sampling technique. The technique for collecting hypertension data is using a sphygmomanometer with an ordinal scale, while for anxiety levels using a questionnaire with an ordinal scale. From the results of research using analysis tests which have been carried out using the Spearman Rank coefficient test, it is known that the close relationship between the two variables is 0.552, so it can be concluded that the relationship between the two variables shows a moderate positive relationship. The coefficient figure is 0.552 (positive) in the same direction, thus indicating a moderate positive relationship. This means that the higher the level of anxiety, the higher the blood pressure. The results of this study show that there is a significant relationship between hypertension and anxiety levels in the elderly at the Banjardawa Pemalang health center.*

**Keywords:** *Information Exposure, HIV/AIDS Knowledge, Adolescents*

**Abstrak.** Lansia yang menderita hipertensi sering kali mengalami kecemasan karena merasa tidak mampu menjalani aktivitas seperti biasa. Kecemasan ini memiliki dampak yang signifikan, karena dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang berujung pada peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Peningkatan tekanan darah ini menyebabkan tingkat kecemasan semakin tinggi pada lansia. Dalam penelitian ini diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mencegah atau mengurangi tingkat kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi dan mempertahankan kualitas hidup para lansia di masa yang akan datang. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan hipertensi pada lansia serta menemukan hubungannya dengan tingkat kecemasan di Puskesmas Banjardawa Kota Pemalang. Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, dan menggunakan Uji Spearman Rank. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Banjardawa Kota Pemalang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik Purposive Sampling. Teknik pengambilan data hipertensi dengan menggunakan sphygmomanometer dengan skala ordinal sementara untuk tingkat kecemasan menggunakan kuisioner dengan skala ordinal. Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji analisis yang telah dilakukan menggunakan Uji koefisien Spearman Rank diketahui keeratan hubungan antar kedua variabel yaitu sebesar 0,552 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan pada kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan positif sedang. Angka koefisien 0,552 (positif) searah dengan demikian Menunjukkan hubungan positif yang sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat

kecemasan, maka tekanan darah akan meningkat. Hasil penelitian ini terdapat ada hubungan yang bermakna antara hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di puskesmas banjardawa pemalang.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Tingkat Kecemasan, Lansia

## **1. PENDAHULUAN**

Dalam beberapa tahun belakang populasi lanjut usia di Indonesia semakin meningkat, hal ini dikarenakan lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia lebih muda. Lansia adalah suatu proses menua individu yang berumur 65 tahun keatas, ditandai dengan bertambahnya usia sehingga menyebabkan adanya penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta meningkatnya disfungsi jaringan aktif dalam tubuh. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia yang semakin meningkat ini dapat menimbulkan banyak permasalahan yang cukup mengkhawatirkan baik dari masalah fisik maupun psikososial seperti kesepian, perasaan sedih, depresi, emosional dan kecemasan (Wati et al., 2017).

Kecemasan adalah kondisi psikososial yang menjadi masalah dalam kesehatan jiwa para lanjut usia yang akan menimbulkan rasa takut dan tidak jelas secara terus-menerus. Hal ini dapat menyebabkan lansia merasa tidak lagi mampu menjalani pekerjaan atau aktivitas sehari-hari, pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan terganggu, kesepian, sedih, depresi, serta ketakutan dan kecemasan. Rasa takut dan cemas yang dialami lansia dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka, yang berpotensi menyebabkan stres. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius, seperti hipertensi yang merupakan salah satu penyakit paling umum di kalangan lansia (Wati et al., 2017).

Hipertensi merupakan salah satu dari sepuluh besar penyakit kronis yang sering dialami oleh individu berusia 65 tahun ke atas. Menurut data dari Kemenkes, prevelensi hipertensi di Indonesia sendiri mencapai 34,11% dari populasi, presentasi tersebut membuat Indonesia menempati peringkat 5 dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia (Kemenkes RI. 2019). Dalam penelitian Hermawan et al., (2019) menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki kecemasan 33,3%, responden dengan tingkat kecemasan ringan 26,7%, responden dengan tingkat kecemasan sedang 26,7% dan responden dengan tingkat kecemasan berat 13,3%. Tidak ada hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan kecemasan pada pasien hipertensi.

Ada hubungan antara pendidikan, pekerjaan, dan pengetahuan dengan pasien hipertensi kecemasan. Dalam penelitian Marmata et al., (2021) menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu 21 orang (60%), dan lebih sedikit responden mengalami panik yaitu 2 orang (5,7%) dikarenakan lansia penderita hipertensi mudah mengalami kegelisahan, juga takut akan kematian akibat tekanan darah yang tidak stabil (Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan, didapatkan saat wawancara di puskesmas banjardawa kota pemalang terdapat banyak pasien lanjut usia yang mengalami hipertensi dan lansia dengan cemas yang berlebihan, dalam setahun terdapat sekitar 100 orang lansia yang melakukan pemeriksaan di puskesmas banjardawa kota Pemalang karena memiliki riwayat hipertensi dan lansia yang mengalami gangguan kecemasan dengan mengatakan dirinya mudah tersinggung dengan ucapan orang lain.

Lansia dapat mengurangi risiko hipertensi dengan menghindari faktor pemicunya, seperti menerapkan pola hidup sehat dan pola makan yang seimbang, menjaga berat badan yang ideal, serta membatasi konsumsi alkohol, natrium, tembakau, dan asupan garam yang berlebihan. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dan rutin, seperti olahraga, serta penerapan teknik relaksasi dapat membantu mengelola stres akibat kecemasan. Untuk mencegah kecemasan pada lansia dengan hipertensi, teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dapat digunakan untuk meredakan kecemasan dan kegelisahan. Terapi musik juga dapat menjadi alternatif relaksasi agar lansia merasa lebih tenang dan nyaman (Ngadiran, 2020).

Berdasarkan wawancara dan presentase lanjut usia yang menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan di puskesmas Banjardawa Kota Pemalang maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Banjardawa Kota Pemalang”. Kajian tersebut diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mencegah atau mengurangi tingkat kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi dan mempertahankan kualitas hidup para lansia di masa yang akan datang.

## **2. METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Banjardawa Kota Pematang, dengan jumlah 345 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sampel dihitung dengan rumus slovin dan didapatkan sampel 84 responden dengan Kriteria inklusi 1) Lansia dengan riwayat hipertensi, 2) Lansia yang kooperatif dan aktif dalam kegiatan panti, 3) Lansia yang bersedia menjadi responden, 4) Lansia yang dalam keadaan sehat (baik penglihatan, dan pendengarannya), 5) Lansia yang bersedia diwawancara. Sedangkan, Kriteria eksklusi 1) Lansia dengan keadaan tidak sehat (Sakit/Koma), 2) Lansia yang memiliki riwayat penyakit tidak hanya hipertensi (Penyakit Komplikasi). Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *Sphygmo-Mano-meter* (Tensi meter) untuk mengukur tekanan darah dan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan pada lansia. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

##### 1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden pasien Hipertensi tahun 2024 di puskesmas banjardawa pematang (n=84)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki – laki	35	41,7
2. Perempuan	49	58,3
<b>Umur</b>		
1. Pra lanjut usia (45-59)	38	45,2
2. Lanjut usia (60-74 tahun)	46	54,8
3. Usia Lanjut Usia	>70	0
<b>Pendidikan</b>		
1. SD	32	38,1
2. SMP	27	32,1

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
3. SMA	23	27,4
4. Perguruan tinggi	2	2,4
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

## 2) Gambaran Tingkat Hipertensi

*Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat hipertensi pada tahun 2024 di Puskesmas Banjardawa (n=84)*

<b>No</b>	<b>Tingkat Hipertensi</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
1.	Hipertensi Derajat 1 (140 - 150 / 90 - 99 Mmhg)	25	29,8
2.	Hipertensi Derajat 2 (160-179 / 100 - 109 Mmhg)	33	39,3
3.	Hipertensi Derajat 3 (>180 / 110 Mmhg)	26	31,0
<b>Total</b>		<b>84</b>	<b>100</b>

## 3) Gambaran Tingkat Kecemasan

*Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan pada tahun 2024 di Puskesmas Banjardawa (n=84)*

<b>No</b>	<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
1.	Kecemasan Ringan ( 20-44)	11	13,1
2.	Kecemasan Sedang (45-59)	29	34,5
3.	Kecemasan Berat (60-74)	21	25,0
4.	Kecemasan Panik ( 75-80)	23	27,4
<b>Total</b>		<b>84</b>	<b>100</b>

**4) Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Banjardawa Pemasang**

Tabel 4 Variable Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Banjardawa Pemasang (n=84)

Tingkat Hipertensi	Tingkat Kecemasan								Total	p values	koefisien	
	Rendah		Sedang		Berat		Panik					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Derajat 1	10	34,5	4	16,0	8	32,0	3	12,0	25	10	0,000	0,552
Derajat 2	1	3,0	2	7,7	7	27,8	2	7,7	33	10		
Derajat 3	0	0	2	7,7	6	23,1	18	69,3	26	10		
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>13,1</b>	<b>2</b>	<b>7,7</b>	<b>2</b>	<b>7,7</b>	<b>23</b>	<b>27,8</b>	<b>84</b>	<b>10</b>		

**b. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian yang telah di sajikan diatas maka dapat dibahas berdasarkan hasil penelitian.

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian dapat diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki – laki sebanyak 35 responden ( 41,7% ) sedangkan perempuan sebanyak 49 responden (58,3%). Peningkatan hipertensi pada perempuan akan mengalami resiko lebih tinggi ketika masa *menopause*. Saat usia perempuan 45 tahun keatas maka perempuan akan mengalami penurunan hormon *estrogen* yang berperan dalam tubuh untuk meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Ketika kadar HDL dalam tubuh rendah dan tingginya kadar kolesterol LDL (*LowDensity Lipoprotein*) menyebabkan

penyempitan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan vasodilatasi kemudian tekanan darah menjadi tinggi. (Kusumawaty 2016). Hal ini sesuai dengan jurnal penelitian (David 2022) responden paling banyak ialah responden perempuan sebesar 83 responden (65,9 %).

b. Umur

Dari hasil penelitian dapat diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan umur pra lanjut usia (45-59 tahun) sebanyak 38 responden (45,2%), sedang kan responden dengan lanjut usia (60-75 tahun) sebanyak 46 responden (54,8%). Kejadian hipertensi dapat terjadi seiring dengan bertambahnya usia yang dialami oleh seseorang. Penelitian yang dilakukan pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa jumlah hipertensi terbanyak berada pada kelompok usia 60 – 74 tahun yang menjalani rawat inap di rumah sakit siaga medika banyumas hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup responden, stres yang dialami responden serta resiko hipertensi semakin tinggi pada umur 60-74 tahun karena arteri telah kehilangan elastisitasnya bersamaan dengan bertambahnya usia, sehingga mengakibatkan adanya perubahan struktural dan fungsional pada system pembuluh darah pasia lanjut usia. Sedangkan pada usia 74 – 90 tahun lebih menjaga gaya hidup, tingkat stres pada responden cenderung berkurang. (David 2022)

c. Pendidikan

Dari hasil penelitian dapat diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan SD sebanyak 32 responden (38,1%), pendidikan SMP 27 responden (32,1%) pendidikan SMA 23 responden (27,4%), dan pendidikan perguruan tinggi 2 responden (2,4%). Pendidikan kesehatan rendah sangat berisiko untuk tidak patuh dalam menjalani pengobatan disebabkan faktor minimnya pengetahuan yang dimiliki oleh orang tersebut. Pendidikan yang tinggi dapat memudahkan seseorang menerima informasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup yang sehat dan mendapatkan informasi sehingga menambah luas pengetahuan tentang kesehatan. Secara Psikos

osial mempengaruhi pasien terhadap tenaga kesehatan dan penerimaan terhadap penyakitnya ( Nia , 2020 ).

## 2. Tingkat Hipertensi

Dari hasil penelitian menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat hipertensi yaitu hipertensi derajat 1 (140 - 150 / 90 - 99 mmHg) sebanyak 25 responden (29,8%), hipertensi derajat 2 (160-179 / 100 - 109 mmHg) sebanyak 33 responden (39,3%), hipertensi derajat 3 (>180 / 110 mmHg) sebanyak 26 responden (31,0%).

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya (Suciana, 2022) Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer*, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Purwono, 2020).

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi meliputi berbagai aspek gaya hidup, genetika, lingkungan, dan kondisi kesehatan. Pertama, gaya hidup modern yang sibuk sering kali mengurangi kesempatan untuk berolahraga atau menjaga kesehatan diri. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji (fast food), sering kali mengandung zat-zat yang merugikan kesehatan tubuh. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama, di mana kelebihan kalori yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan akumulasi lemak yang memicu hipertensi.

## 3. Tingkat Kecemasan

Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan (20-44) sebanyak 11 responden (13,1%), kecemasan sedang (45-59) sebanyak 29 responden (34,5%), kecemasan berat (60-74) sebanyak 21 responden (25,0%), dan kecemasan panik (75-80) sebanyak 23 responden (27,4%).

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang sering kali disertai dengan rasa takut, muncul sebagai respons terhadap situasi yang tidak jelas atau tidak diketahui. Perasaan ini berfungsi sebagai sinyal yang memperingatkan individu akan potensi bahaya dan mendorong mereka untuk

mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman tersebut. Berbagai peristiwa hidup, seperti tuntutan, persaingan, dan bencana, dapat berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Salah satu dampak psikologis yang umum terjadi akibat situasi ini adalah timbulnya kecemasan atau ansietas (andi, 2018). Kecemasan pada lansia dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kesulitan tidur atau beristirahat, perasaan gugup dan gelisah, sering mengalami tremor, serta rasa kecewa dan khawatir yang berlebihan terhadap masalah kecil. Mereka juga cenderung merasa cemas saat beraktivitas, lebih suka menyendiri, mudah merasa takut, dan sering kali merasa tidak nyaman (santi, 2024)

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh pramana (2016) dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di panti social tresna werdha senjarawi bandung dengan jumlah responden 40 usia lanjut dengan data 62,5% responden mengalami tingkat kecemasan sedang. 27,5% responden mengalami tingkat kecemasan berat, dan 105 mengalami tingkat kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian laka (2018) dengan judul hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia desa banjarejo kecamatan ngantang malang yang menyatakan bahwa hipertensi memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan terdapat sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan. Terdapat sebagian besar 18 responden (50%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan hipertensi stadium ii sebanyak 16 responden (44,4%).

#### 4. Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Puskesmas Banjardawa Pemasang

Hasil penelitian ini tentang Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di puskesmas banjardawa pemasang didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka tekanan darah akan meningkat. Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Rank Spearman mengenai Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di puskesmas Banjardawa Kota Pemasang didapatkan p value sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima berarti dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan hipertensi dengan

tingkat kecemasan pada lansia di puskesmas banjardawa pemalang. Dari hasil penelitian dari 84 responden hasil bahwa mayoritas responden yang memiliki tingkat hipertensi yaitu hipertensi derajat 2 sebanyak 33 responden (39,3%), mayoritas responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang (45-59) sebanyak 29 responden (34,5%).

Penelitian ini didukung oleh teori, dimana menurut Yasinta, (2023) lansia berusia 60 tahun ke atas memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi, dengan tekanan darah sering kali mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Hal ini terjadi akibat proses degeneratif yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, sehingga arteri menjadi kaku dan menyempit. Kondisi ini memaksa darah mengalir melalui jalur yang lebih sempit, meningkatkan tekanan darah pada setiap denyut jantung. Hipertensi pada lansia juga dapat memicu stres dan kecemasan karena adanya kekhawatiran terhadap komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Yasinta, 2023). Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Laka (2018), yang menyatakan bahwa hipertensi memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan terdapat sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan. Terdapat sebagian besar 18 responden (50%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan hipertensi stadium II sebanyak 16 responden (44,4%).

Penelitian menurut peneliti sebelumnya Sherlly (2023) dengan judul “hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gerunggang” dengan hasil menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang menggunakan uji Spearman rank diperoleh hasil p-value = 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,471 menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel adalah sedang / cukup dan berkorelasi positif. Artinya semakin tinggi tingkat kecemasan, maka tekanan darah akan meningkat.

Lansia dapat mengurangi risiko hipertensi dengan menghindari faktor pemicunya, seperti menerapkan pola hidup sehat dan pola makan yang

seimbang, menjaga berat badan yang ideal, serta membatasi konsumsi alkohol, natrium, tembakau, dan asupan garam yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ngadiran, 2020) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dan rutin, seperti olahraga, serta penerapan teknik relaksasi dapat membantu mengelola stres akibat kecemasan. Untuk mencegah kecemasan pada lansia dengan hipertensi, teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dapat digunakan untuk meredakan kecemasan dan kegelisahan. Terapi musik juga dapat menjadi alternatif relaksasi agar lansia merasa lebih tenang dan nyaman.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di Puskesmas Banjardawa Kota Pemalang memiliki tingkat hipertensi derajat, dengan tingkat kecemasan sedang. Pada hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan tingkat hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di puskesmas banjardawa pemalang. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan, maka tekanan darah akan meningkat.

#### **5. SARAN**

a. Bagi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan siswa sebagai bahan informasi dan perbandingan yang berhubungan dengan Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan responden dapat mengontrol hiperetensi dan kecemasan dan keluarga serta perawat mampu memberikan motivasi pada pasien untuk pasien meminum obat rutin serta mencegah kecemasan agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kajian bagi para peneliti dan mahasiswa yang tertarik meneliti terkait dengan hipertensi dan kecemasan. sebagai latihan dalam meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian

keperawatan untuk data dalam melaksanakan penelitian keperawatan lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir

d. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat lebih memperhatikan program-program yang sudah terlaksana atau edukasi yang dapat meningkatkan Kesehatan lansia khususnya pada pasien lansia penderita hipertensi

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

1. Terimakasih Bapak, Ibu tercinta dan kakak yang telah memberikan kasih sayang serta dukungan yang amat sangat banyak baik secara materil ataupun moril.
2. Terimakasih Bapak Dr. Iskim Luthfa, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing.
3. Terimakasih Bapak Ns. Moch. Aspihan, M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku pembimbing 2 yang telah memberikan ilmu serta wawasannya kepada penulis.
4. Terimakasih Bapak Abrori, M.Kes selaku penguji 1 yang telah memberikan ilmu serta wawasannya kepada penulis.
5. Terimakasih Seluruh dosen serta staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu membantu penulis dalam aktivitas akademik.
6. Terimakasih Kepada tunangan saya yang tersayang mas Donny Brilliantoro S.Tr yang telah membantu berkontribusi dan memberikan dukungan terhadap penulis.
7. Terimakasih Kepada Semua pihak yang terlibat banyak dalam proses penyusunan usulan penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Kasrida Dahlan. (2018). *Kesehatan Lansia*. Bina Pustaka.
- Ariyani Santi. (2024). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan. *Darussalam Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*, 6(2).  
<https://doi.org/https://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/145>
- David Denada Rahmad. (2022). Gambaran Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Penggunaan Obat Antihipertensi Di Rsud Dr. T.C. Hillers, Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 4.

- J, K. (2016). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Kadek Devi Pramana. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 4(2). <https://doi.org/10.31311/V4i2.863>
- Ngadiran, A. (2020). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 13(2), 104–108. <https://doi.org/10.36051/Jiki.V13i2.95>
- Nia Indriana. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit X Cilacap. *Jurnal Ilmiah Jophus : Journal Of Pharmacy Umus*, 2(1), 1–10.
- Octavianus Klaudius Laka. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.33366/Nn.V3i1.749>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/Jwk.V5i1.120>
- Sherlly Indriyani. (2023). Hubungan Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gerunggang. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 11(4), 266–272. <https://doi.org/10.24843/Coping.2023.V11.I04.P03>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2022). 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>
- Wati, N. L., Sandiana, A., & Kartikasari, R. (2017). Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Jka (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.58550/Jka.V3i1.74>
- Yasinta Ciptanti Ramadhan. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah*

*Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.33366/n.v7i1.2536>