

## Pengaruh Strategi Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia (Lansia) Hipertensi

### *Effect of Coping Strategies on Anxiety Levels in Elderly with Hypertension*

<sup>1</sup>Marliana, <sup>1\*</sup>Andi Asrina, <sup>1</sup>Arman

<sup>1</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Muslim Indonesia

#### ARTIKEL INFO

##### Article history

Received :01-03-2024

Revised : 28-03-2021

Accepted :10-04-2024

##### Keywords :

Emotion Focused Coping

Hypertension

Old age

Problem focused coping

Anxiety level

##### Kata Kunci :

Emotion Focused coping

Hipertensi

Lansia

Problem focused coping

Tingkat kecemasan

##### Correspondence :

Andi Asrina

Email: [andi.asrina@umi.ac.id](mailto:andi.asrina@umi.ac.id)

#### ABSTRACT

In old age, body function has declined. One of the conditions experienced by Lanisa is hypertension, which can lead to mental problems in the elderly because the higher the hypertension, the more they feel afraid and anxious about their condition. Therefore, it is a needed strategy for coping. This study aimed to discover the influence of problem-focused coping dan emotion-focused coping on anxiety levels in hypertension old ages (elderly) at Tamalate Community Health, Makassar City. This study is quantitative with Cross Sectional Study design. Techniq The sampling technique is purposive sampling, and the number of samples is 154. Data analysis used a statistical test (t-test) with a significance level of 95% ( $\alpha$ : 0.05). The research showed Problem-Focused Coping to anxiety level P-Value is 0,009 and a B value is -0.345. Emotion Focused Coping for anxiety level at P value 0,000 and B value 0,275. In conclusion, problem-focused coping has influenced anxiety levels in hypertension elderly and direction a negative influence. The emotion-focused coping influenced anxiety levels in hypertension elderly and direction positively influenced.

#### ABSTRAK

Pada masa lansia, fungsi tubuh mengalami penurunan. Satu diantara kondisi yang dialami oleh Lanisa ialah hipertensi, yang dapat mengakibatkan masalah mental pada orang lanjut usia karena semakin tingginya hipertensi, membuat mereka merasa takut dan cemas terhadap keadaannya. sehingga diperlukan strategi koping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh problem focused coping dan emotion focused coping terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia (lansia) hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Cross Sectional Study. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu sebanyak 154 sampel. Analisis data menggunakan uji statistic t-test dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$ : 0,05). Hasil penelitian menunjukkan Problem Focused Coping terhadap tingkat kecemasan p value P-value 0,009 dan nilai B - 0.345. Emotion Focused Coping terhadap tingkat kecemasan pada nilai p value 0,000 dan B 0.275. Kesimpulan, terdapat pengaruh antara problem focused coping terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia (lansia) hipertensi dan arah pengaruh negative. Terdapat pengaruh antara emotion focused coping pada tingkat kecemasan pada lanjut usia (lansia) hipertensi dan arah pengaruh positif.

#### PENDAHULUAN

Kecemasan dapat terjadi pada setiap kelompok usia termasuk lansia. Kejadian kecemasan pada lansia tidak hanya disebabkan oleh lingkungan fisik dan sosial tetapi juga oleh dampak kumulatif dari pengalaman hidup sebelumnya dan pemicu kecemasan secara spesifik berkaitan dengan penuaan. Selain itu, kecemasan bila dibiarkan terjadi secara berulang dan dalam jangka waktu lama, bisa turut serta pada peningkatan tekanan darah atau hipertensi. sehingga dibutuhkan strategi koping (1)

Data World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia didiagnosis menderita hipertensi. Kebanyakan dari mereka, dua pertiga, tinggal di beberapa negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Sayangnya, diperkirakan bahwa 46% dari orang dewasa dalam rentang usia tersebut tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini. Diagnosis dan pengobatan bagi penderita hipertensi

masih cukup rendah, dengan kurang dari separuh dari mereka (42%) yang telah didiagnosis dan sedang menjalani pengobatan. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa dalam rentang usia 30-79 tahun yang berhasil mengendalikan tekanan darah tinggi mereka. Hipertensi adalah penyebab utama kematian prematur di seluruh dunia. Satu diantara sasaran global untuk penyakit tidak menular ialah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (2).

Indonesia termasuk satu diantara Negara Asia Tenggara dengan prevalensi hipertensi yang tinggi, data Kementerian kesehatan Republik Indonesia (2018) mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 34,1%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (36,9%) lebih tinggi daripada laki-laki (31,3%). Angka kejadian hipertensi pada orang lanjut usia berusia 55-64 tahun meraih 55,2%, 65-74 tahun sebesar 63,2%, dan pada usia  $\geq 75$  tahun meraih 69,5%. Perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang, sementara jumlah kematian yang diakibatkan oleh hipertensi mencapai 427.218 kasus (3)

Hipertensi ialah suatu penyakit yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat secara abnormal dan rentan terjadi pada seseorang lanjut usia(4). Pada masa lansia akan terjadi penurunan fungsi tubuh seperti fungsi sistem kardiovaskuler(5). Penurunan sistem kardiovaskuler menyebabkan terjadinya aterosklerosis, dan menurunnya elastisitas pembuluh darah. Lansia dengan hipertensi jika tidak memperoleh tindakan yang tepat maka akan meningkatkan resiko penyakit penyerta yang lain seperti penyakit jantung serta memiliki risiko stroke yang meningkat delapan kali lipat dibanding dengan individu yang tidak menderita hipertensi.

Kecemasan ialah satu diantara dampak psikologis yang sering dialami oleh lansia yang menderita hipertensi, bersama dengan berbagai masalah mental, fisik, ekonomi, serta sosial. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental pada lansia, serta memperburuk gejala hipertensi, dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan komplikasi lainnya(6). Hipertensi memiliki hubungan dengan kecemasan, adapun faktor penyebab kecemasan pada lanjut usia hipertensi yaitu munculnya rasa takut akan komplikasi penyakit penyerta lainnya (7). Oleh karena itu, lansia membutuhkan manajemen psikologis seperti strategi koping yang baik agar lansia mampu mengelolah rasa cemas yang dapat memperberat hipertensi yang dideritanya (8)

strategi koping merupakan suatu mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan internal dan eksternal (9). Mereka memperlihatkan cara individu menuntaskan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta bereaksi terhadap situasi. (10). Strategi koping yang dapat digunakan pada lansia yang mengalami hipertensi dalam menghadapi masalah juga berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan yang sering dilakukan. Menurut teori Lazarus & Folkman, strategi koping terbagi dalam dua jenis, yakni koping yang berfokus pada penuntasan masalah (problem-focused coping) serta koping yang berfokus pada pengelolaan emosi (emotion-focused coping). (11).

Problem focused coping melibatkan analisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berupaya menemukan solusi langsung untuk mengatasi masalah tersebut (12). Santi et al, Lansia yang memakai problem focused coping dalam penelitiannya akan lebih cenderung membuat sebuah perencanaan dalam menuntaskan masalah serta bertindak secara cepat serta tepat, dorongan dari keluarga, teman dekat/sahabat juga sangat membantu dalam mengurangi kecemasan atau mengatasi masalah (13).

Emotional focused coping digunakan mengelola dan mengatur reaksi emosional seseorang terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan atau tekanan. Dengan demikian, lansia hipertensi yang berfokus pada Emotional focused coping akan dapat mengontrol emosi dirinya sehingga tekanan darah pada lansia dapat terkontrol. Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh muslimah et al., lansia hipertensi lebih cenderung melakukan kegiatan keagamaan seperti ibadah/sholat, menghibur diri dengan menonton TV, bermain dengan anak – anak, dan memotivasi diri sendiri dengan kata – kata positif dalam mengelolah kecemasan atau menghadapi masalah (14).

Manajemen koping yang mengalami hipertensi sangat penting, apalagi kejadian hipertensi semakin tinggi pada lansia begitupun yang terjadi di Sulawesi selatan. Berdasarkan profil dinas kesehatan sulawesi selatan tidak ada data secara detail yang didapatkan hipertensi lansia, namun yang yang didapatkan itu usia  $\geq 15$  tahun. pada tahun 2020 prevalensi yang mengalami hipertensi sebesar 1.363.059 orang menderita hipertensi yang berusia  $\geq 15$  tahun. Prevalensi dengan kasus tertinggi penderita hipertensi yaitu kota makassar dengan jumlah 290.247 orang yang berusia  $\geq 15$  tahun dan selanjutnya kabupaten bone sebanyak 158.516 penduduk berusia  $\geq 15$  tahun yang mengalami hipertensi (15).

Berdasarkan data yang didapatkan, Kota Makassar termasuk dengan penderita hipertensi yang tertinggi. Data pada tahun 2021 prevalensi penduduk yang mengalami hipertensi sebanyak 283.195 orang yang berusia  $\geq 15$

tahun (16). Pada tahun 2022 prevalensi yang mengalami hipertensi sebanyak 193.816 orang yang berusia  $\geq 15$  tahun dan pada tahun 2023 mulai bulan Januari sampai September jumlah yang mengalami hipertensi sebanyak 159.171 orang yang berusia  $\geq 15$  tahun (17)

Berdasarkan laporan dari dinas kesehatan kota makassar terdapat 10 puskesmas tertinggi kejadian hipertensi salah satu Puskesmas Tamalate berada pada urutan ke 3 tertinggi penderita hipertensinya. Data yang didapatkan di tahun 2022 dengan jumlah kasus hipertensi pada lansia sebanyak 3.153 orang yang terbagi pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 2.399 orang dan umur  $\geq 75$  tahun sebesar 754 orang. Pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi mulai bulan Januari sampai Oktober sebanyak 2.391 orang. Yang terbagi pada kelompok umur 65-74 tahun mencapai 1.560 orang dan umur  $\geq 75$  tahun mencapai 831 orang.

Hasil studi awal yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tamalete Kota Makassar, ditemukan jumlah lansia yang menderita hipertensi pada bulan Oktober sebanyak 256 orang. Didapatkan pula bahwa 15 lansia yang hipertensi, berdasarkan pengukuran (HARS) terdapat 6 (40 %) lansia dengan tingkat kecemasan ringan, 5 (33%) lansia dengan tingkat kecemasan sedang dan 4 (27%) lansia dengan tingkat kecemasan berat. Adapun yang menjadi faktor penyebab kecemasan yang pada lansia hipertensi yaitu lansia merasa ketakutan akan munculnya komplikasi penyakit lain dan ketidakpastian terkait efek obat yang dikonsumsi secara berkelanjutan menjadi kekhawatiran. Terdapat 87% lansia memilih strategi koping yang dilakukan seperti kegiatan religi (dzikir) dan mendapatkan dukungan dari keluarga/teman dekat yang masuk dimensi emotional focused koping. Sementara itu, terdapat 23% memilih menggabungkan ke dua stretegi koping (problem focused coping serta emotional focused coping) seperti melakukan kegiatan berjalan – jalan dipagi hari, menonton TV serta melakukan kegiatan religi (dzikir dan pengajian). Berdasarkan uraian sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh strategi koping terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia hipertensi di Puskesas Tamalate.

## METODE

Metode penelitian yang diterapkan ialah pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tamalate Kota Makassar pada bulan Desember 2023 – Januari 2024. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu sebanyak 154 responden. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan SPSS versi 25. Instrument pada penelitian ini yaitu kuesioner Brief Cope pada strategi koping dengan uji validitas (valid), uji reabilitas nilai Cronbach 0,97 dan HARS (Hamilton Anxiety Range Of Scale) pada tingkat kecemasan dengan uji validitas (valid), uji reabilitas nilai Cronbach 0,746.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
60-65 Tahun	95	61.7
66-70 Tahun	42	27.3
71-74 Tahun	17	11.0
Jenis Kelamin		
Perempuan	109	71.0
Laki-laki	45	29.0
Pendidikan		
SD	76	49.0
SMP	31	20.0
SMA	34	22
D III	1	0.6
S1	10	7
S2	2	1

Riwayat Hipertensi		
< 1 Tahun	76	49.0
≥ Tahun	78	51.0
Sedang Dalam Terapi		
Ya	85	55
Tidak	69	45
Tekanan Darah		
Normal Tinggi	16	10.0
Grade I	96	62.0
Grade II	38	25.0
Grade III	4	3.0
Tinggal Bersama		
Anak	69	45.0
Pasangan	36	23.0
Keluarga	27	18.0
Sendiri	22	14.0

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 1 diperoleh hasil dari 154 responden untuk kriteria umur jumlah responden yang paling besar adalah umur 60-65 tahun sebanyak 95 responden (61.7%). Jumlah partisipan terendah terdapat pada kelompok usia 71-74 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 17 (11%). Perempuan merupakan kelompok dengan partisipasi tertinggi, meraih 109 responden (71%). Sedangkan, partisipasi pria mendapat jumlah terendah, yaitu 45 responden (29%). Terkait tingkat pendidikan, mayoritas responden mempunyai latar belakang pendidikan SD, dengan jumlah partisipan sebanyak 76 orang (49%). Jumlah responden yang paling sedikit adalah tingkat pendidikan DIII sebanyak 1 responden (0.6%). Kriteria riwayat hipertensi jumlah responden yang paling banyak adalah ≥1 Tahun sebanyak 78 responden (51%). Jumlah responden terendah adalah <1 Tahun sebanyak 76 responden (49%). Kriteria sedang dalam terapi jumlah responden yang paling banyak adalah sedang dalam terapi “Ya” sebanyak 85 responden (55%). Jumlah responden yang paling sedikit “Tidak” sebanyak 69 responden (45%). Kriteria tekanan darah jumlah responden yang paling banyak adalah tekanan darah grade I sebanyak 96 responden (62%). Jumlah responden yang paling sedikit adalah tekanan darah Grade III sebanyak 4 responden (3%). Kriteria tinggal bersama jumlah responden yang paling banyak ialah tinggal bersama anak sebanyak 69 responden (45%). Jumlah responden yang paling sedikit ialah tinggal sendiri sebanyak 22 responden (14%).

### Analisis Univariat

Tabel 2  
Distribusi Responden Tentang Strategi Koping Pada Aspek *Problem Focused Coping* Di Puskesmas Tamalate Kota Makassar 2024

Strategi Koping	Jumlah	
	n	%
<i>Problem Focused Coping</i>		
Adaptif	86	55.8
Maladaptif	68	44.2
<i>Emotion Focused Coping</i>		
Adaptif	108	70.1
Maladaptif	46	29.9
Tingkat Kecemasan		
Tidak Cemas	2	1.3
Ringan	30	19.5
Sedang	48	31.2
Berat	69	44.8
Panik	5	3.24

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 2 pada *problem focused coping* diperoleh hasil, jumlah responden yang paling banyak pada kategori adaptif sebanyak 86 responden (56%) dan yang paling sedikit kategori maladaptif sebanyak 68 responden (44%). *Emotion focused coping* diperoleh hasil, jumlah responden yang paling banyak pada kategori adaptif sebanyak 108

responden (70%) dan jumlah responden yang paling sedikit kategori maladaptif sebanyak 46 responden (30%). Tingkat kecemasan diperoleh sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang berat, dengan jumlah partisipan menggapai 69 orang (44.8%). Sebaliknya, hanya sedikit responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 orang (1.3%).

### *Analisis Bivariat*

Tabel 3  
Tabulasi Silang Strategi Koping Dengan Tingkat Kecemasan Di Puskesmas Tamalate Kota Makassar

Strategi Koping	Tingkat Kecemasan										Hasil
	Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Panik		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<i>Problem Focused Coping</i>											<i>p Value</i> 0.009 <i>B</i> -0.345
Adaptif	2	1	23	14	24	16	34	22	3	2	
Maladaptif			7	5	24	16	35	23	2	1	
<i>Emotion Focused Coping</i>											<i>P Value</i> 0.000 <i>B</i> 0.275
Adaptif			22	14	31	20	53	34	2	1	
Maladaptif	2	1	8	5	17	11	16	10	3	2	

Sumber :Data Primer, 2024

Tabel 3. Berdasarkan pengaruh problem focused coping terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar, Pada kategori adaptif, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan yang berat, dengan jumlah 53 responden (34%), sementara yang terendah mengalami tingkat kecemasan panik, hanya ada 2 responden (1%). Sedangkan pada kategori maladaptif, tingkat kecemasan sedang menjadi yang terbanyak dialami oleh responden, sebanyak 17 orang (11%), sementara yang terendah mengalami tingkat kecemasan tidak cemas, hanya 2 orang (1%). Analisis uji t memperlihatkan nilai signifikansi atau p value = 0.009<0.05, B = -0.345, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara strategi koping berfokus pada masalah dengan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar, dengan arah pengaruh yang negatif.

Berdasarkan pengaruh emotion focused coping terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar, Pada kategori adaptif, mayoritas responden menderita tingkat kecemasan yang berat, dengan jumlah 53 orang (34%), sedangkan terendah mengalami tingkat kecemasan panik hanya 2 orang (1%). Di sisi lain, dalam kategori maladaptif, tingkat kecemasan sedang menjadi yang paling banyak dialami oleh responden, yakni 17 orang (11%), sementara yang paling sedikit mengalami tingkat kecemasan tidak cemas, yakni 2 orang (1%). Dari hasil uji t, nilai signifikansi atau p value = 0.000<0.05, B = 0.275, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara strategi koping berfokus pada emosi dengan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar, dengan arah pengaruh yang positif.

### **PEMBAHASAN**

#### ***Pengaruh Problem Focused Coping Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar***

Berdasarkan hasil penelitian jumlah lansia kategori problem focused coping yang adaptif sebanyak 86 responden (56%). Seseorang yang mengalami adaptif. Namun terdapat lansia yang adaptif akan tetapi mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 34 lansia (22%) dan panik 3 panik (2%). Lansia dengan tingkat kecemasan berat ditandai dengan rasa tertekan atau nyeri di dada dan sering buang ari kecil. Selain itu, hal ini disebabkan banyaknya lansia yang memiliki riwayat hipertensi ≥ 1 tahun serta tidak melakukan terapi hipertensi, seseorang yang sudah di diagnosa hipertensi yang cukup lama berpotensi dapat menimbulkan adanya tekanan secara psikis takut akan munculnya penyakit penyerta lainnya yang dapat memperparah yang dapat menyebabkan kualitas hidup menjadi lebih buruk.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh hapsari lansia yang menderita hipertensi lebih dari  $\geq 1$  tahun, meskipun sudah menderita hipertensi ternyata masih ada yang tidak mengikuti terapi atau berobat. Ketidakpatuhan ini disebabkan oleh perasaan jenuh dalam menjalani pengobatan yang tingkat kesembuhannya tidak sesuai dengan harapan. Lansia yang hipertensi dapat mempengaruhi mempengaruhi fungsi ginjal dan jantung, sehingga seseorang mungkin mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil (18)

Lansia dengan tingkat kecemasan panik mengalami gejala seperti munculnya perasaan cemas yang berlebihan karena rasa ketakutan pada dirinya. Rasa takut yang muncul disebabkan karena memikirkan efek samping dari obat yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Menurut penelitian yang dilakukan oleh avelina & Natalia bahwa lansia yang mengalami tingkat kecemasan yang panik dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dan hipertensi akan semakin buruk, hal ini dikarenakan faktor umur yang sudah semakin menua dan tingkat pendidikan yang rendah. Kurangnya pengetahuan lansia tentang bahaya ketika tidak melakukan terapi hipertensi (19)

Lansia hipertensi dengan tingkat kecemasan berat dan panik akan tetapi memiliki problem focused coping yang adaptif berdasarkan dari hasil penelitian banyaknya lansia yang memilih melakukan problem focused coping pada aspek active coping (melakukan langkah-langkah aktif) yaitu dengan cara mencari sebuah solusi serta melakukan tindakan secara cepat dan tepat dalam menangani sebuah masalah. Seperti mengatur pola makan yang sehat dengan tidak mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan melakukan olahraga ringan. seperti berjalan-jalan dipagi hari. Lansia hipertensi yang tinggal bersama anak akan merasa terbantu dengan oleh anaknya namun merasa menjadi beban karena tanggung jawab sebagai orang tua. Hal ini berbeda dengan lansia hipertensi yang tinggal sendiri karena semuanya diurus sendiri sehingga sering merasa panik dengan keadaannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chezary et al., bahwa seseorang yang memilih active coping dalam menyelesaikan masalah dengan cara langsung ke sumber masalahnya (20)

Selain aspek active coping tersebut lansia hipertensi juga memilih aspek planning seperti menjadikan pengalaman hidup sebagai pembelajaran dalam mengasah keterampilan untuk mencari solusi yang sangat mungkin akan berpengaruh pada kondisi lansia hipertensi dalam mengurangi tingkat kecemasannya. Lansia yang berpendidikan tinggi dan sebelumnya bekerja akan mempunyai pengalaman serta cara berpikir yang baik dalam mengatasi rasa cemas yang dialaminya. Menurut teori Taylor (2003) bahwa Planning yaitu berpikir cara menghadapi stresor. Planning atau perencanaan meliputi mengajukan strategi tindakan, berpikir mengenai langkah yang harus diambil dan bagaimana memilih cara terbaik dalam mengatasi masalah.

Aspek using instrumental support yang digunakan pada lansia seperti melakukan bercerita terkait apa yang sedang dialaminya dan meminta pendapat cara untuk mengatasi rasa cemas yang dialaminya dengan orang terdekat atau keluarga. Sebagian besar lansia pada penelitian ini tinggal bersama anaknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh santi et al. (2020) bahwa seseorang yang ketika dalam masalah sangat membutuhkan tempat untuk bercerita atau nasehat dari orang terdekat. Pemberian dukungan konkret pada lansia yang mengalami hipertensi dapat menjadi faktor utama dalam mendukung mereka mengelola kondisi kesehatan mereka secara lebih efisien.

Pada penelitian ini terdapat lansia hipertensi yang tingkat kecemasan ringan namun problem focused coping kategori maladaptif. lansia yang tingkat kecemasan ringan mengalami gejala ringan pada ketakutan dan gangguan pola tidur. Lansia yang hipertensi penting untuk menjaga pola tidur yang baik, karena dengan tidur yang cukup dan berkualitas dapat memiliki dampak positif pada kesehatan jantung dan tekanan darah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Avelina & Natalia (2020) Sulit tidur dapat menjadi salah satu dampak yang menyebabkan lansia mengalami kecemasan yang dapat berpengaruh pada pola tidur lansia (19). Faktor lain yang menyebabkan lansia hipertensi maladaptif dengan tingkat kecemasan berat dan panik. Lansia yang memilih aspek behavioral disengagement atau menyerah seperti merenung namun tidak melakukan tindakan untuk mengatasi masalahnya.

Berdasarkan dari hasil anilisa peneliti, bahwa lansia yang tinggal bersama anak atau keluarganya lebih cenderung memiliki problem focused coping yang adaptif dan tingkat kecemasan sedang dan ringan. Hal ini disebabkan karena lansia tersebut mendapatkan dukungan penuh dengan anak atau keluarganya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Hal ini berbeda pada lansia yang tinggal sendiri dengan tingkat kecemasan berat, Karena semua kebutuhan diurus sendiri dan tidak memiliki tempat bercerita ketika berada di rumah. Sehingga lansia lebih memilih untuk memendam semua beban pikirannya dan dapat memperparah tekanan darah tinggi yang dideritanya. Pada lansia yang maladaptif dipengaruhi tingkat pendidikan yang rendah. Kurangnya pengetahuan pada lansia yang terkait cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

### ***Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tamalate Kota Makassar***

Berdasarkan hasil penelitian didapat jumlah lansia yang adaptif sebanyak 108 lansia (70%). Namun pada penelitian ini juga terdapat lansia dengan kategori adaptif dengan tingkat kecemasannya berat yaitu sebanyak 53 lansia (34%), pada tingkat kecemasan berat ditandai dengan gejala pada kelamin seperti sudah tidak menstruasi atau menopause. Menopause dapat terjadi pada rentang usia yang luas, biasanya antara usia 45 dan 55 tahun hal ini didukung dengan banyaknya lansia yang berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini. Perempuan yang sudah mengalami menopause rentan mengalami kecemasan karena faktor hormonal.

Berdasarkan hasil penelitian lansia dengan tingkat kecemasan panik ditandai dengan rasa cemas dan rasa takut yang berlebihan. Faktor yang menyebabkannya adalah lansia yang tinggal bersama pasangan merasa takut tidak akan diperhatikan lagi oleh pasangannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aninunnisa (2020) bahwa perempuan dianggap lebih sensitif dan menggunakan perasaannya sedangkan laki-laki dianggap memiliki mental yang kuat dalam menghadapi respon yang berbahaya (21)

Faktor lain yang menyebabkan lansia hipertensi memiliki emotion focused coping yang adaptif adalah lansia melakukan aspek positif reframing. positif reframing membantu lansia mengubah pandangan yang mungkin awalnya negatif atau cemas menjadi sesuatu yang lebih positif dan bermanfaat. Hal ini dapat meningkatkan motivasi untuk mengambil tindakan positif dalam mengelola hipertensi dan kecemasan yang mungkin timbul. Seperti rajin memeriksakan tekanan darahnya di puskesmas atau di posyandu lansia dan rutin mengonsumsi obat hipertensi yang diberikan oleh dokter.

Selain aspek positif reframing, lansia juga banyak memilih aspek using emotional support seperti bercerita kepada anak atau keluarga ketika merasakan keluhan sakit kepala, pusing dan lain – lain. Lansia yang memiliki tekanan darah grade III akan sering merasa pusing atau bahkan lemas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sutarsih & Nurrohmi (2022) Penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung emosional bagi lansia dengan hipertensi, dimana mereka merasa didengar, dihargai, dan mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kesehatan mereka.

Lansia juga banyak yang memilih aspek religional mendekati diri kepada Tuhan yang Maha Esa seperti mengikuti pengajian, berdzikir dan membaca Al-Qur'an. Kegiatan spiritual yang dilakukan secara rutin dapat membantu regulasi emosi yang baik sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang atau bahkan tidak akan merasa cemas lagi Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tintori et al. (2020) bahwa hal yang biasa dilakukan lansia dalam mengatasi tingkat kecemasannya adalah dengan membaca Al-Qur'an.

Pada penelitian ini juga terdapat lansia yang emotion focused coping dengan kategori maladaptif sebanyak 46 responden (30%), namun memiliki tingkat kecemasan tidak cemas dan ringan. Lansia yang tidak mengalami rasa cemas disebabkan karena support dari keluarga atau orang terdekat serta pola hidup yang sehat. Sehingga lansia tersebut merasa aman dan nyaman dengan kondisinya. faktor penyebab merasa tidak cemas atau memiliki tingkat kecemasan ringan adalah pendidikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Devi listiani & Effendi (2019) bahwa pendidikan memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan.

Faktor lain yang menyebabkan lansia maladaptif dengan tingkat kecemasan panik. Aspek denial yang digunakan pada lansia seperti tidak menerima kenyataan. Pada lansia yang hipertensi <1 tahun tidak percaya dengan hasil pemeriksaan tekanan darah. Sehingga lansia tidak mengonsumsi obat hipertensi dan memperparah kondisi penyakit yang dideritanya. Selain itu, aspek venting yang banyak digunakan lansia seperti mudah marah atau merasa sedih secara tiba-tiba. Menurut penelitian yang dilakukan oleh muslimah et al. (2021) bahwa respon emosional yang berlebihan tidak akan menyelesaikan masalah yang ada hanya akan meningkatkan rasa cemas pada lansia. pengalaman emosional dan sumber daya coping yang mereka lakukan berupa memusatkan perhatian pada hal yang membuat semakin cemas.

Hasil analisis uji t didapatkan P Value  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh antara Emotion focused coping terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Nilai B 0.275 yang artinya emotion focused coping berpengaruh Positif yang artinya semakin tinggi skor emotion focused coping maka semakin tinggi skor tingkat kecemasan. *Emotion focus coping* yang bagus maka akan dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Karena pada penelitian lebih cenderung mengekspresikan emosinya yang bersifat negatif. Hal ini, sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahardani et al. (2020) bahwa cara mengelolah dan mengekspresikan emosinya secara adaptif ketika menghadapi masalah dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil analisa peneliti bahwa lansia yang adaptif namun tingkat kecemasannya tinggi hal ini disebabkan karena cara mengekspresikan emosinya yang bersifat negative seperti dengan diam secara tiba-tiba atau marah. Dan lansia yang maladaptif memilih dengan tingkat kecemasan ringan hal ini dipengaruhi dengan tingkat pendidikan banyaknya lansia yang memiliki pendidikan rendah sehingga kemampuan atau pengetahuan dalam mengelolah emosinya kurang baik, serta tidak adanya yang membantu lansia tersebut dalam memenuhi kebutuhannya dan tidak ada tempat untuk berkeluh kesah ketika berada dirumah. Lansia yang memiliki riwayat hipertensi lebih dari satu tahun sudah menyerah dalam menjalani pengobatan karena merasa tidak ada perubahan dan tetap saja tekanan darah masih sering tinggi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian tentang Pengaruh Strategi Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tamalate Kota Makassar, dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh problem focused coping terhadap tingkat kecemasan dengan arah pengaruh negative ( $\rho=0,009$  dan  $B= -0.345$ ); ada pengaruh antara emotion focused coping terhadap tingkat kecemasan dengan arah pengaruh positif ( $\rho=0,000$  dan  $B= 0.275$ ).

Diperlukan adanya dukungan bagi pemerintah setempat terkait pemberian edukasi tentang penerapan strategi koping yang baik terhadap lansia hipertensi yang rentan mengalami rasa cemas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak Puskesmas Tamalate Kota Makassar dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini baik yang secara langsung maupun tidak langsung,

### DAFTAR PUSTAKA

1. Rayanti RE, Wariunsora NS, Soegijono SP. The psychosocial responses and coping strategies of diabetes mellitus type 2 patients of the Ambon culture. *Masyarakat, Kebud dan Polit.* 2019;31(4):389.
2. WHO. WHO. [cited 2022 Feb 25]. Hypertension. Available from: [https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1)
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
4. Susanti S, Bujawati E, Sadarang RAI, Ihwana D. Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *J Kesmas Jambi.* 2022;6(2):48–58.
5. Munawaroh S, Salam AY. Hubungan efikasi diri dengan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di desa brani wetan kecamatan maron kabupaten probolinggo. *J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia.* 2023;2(9):50–8.
6. Jubaedah J, Pratiwi A. Kemampuan Koping Dengan Tingkat Kecemasan Klien Hipertensi. *Adi Husada Nurs J.* 2022;7(2):99.
7. Khotimah K, Theresa RM, Herardi R. Hubungan antara Stadium Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Lanjut Usia di Panti Sosial X di Jakarta. *Semin Nas Ris Kedokt.* 2020;155–61.
8. Sirait HS, Dani AH, Maryani DR. Hubungan Pengetahuan Tentang Covid-19 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *J Kesehat.* 2020;11(2):165–9.
9. Ezdha AUA, Abdurrahman Hamid, Arlina Waruwu. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Lansia pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *Heal Care J Kesehat.* 2021;10(2):353–8.
10. Pakpahan HM, Siburian Y. Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Kecemasan Pasien Pre Operatif Sc Di Rsia Stella Maris Medan. *J Darma Agung Husada.* 2021;8(1):46–53.
11. Lazarus RS, Folkam S. *Stress Appraisal and coping.* Newyork : Springer Publishing Company.Inc.; 1984.
12. Sutarsih P, Nurrohmi N. Coping Strategy Lanjut Usia Dalam Memenuhi Kebutuhan Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Rehabil Sos.* 2022;4(2):110–27.
13. Santi A, Asrina A, Nurlinda A. Problem Focus Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *J Aafiyah Heal Res.* 2020;1(1):38–47.
14. Muslimah AH, Idris FP, Asrina A. Emotional Focused Coping on COVID-19 Survivors During Isolation in a Rural Area in Indonesia. *J Aafiyah Heal Res.* 2021;2(2):14–20.
15. Profil Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan. 2020;



16. Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar. 2021;
17. Data Dinas Kesehatan Kota Makassar. 2022;
18. Hapsari AD. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Desa Tosorejo. Skripsi; 2022.
19. Avelina Y, Natalia IY. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *J Keperawatan Dan Kesehat Masy.* 2020;VII(1):21–31.
20. Chezary L, Pitaloka T, Mamahit HC. Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indones.* 2021;6(2):41–9.
21. Ainunnisa K. Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2020.