

Hamilton Anxiety Rating Scale Untuk Mengetahui Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang

Ni Kadek Indryawati Putri Utami¹, Dimas Sondang Irawan², Gamar³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Puskesmas Mulyorejo, Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ni Kadek Indryawati Putri Utami

E-mail: indriiutamii12@gmail.com

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya usia, setiap manusia akan mengalami perubahan baik secara anatomis, fisiologis, psikologis dan sosial. Penurunan kemampuan jaringan baik secara fisik, psikologis dan sosial inilah yang dapat menyebabkan adanya gangguan kesehatan jiwa khususnya pada lansia. Gangguan kesehatan psikologis yang paling sering terjadi pada lansia yaitu gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana emosi yang ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran menjadi cemas, timbulnya rasa tidak nyaman yang belum pasti dan perubahan fisik seperti adanya peningkatan tekanan darah, nyeri kepala, gemetar dan lain-lainnya. Sehingga, pengukuran tingkat kecemasan pada lansia sangat penting untuk dilakukan. Kegiatan pengukuran atau skrining ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah adanya gangguan kecemasan pada lansia di Puskesmas Mulyorejo. Metode yang digunakan berupa wawancara terhadap lansia dengan menggunakan kuesioner hamilton anxiety rating scale (HARS). Hasil dari kegiatan ini yaitu terdapat 15 dari 20 lansia yang telah diwawancarai mengalami gangguan kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda.

Kata kunci – Gangguan Kecemasan, Lansia, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Abstract

As we age, every human being will experience changes both anatomically, physiologically, psychologically and socially. This decrease in network capabilities both physically, psychologically and socially can cause mental health disorders, especially in the elderly. The most common psychological health disorder in the elderly is anxiety disorder. Anxiety is a condition where emotions are characterized by tense feelings, anxious thoughts, the emergence of uncertain discomfort and physical changes such as increased blood pressure, headache, trembling and others. Thus, measuring anxiety levels in the elderly is very important to do. This measurement or screening activity is carried out with the aim of knowing whether there is anxiety disorder in the elderly at Mulyorejo Health Center. The method used is an interview with the elderly using the hamilton anxiety rating scale (HARS) questionnaire. The result of this activity is that there are 15 out of 20 elderly people who have been interviewed experiencing anxiety disorders with different levels.

Keywords – Anxiety Disorders, Elderly, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

PENDAHULUAN

Setiap manusia melewati fase kehidupan yang dimulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga masa tua. Seiring dengan bertambahnya usia, setiap manusia akan mengalami perubahan baik secara anatomis, fisiologis, psikologis dan sosial (Putri *et al.*, 2024). Ketika manusia memasuki usia tua, maka terjadinya penurunan kemampuan jaringan yang semakin banyak secara alamiah. Penurunan kemampuan jaringan baik secara fisik, psikologis dan sosial inilah yang dapat menyebabkan adanya gangguan kesehatan jiwa khususnya pada lansia (Rindayati *et al.*, 2020). Gangguan kesehatan psikologis yang paling sering terjadi pada lansia yaitu gangguan kecemasan.

Kecemasan atau *anxiety* berasal dari Bahasa Latin yaitu *angustus* yang berarti kaku dan mencekik, sehingga kecemasan merupakan suatu kondisi dimana emosi yang ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran menjadi cemas, timbulnya rasa tidak nyaman yang belum pasti dan perubahan fisik seperti adanya peningkatan tekanan darah, nyeri kepala, gemetar dan lain-lainnya (Annisa & Irdil, 2016). Secara umum, lansia yang mengalami kecemasan akan memiliki gejala seperti perubahan pada tingkah laku, sulitnya berkonsentrasi, gelisah, berkurangnya kemampuan menyimpan informasi dan mengeluhkan rasa sakit pada badan seperti merasa kedinginan, telapak tangan yang lembab dan lainnya (Rindayati *et al.*, 2020). Pada lansia, prevalensi terjadinya gejala kecemasan berkisar 15-51% dengan adanya gangguan kecemasan yang terjadi pada 3-15% (Kazeminia *et al.*, 2020). Adanya peningkatan angka kejadian kecemasan pada lansia inilah yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang merupakan kondisi paling umum yang sering terjadi dengan disertai adanya perasaan takut dengan sensasi berupa nafas pendek, berkeringat, pusing, mual, nyeri dada dan jantung berdebar (Yuliadarwati *et al.*, 2018; de Oliveira *et al.*, 2019). Lansia sangat rentan mengalami gangguan kecemasan yang disebabkan karena adanya faktor dalam diri sendiri serta faktor lingkungan di sekitarnya seperti perubahan dalam kehidupan sehari-hari, hilangnya kemandirian fisik akibat suatu penyakit, adanya perasaan akan takut kehilangan, dan ketakutan akan kematian. Kecemasan biasanya ditandai dengan adanya kekhawatiran yang berlebihan dan tidak nyata terhadap suatu aktivitas atau peristiwa kehidupan sehari-hari (Putri *et al.*, 2024).

Gangguan kecemasan pada lansia dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *hamilton anxiety rating scale* (HARS). *Hamilton anxiety rating scale* (HARS) merupakan salah satu alat ukur yang digunakan untuk menilai atau mengukur tingkat keparahan dari gejala kecemasan dan sudah banyak diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa yang ada di dunia. HARS versi Indonesia telah memenuhi kriteria sebagai alat pengukuran atau penilaian yang reliabel dan valid dalam menilai gangguan kecemasan. Adapun HARS terdiri dari 14 item pertanyaan, yaitu perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom dan tingkah laku pada wawancara. Total dari nilai yang telah diperoleh akan menunjukkan tingkat keparahan gangguan kecemasan, dimana nilai <14 menunjukkan bahwa tidak ada kecemasan, nilai 14-20 menunjukkan bahwa adanya kecemasan ringan, nilai 21-27 menunjukkan bahwa adanya kecemasan sedang, nilai 28-41 menunjukkan bahwa adanya kecemasan berat dan nilai 42-56 menunjukkan bahwa adanya kecemasan dengan tingkat sangat parah (panik) (Amrullah *et al.*, 2021). Dengan adanya gangguan kecemasan pada lansia, maka hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada lansia sampai dapat menyebabkan peningkatan angka kematian. Lansia memerlukan perawatan atau penanganan untuk mencegah terjadinya masalah-masalah yang dapat mengganggu kesehatan jiwa.

Sehingga berdasarkan dari pemaparan di atas, dengan ini peneliti melakukan kegiatan berupa skrining atau pengukuran terkait dengan tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Mulyorejo yang bertujuan untuk mengetahui apakah adanya gangguan kecemasan pada lansia.

METODE

Metode yang digunakan yaitu wawancara kepada lansia dengan menggunakan kuesioner *hamilton anxiety rating scale* (HARS). Pengisian kuesioner *hamilton anxiety rating scale* (HARS) ini dilakukan oleh peneliti dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan isi dari kuesioner tersebut kepada lansia secara langsung.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22-27 Mei 2024 di Puskesmas Mulyorejo, Malang. Sasaran yang di tuju dalam kegiatan ini yaitu lansia dengan umur 60 tahun dan jumlah lansia yang bersedia di wawancara sebanyak 20 orang. Sebelum dilaksanakannya wawancara terhadap lansia, peneliti menanyakan terlebih dahulu kepada lansia apakah bersedia untuk di wawancara atau tidak sebelum dilanjutkan dalam kegiatan pengisian kuesioner tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Mulyorejo dan diikuti oleh beberapa lansia yang ada di puskesmas. Dalam kegiatan ini, peneliti menggunakan kuesioner *hamilton anxiety rating scale* (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan pada lansia. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti menanyakan terlebih dahulu kepada lansia apakah bersedia untuk di wawancara atau tidak. Setelah lansia menyetujui untuk di wawancara, peneliti melakukan beberapa anamnesis kepada lansia seperti menanyakan nama, umur, alamat dan keluhan yang mungkin sedang dialami lansia saat ini.



Gambar 1.

Pelaksanaan Wawancara Tingkat Kecemasan Pada Lansia

Setelah dilakukan anamnesis, peneliti melanjutkan kegiatan dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan isi kuesioner HARS dan harus dijawab sesuai dengan kondisi yang dirasakan oleh lansia. Pada lembar kuesioner HARS, terdiri dari 14 item pertanyaan yang ditujukan untuk mengetahui atau menilai tingkat kecemasan pada lansia. Pada setiap item pertanyaan akan diberikan penilaian skor gejala dengan rentang skor 0-4 yang diakumulasi dari hasil jumlah jawaban

'ya' pada lansia. Setelah semua hasil jawaban telah diakumulasi, total dari seluruh skor yang didapatkan akan di kategorikan sesuai dengan interpretasinya (Dede et al., 2022).

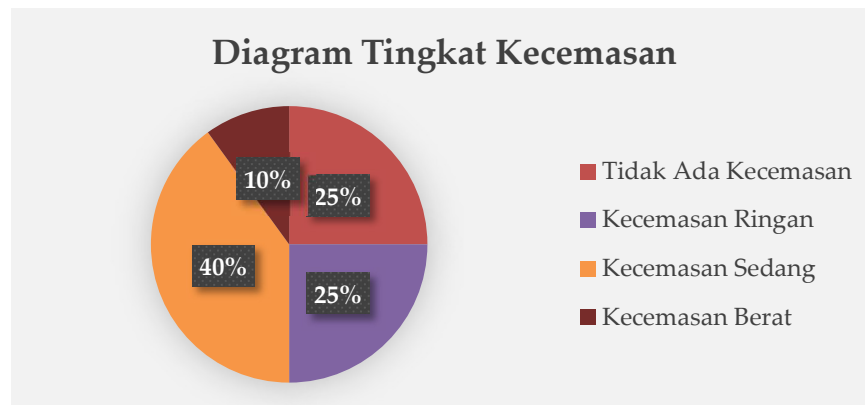
Tabel 1.
Skor Penilaian Kecemasan Pada Setiap Item Pertanyaan

Skor Penilaian	Keterangan
0	Tidak ada (tidak terdapat gejala)
1	Ringan (mengalami satu atau kurang dari setengah gejala yang ada)
2	Sedang (setengah dari gejala yang ada)
3	Berat (mengalami lebih dari setengah gejala yang ada)
4	Sangat berat (mengalami semua gejala yang ada)

Tabel 2.
Interpretasi Penilaian Akhir

Total Skor	Keterangan
Skor <14	Tidak ada kecemasan
Skor 14-20	Kecemasan ringan
Skor 21-27	Kecemasan sedang
Skor 28-41	Kecemasan berat
Skor 42-56	Panik

Setelah dilakukannya wawancara kepada 20 lansia yang ada di Puskesmas Mulyorejo, didapatkan hasil wawancara yaitu sebanyak 2 lansia mengalami gangguan kecemasan berat dengan persentase sebesar 10%, 5 lansia mengalami gangguan kecemasan ringan dengan persentase 25%, 8 lansia mengalami gangguan kecemasan sedang dengan persentase 40%, dan 5 lansia tidak mengalami gangguan kecemasan dengan persentase 25%. Hasil dari wawancara tingkat kecemasan yang telah dilakukan pada lansia di Puskesmas Mulyorejo dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2.
Hasil Wawancara Tingkat Kecemasan Pada Lansia

Kegiatan wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti diikuti secara antusias oleh para lansia dan mendapatkan respon yang sangat baik selama kegiatan berlangsung. Akan tetapi, terdapat beberapa kendala selama kegiatan berlangsung seperti keterbatasan bahasa yang dikarenakan beberapa dari lansia yang mengikuti kegiatan ini menggunakan bahasa daerahnya dan tidak menggunakan bahasa Indonesia.

KESIMPULAN

Kegiatan wawancara yang dilakukan dengan menggunakan *hamilton anxiety rating scale* (HARS) pada lansia di Puskesmas Mulyorejo didapatkan bahwa 15 dari 20 lansia mengalami gangguan kecemasan yang berbeda-beda. Wawancara ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa banyak lansia di Puskesmas Mulyorejo mengalami gangguan kecemasan sehingga para lansia yang mengalami gangguan kecemasan dapat diberikan edukasi cara mengatasi atau menangani gangguan kecemasan dengan cara fisioterapi. Tidak hanya itu saja, para lansia juga dapat menjadi lebih paham bagaimana cara mengatasi dan menangani gangguan kecemasan yang dapat melanda diri secara tiba-tiba.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, M., Umami, M. R., & Ekawati, A. (2021). Efektivitas Terapi Psiko Spiritual (Dzikir Dengan Nafas Dalam) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru Dengan Terapi Obat. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1), 6–10. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i1.212>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Dede, E. V. B., Mola, S. A. S., & Nabuasa, Y. Y. (2022). Implementasi Hamilton Anxiety Rating Scale untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Komputer Dan Informatika*, 10(1), 55–64. <https://doi.org/10.35508/jicon.v10i1.6353>
- Kazemina, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhah, A., Hosseinian-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>
- Putri, A. N. P. S., Yuliadarwati, N. M., & Mufakhiroh. (2024). Skrining Fisioterapi terhadap Gangguan Kecemasan pada Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah Wajak Kabupaten Malang Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 4(2), 413–418.
- Rindayati, Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 5–101.
- Yuliadarwati, N. M., Hikmah, N., & Siti Ainun Ma'rufa. (2018). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Physiotherapy and Health Science*, 30–33.