

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia

1. Pengertian lansia

Lansia merupakan fenomena biologis yang tidak bisa dihindari oleh setiap individu. Menurut UU No. IV Tahun 1965 Pasal 1 menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah untuk keperluan sendiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Menurut UU No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Ratnawati, 2021).

Lansia dibagi oleh sejumlah pihak dalam berbagai klasifikasi dan batasan, antara lain:

a. Batasan usia menurut WHO

1. Middle Age : 45-59 tahun
2. Ederly : 60-74 tahun
3. Old : 75-90 tahun
4. Very old : Diatas 90 tahun

b. Lansia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah Kesehatan).

2. Ciri-Ciri Lansia

Lanjut usia diartikan sebagai fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Pada tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya.

Perubahan fisik yang dimaksud antara lain rambut yang mulai memutih, muncul kerutan diwajah, ketajaman panca indra menurun, serta terjadi kemunduran daya tahan tubuh. Selain itu, dimasa ini lansia juga harus dihadapkan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan

dengan orang-orang yang dicintai. Maka itu, dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi yang cukup besar untuk dapat menyikapi perubahan diusia lanjut secara bijak. (Ratnawati, 2021).

3. Tipe Lansia

Tipe lansia, antara lain:

1. Tipe arif bijaksana

Tipe ini berdasarkan pada lansia yang banyak mempunyai pengalaman, kaya akan hikmah yang diperoleh, bisa menyesuaikan dirinya dengan perubahan zaman, memiliki kesibukan, mempunyai sifat yang ramah, mempunyai kerendahan hati, dermawan dan sederhana, dan bisa menjadi panutan bagi setiap orang

2. Tipe mandiri

Tipe ini berdasarkan mereka mampu menyesuaikan perubahan yang dialami pada dirinya, mampu mengganti setiap aktivitas yang hilang dengan yang baru, Mampu pilih-pilih dalam mencari pekerjaan, dan mudah bergaul dengan teman lainnya

3. Tipe tidak puas

Tipe ini yaitu lansia yang selalu menentang akan perubahan yang dialaminya, mengalami konflik lahir dan batin, mempunyai sifat yang tidak sabar, mudah tersinggung, menjadi pemarah dan banyak menuntut.

4. Tipe pasrah

Tipe ini memiliki sifat yang selalu menerima dan menunggu nasib baik yang akan diperoleh, selalu mengikuti kegiatan agama, dan suka menolong orang lain.

5. Tipe bingung

Tipe ini yaitu lansia mengalami keterkejutan yang membuat lansia selalu menyendiri, pasif, tidak peduli. Tipe ini terbentuk karena lansia mengalami trauma dan syok akan perubahan yang dialaminya.

Tipe lansia berdasarkan pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial dan ekonominya, antara lain:

1. Tipe optimis

Tipe ini merupakan tipe yang positif. Lansia pada tipe ini bisa menyesuaikan perubahan yang dialaminya lansia berpendapat bahwa mereka terbebas dari

tanggung jawab, dan merupakan tipe lansia yang santai dan periang. Tipe ini sering disebut lansia tipe kursi goyang (the rocking chairman)

2. Tipe konstruktif

Tipe ini bisa terbentuk dari usia muda, lansia tipe ini mempunyai toleransi yang tinggi, fleksibel, humoristic dan tahu diri

3. Tipe ketergantungan

Tipe lansia ini memiliki sifat yang tidak inisiatif, biasanya lansia tidak suka bekerja, banyak makan dan minum, senang berlibur meskipun demikian tipe lansia ini masih diterima dimasyarakat dan masih mempunyai sifat yang tahu diri.

4. Tipe defensif

Tipe lansia ini takut menghadapi masa tua meskipun mempunyai sifat emosi yang tidak bisa dikendalikan, teguh dengan pendapatnya, dan pada saat muda cenderung mempunyai riwayat pekerjaan tidak tetap.

5. Tipe militan dan serius

Tipe lansia ini tidak mudah menyerah, serius dalam menjalani kehidupan, menjadi panutan, dan mempunyai motivasi yang besar

6. Tipe pemarah frustrasi

Tipe ini memiliki sifat yang tidak sabar, selalu emosi, mudah tersinggung, dan selalu menyalahkan orang lain, tipe ini merupakan tipe negatif. Biasanya tipe ini menunjukkan penyesuaian yang buruk dan selalu mengungkapkan kepahitan hidupnya

7. Tipe bermusuhan

Tipe ini lebih buruk dari tipe pemarah frustrasi karena mereka selalu beranggapan bahwa orang lain yang menjadi penyebab kegagalan yang dialaminya. Oleh karena itu lansia tipe ini selalu mengeluh dan bersikap curiga terhadap orang lain. Mereka beranggapan masa tua merupakan hal yang buruk dan kerap menimbulkan rasa iri pada orang yang muda

8. Tipe putus asa, membenci, dan menyalahkan diri sendiri

Tipe ini bisa memunculkan kemarahan hingga depresi, karena mereka selalu menyalahkan diri sendiri meskipun mereka memiliki sifat yang kritis tapi mereka tidak memiliki ambisi, mereka mengalami penurunan ekonomi, mereka menganggap lansia tidak berguna. Hasilnya mereka membenci diri sendiri, dan ingin cepat mati. (Ratnawati, 2021).

4. Karakteristik lansia

Lansia memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat 92 UU No.13 tentang kesehatan)
2. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dan konsisi adaptif hingga kondisi maladaptive
3. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi (Ratnawati, 2021)

5. Teori perkembangan dan sosiologi pada lansia

Tugas utama perkembangan pada lansia menurut Erikson adalah integritas ego versus keputusasaan. Integritas ego menunjukkan sikap menerima perubahan gaya hidup dan kepercayaan seseorang tentang pilihan yang telah dibuatnya merupakan keputusan terbaik bagi dirinya dan membuat tetap dapat mengontrol dirinya sendiri. Sedangkan keputusasaan merupakan lawan dari integritas ego yang menunjukkan ketidakpuasan dan kekecewaan lansia dalam menerima penuannya.

Integritas Versus Keputusasaan adalah tahap kedelapan dan terakhir dari teori tahap perkembangan psikososial Erikson. Tahap ini dimulai dari usia sekitar 65 tahun dan berakhir pada saat kematian. Pada teori Erikson menyatakan bahwa manusia melewati delapan tahapan perkembangan yang berbeda. Ketika mereka tumbuh dan berubah sepanjang hidup. Pada masa hari tua ditandai adanya kecenderungan ego integrity-despair. Pada masa ini individu telah memiliki kesatuan atau integritas pribadi, semua yang telah dikaji dan dialaminya telah menjadi milik pribadinya. Pribadi yang telah mapan disatu pihak digoyahkan oleh usianya yang mendekati akhir. Mungkin dia masih memiliki beberapa keinginan atau tujuan yang akan dicapainya tetapi karena faktor usia, hal itu kemungkinan sedikit untuk bisa dicapai. Dalam situasi ini maka individu akan merasa putus asa. Dorongan untuk terus berprestasi masih ada, tetapi karena pengikisan kemampuan karena usia seringkali mematahkan dorongan tersebut, sehingga seringkali keputusasaan menghantuinya. Dalam teori Erikson, orang yang sampai pada tahap ini berarti sudah cukup berhasil melewati tahap-tahap sebelumnya dan yang menjadi tugas pada usia senja ini yaitu integritas dan berupaya menghilangkan

putus asa dan kekecewaan. Tahap ini merupakan tahap yang sulit untuk dihadapi karena pandangan Sebagian orang mereka sudah merasa terasingi dari lingkungan hidupnya, karena mereka yang usia senja dianggap tidak bisa melakukan apa-apa dan tidak berguna. Kesulitan tersebut dapat diatasi jika didalam diri orang yang berada pada tahap paling tinggi dalam teori Erikson terdapat integritas yang memiliki arti tersendiri yakni menerima hidup dan oleh karena itu juga berarti menerima akhir dari hidup itu sendiri. Namun, sikap ini akan bertolak belakang jika didalam diri mereka tidak terdapat integritas yang mana sikap terhadap datangnya kecemasan akan terlihat. Kecenderungan terjadinya integritas lebih kuat dibandingkan dengan kecemasan dapat menyebabkan maladaptif yang biasa disebut Erikson berandai-andai, sementara mereka tidak mau menghadapi kesulitan dan kenyataan di masa tua. Sebaliknya, jika kecenderungan kecemasan lebih kuat dibandingkan dengan integritas maupun secara malignansi yang disebut dengan sikap menggerutu, yang diartikan Erikson sebagai sikap sumpah serapah dan menyesali kehidupan sendiri. Oleh karena itu, keseimbangan antara integritas dan kecemasan itulah yang ingin dicapai dalam masa usia senja guna memperoleh suatu sikap kebijaksanaan. (Fatimah, 2021).

6. Teori penuaan

Menua adalah proses yang akan dialami semua makhluk hidup, menua merupakan proses yang akan terus berlanjut secara alamiah dari sejak lahir.

Teori penuaan dikelompokkan menjadi dalam dua bidang, yaitu;

a. Teori biologi

1. Teori genetic

a. Teori genetic clock

Teori ini adalah teori instrinsik yang menjelaskan bahwa didalam tubuh seseorang ada jam yang mengatur gen untuk proses penuaan. Proses penuaan ini sudah diatur pada setiap spesies. Pada dasarnya, setiap inti sel mempunyai jam tersendiri dan memiliki batas usia yang berbeda dan sudah diputar menurut replica tertentu.

b. Teori mutasi somatik

Teori ini meyakini bahwa lingkungan yang buruk akan mempengaruhi penuaan karena adanya mutasi somatik. Terjadi kesalahan translasi RNA

protein/enzim pada proses transkripsi DNA dan RNA. Kesalahan yang dialami secara terus-menerus akan menjadi penyakit atau kanker karena perubahan fungsi organ atau sel. Setiap perubahan akan mengalami mutase, seperti sel kelamin yang mengakibatkan menurunnya kemampuan fungsional pada sel.

2. Teori nongenetic

a. Teori penurunan imun tubuh (auto-immune theory)

Mutasi yang berulang bisa mengakibatkan kemampuan sistem imun tubuh mengalami penurunan untuk mengenali dirinya sendiri. Mutase dapat merusak membran sel yang bisa menyebabkan imun tubuh tidak mengenalinya membuat imun tubuh akan merusaknya. inilah menjadi penyebab peningkatan penyakit auto imun pada lansia.

b. Teori kerusakan akibat radikal bebas

Teori ini ada karena proses metabolik didalam mitokondria. Radikal bebas yang tidak stabil bisa menyebabkan oksidasi oksigen bahan organik yang mengakibatkan sel tidak mampu untuk bergenerasi.

Radikal bebas yang terdapat pada lingkungan, antara lain: asap kendaraan, asap rokok, zat pengawet makanan, radiasi, dan sinar matahari.

c. Teori menua akibat metabolisme

Teori ini dibuktikan dari beberapa penelitian terhadap hewan, dimana pengurangan asupan kalori mengalami pengurangan maka pertumbuhan akan terhambat dan bisa memperpanjang umur. Sedangkan jika perubahan asupan kalori yang mengalami kegemukan atau berlebihan dapat memperpendek umur

d. Teori rantai silang (cross link theory)

Teori ini berpendapat kalau fungsi dari jaringan akan berubah karena ada reaksi dari zat kimia dengan lemak, asam nukleat dan juga karbohidrat. Ini bisa mengakibatkan jaringan akan kaku dan fungsinya akan hilang jika membrane plasma mengalami adanya perubahan.

e. Teori fisiologis

Teori ini terdiri atas teori oksidasi stress dan teori dipakai-us (wear and tear theory), dimana terjadinya kelebihan usaha pada stress menyebabkan sel tubuh Lelah terpakai.

b. Teori sosiologis

1. Teori interaksi sosial

Lansia akan melakukan sesuatu sesuai dengan keadaan yang dialaminya. Jika lansia dapat mempertahankan interaksi sosialnya maka lansia juga bisa mempertahankan status sosialnya. Ada beberapa pokok-pokok sosial, yaitu:

- a. Masyarakat terbagi dari aktor sosial dimana akan melakukan usahanya untuk mencapai tujuan yang diinginkan
 - b. Usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuannya perlu adanya interaksi sosial yang bisa membutuhkan biaya dan waktu
 - c. Untuk mencapai tujuan yang diinginkannya pasti membutuhkan biaya
2. Teori aktivitas atau kegiatan

Para lansia akan bisa merasakan puas jika aktivitas yang dilakukannya bisa dipertahankan selma mungkin karena mereka secara ilmiah akan mengalami penurunan kekuatan. Oleh karena itu, teori ini bisa dikatakan bahwa lansia yang sukses merupakan lansia yang aktif dan banyak mengikuti kegiatan sosial.

3. Teori kepribadian berlanjut (continuity theory)

Teori ini mengatakan personalitas yang dimiliki oleh lansia akan membuat perubahan pada lansia. Teori ini berkelanjutan dalam kehidupan lansia dimana gambaran hidup lansia berasal dari pengalaman yang terjadi pada masa hidupnya.

4. Teori pembebasan/penarikan diri (disengagement)

Menurut teori Cumming dan Henry (1961) dalam Fatimah (2021) lansia akan mulai melepaskan dirinya dari kehidupan sosialnya atau menarik diri dari pergaulan disekitar lingkungannya. Ini bisa berpengaruh terhadap penurunan interaksi sosial baik secara kualitas dan kuantitas ini membuat lansia kehilangan ganda, yaitu kehilangan: peranya, hambatan terhadap kontak sosialnya, dan berkurangnya komitmen terhadap dirinya. (Fatimah,2021).

7. Perubahan pada lansia

Perubahan pada lansia terjadi karena proses penuaan. Adapun perubahan pada lansia, yaitu:

- a. Perubahan fisik
 1. Perubahan sel: lansia akan menjadi lebih pendek, lebar bahu mengalami pengurangan, lingkaran dada dan perut melebar, diameter pelvis melebar, dan massa lemak bertambah.

2. Perubahan kulit wajah: Kulit didaerah wajah menjadi kering dan keriput sama seperti kulit leher, lengan, dan tangan, lutut dan Tengah tengkuk muncul warna kemerahan, dan kulit dibawah kantong mata berwarna hitam dan membentuk lingkaran dan dibagian ini akan permanen dan terlihat jelas
3. Perubahan otot: disekitar dagu, lengan atas, dan perut pada lansia akan berubah menjadi kendur dan lembek.
4. Perubahan pada gigi: lansia biasanya akan memakai gigi palsu karena gigi patah, kering dan tanggal.
5. Perubahan pada persendian: lansia akan sedikit sulit berjalan karena persendian mengalami permasalahan.
6. Perubahan mata: banyak mengeluarkan kotoran disekitar sudut mata, mata kurang bersinar, dan kebanyakan lansia mengalami kesulitan untuk melihat jarak jauh, dan akomodasi menurun karena elastisitas mata menurun.
7. Perubahan pada telinga: menurunnya fungsi pendengaran. Penurunan ini biasanya berlangsung secara perlahan namun, bisa jadi cepat tergantung pada kebiasaan lansia pada masa muda.
8. Perubahan pada sistem pernapasan: napas menjadi pendek dan tersengal-sengal
9. Perubahan sistem reproduksi: Hilangnya elastisitas, penipisan pada dinding vagina, vagina mengalami kekeringan dan gatal karena sekresi vagina mengalami penurunan, menurunnya keasaman vagina. Ovarium dan uterus atrofi, penurunan otot pubokoksigeus dan perineum vagina yang melemah. Dari perubahan ini akan terjadi nyeri hingga perdarahan saat senggama. Pada lansia laki-laki kadar estrogen akan menurun dan ukuran penis dan testis mengalami pengecilan.
10. Perubahan sistem genitourinaria: penurunan laju infiltrasi pada ginjal, penurunan fungsi tubuler, efisiensi dalam resorpsi dan penekanan urine mengalami penurunan. Ini terjadi karena menurunnya nefron yang terdapat pada ginjal. Kandung kemih dan uretra mengalami kehilangan tonus, kapasitas dari kandung kemih mengalami penurunan sehingga membuat lansia tidak bisa mengosongkan kandung kemihnya secara sempurna.
Selain perubahan fisik yang terlihat secara langsung, ada juga perubahan fisik yang tidak bisa dilihat secara langsung, diantaranya:

1. Perubahan sistem kardiovaskuler: Penurunan cardiac output dan menurunnya elastisitas pada pembuluh darah jantung
2. Perubahan sistem saraf otak: kortek serebri mengalami atropi karena adanya penurunan ukuran, fungsi dan besarnya
3. Penyakit kronis: pada lansia banyak mengalami penyakit kronis, seperti: hipertensi, kanker, Diabetes Melitus, dan Gagal Ginjal
- b. Perubahan psikososial
 1. Kehilangan atau berkurangnya pendapatan
 2. Kehilangan jabatan Ketika bekerja pada masa dulu
 3. Kehilangan kegiatan, ini berkaitan dengan hal berikut yaitu:
 - a. Pergerakan lebih lambat, merasakan akan kematian, perubahan cara hidupnya
 - b. Ekonomi yang kurang akibat pemberhentian dari jabatan dan pekerjaanya
 - c. Ketidakmampuan fisik karena adanya penyakit kronis yang dialami
 - d. Selalu merasa kesepian karena mengasingkan diri dari lingkungan sekitar
 - e. Kesulitan untuk melihat bahkan mengalami kebutaan akibat gangguan saraf pancaindra
 - f. Hilangnya ketegapan fisik dan kekuatan karena perubahan konsep diri
- c. Perubahan kognitif

Sikap yang mudah curiga terhadap orang lain, pelik atau tamak bila mempunyai sesuatu bahkan lansia ingin terus mempertahankan hak dan hartanya. Adapun Faktor- faktor yang mempengaruhi perubahan kognitif, yaitu: adanya perubahan fisik, adanya Kesehatan umum, tingkat Pendidikan, lingkungan dan keturunan.

B. Konsep dasar Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Menurut Freud mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberikan sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. (Manurung, 2021)

2. Teori Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

a. Faktor predisposisi

Teori yang dikembangkan untuk menjelaskan penyebab kecemasan

1. Teori psikoanalitik

Menurut Sigmund Freud kecemasan dimulai pada saat bayi sebagai akibat dari rangsangan tiba-tiba dan trauma lahir. Kegelisahan berlanjut dengan kemungkinan bahwa lapar dan haus mungkin tidak puas. Kecemasan primer karena itu keadaan tegang atau dorongan yang dihasilkan oleh penyebab eksternal. Lingkungan mampu mengancam serta memuaskan. Ini ancaman implisit predisposisi orang untuk kecemasan dikemudian hari. Freud mengatakan struktur kepribadian terdiri dari tiga elemen, yaitu id, ego, dan superego. Id melambangkan dorongan insting dan impuls primitive. Superego mencerminkan hati Nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang, sedangkan ego digambarkan sebagai mediator antara tuntutan dari id dan superego. Menurut teori psikoanalitik, kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi antara id dan superego yang berfungsi memperingatkan ego tentang sesuatu bahaya yang perlu diatasi

2. Teori interpersonal

Sullivan mengatakan kecemasan terjadi dari ketakutan akan penolakan interpersonal. Hal ini juga dihubungkan dengan trauma masa pertumbuhan seperti kehilangan yang menyebabkan seseorang tidak berdaya.

3. Teori perilaku

Kecemasan merupakan hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Kajian keluarga

Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang biasa ditemukan dalam suatu keluarga.

5. Kajian biologis

Kajian biologi menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan. Selain itu status kesehatan seseorang mempunyai predisposisi terhadap kecemasan.

b. Faktor presipitasi

Faktor presipitasi dibedakan menjadi

1. Faktor eksternal

- a. Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (kelemahan fisik)
- b. Ancaman terhadap system diri dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial yang terintegritasi pada individu

2. Faktor internal

a. Usia

Seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada seseorang yang lebih tua usianya.

b. Jenis kelamin

Gangguan panik merupakan suatu gagasan cemas yang ditandai kecemasan yang spontan dan episodik. Gangguan ini sering dialami Wanita dari pada pria.

c. Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami kecemasan dari pada orang berkepribadian B. Ciri-ciri berkepribadian A adalah tidak sabar, kompetitif, ambisius dan ingin sempurna.

d. Lingkungan dan sanitasi

Seseorang yang berada dilingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan bila berada dilingkungan yang biasa ditempati. (Hanifullah,2015)

3. Gejala-gejala kecemasan

Gejala-gejala dari kecemasan, yaitu:

- a. Ada saja hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas, kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas

- b. Karena emosi yang tidak stabil, suka marah dan sering dalam keadaan heboh yang memuncak, akan tetapi sering dihindangi depresi
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusi yang dikejar-kejar.
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat Lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi. (Manurung, 2021).

4. Tingkat kecemasan

Kecemasan terbagi atas 5 tingkatan antara lain:

1. Kecemasan ringan
Pada tingkat ini, kecemasan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan pada tingkat ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitasnya
2. Kecemasan sedang
Pada tingkat ini, individu lebih memfokuskan hal penting dan mengesampingkan hal yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya
3. Kecemasan berat
Pada tingkat ini berhubungan dengan pengaruh ketakutan dan teror, perincian terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kondisi. Individu tidak mampu untuk melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan.
4. Kecemasan sangat berat/panik
Kondisi ini berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan keperincian terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali. Individu tidak mampu untuk melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan panik melibatkan disorganisasi, kepribadian yang ditandai dengan meningkatkan kegiatan motorik. Menurunnya respon untuk berhubungan dengan orang lain, distorsi persepsi dan kehilangan pikiran rasional. Tingkah laku panik ini mendukung kehidupan individu.

5. Pengukuran Kecemasan

Menurut Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale- HARS), hal-hal yang dinilai dalam pengukuran kecemasan terdiri atas 14 item yaitu:

Gejala Kecemasan	Nilai Angka Score (score)				
	0	1	2	3	4
1. Perasaan cemas: cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung dalam menjalani masa tua					
2. Ketegangan: merasa tegang, lesu, tidak dapat istirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah dalam menjalani masa tua					
3. Ketakutan: pada gelap, ditinggal sendiri, pada orang asing, pada Binatang besar, pada keramaian lalu lintas, pada kerumunan orang banyak dalam menjalani masa tua					
4. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, tidur tidak nyenyak, terbangun pada malam hari, bangun dengan lesu, mimpi yang menakutkan dalam menjalani masa tua					
5. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, sulit berkonsentrasi, sering bingung dalam menjalani masa tua					
6. Perasaan depresi (murung): kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, daya ingat buruk, sulit konsentrasi, sering bingung dalam menjalani masa tua					
7. Gejala somatik/fisik (otot): nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemertak, suara tidak stabil dalam menjalani masa tua					
8. Gejala somatik/fisik (sensorik): tinitus (telinga berdenging), penglihatan jabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk dalam menjalani masa tua					

9. Gejala kardiovaskuler: takikardia (denyut jantung cepat), berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap) dalam menjalani masa tua					
10. Gejala respiratory (pernafasan): rasa tertekan atau sempit dada, rasa tercekik, merasa napas pendek, sering menarik napas dalam menjalani masa tua					
11. Gejala gastrointestinal (pencernaan): sulit menelan, mual muntah, BB menurun, konstipasi, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung, perasaan terbakar di perut, rasa puas di perut, perut terasa panas dalam menjalani masa tua					
12. Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin): sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, tidak datang bulan, darah haid berlebihan, darah haid amat sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid amat pendek, haid beberapa kali, ejakulasi dini, ereksi melemah, ereksi hilang, impotensi dalam menjalani masa tua					
13. Gejala autonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, kepala pusing, kepala terasa sakit, bulu roma berdiri dalam menjalani masa tua					
14. Tingkah laku (sikap) pada wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, otot tegang/mengeras, napas pendek dan cepat, muka merah dalam menjalani masa tua					

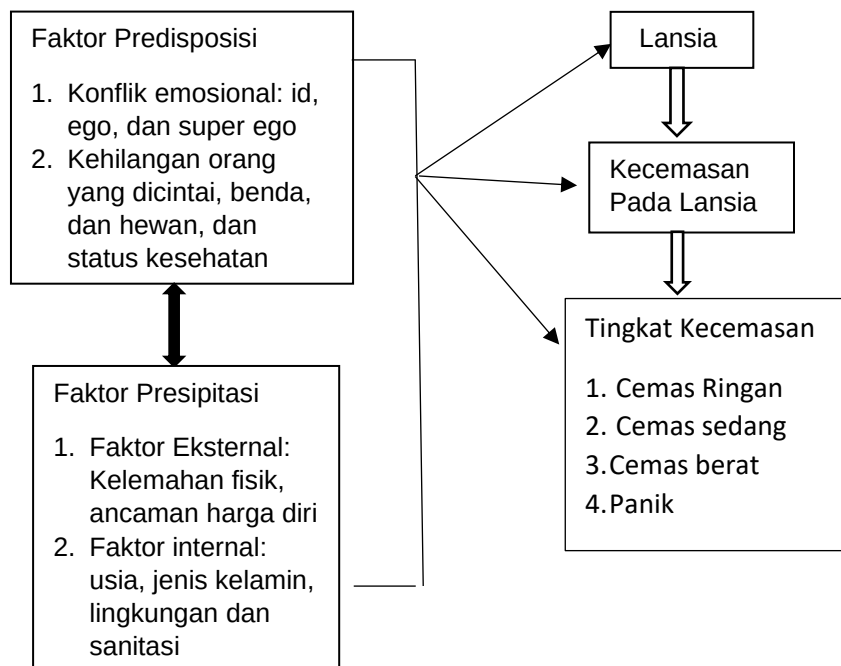
Tabel 2.1 Pengukuran kecemasan menurut HARS

Cara penilaian untuk masing-masing item diberikan nilai sebagai berikut: nilai :0 tidak ada gejala, nilai 1: gejala ringan, nilai 2: gejala sedang, nilai 3: gejala berat, nilai: 4 gejala sangat berat (Priyoto, 2015).

Angka tingkat kecemasan diukur dengan menjumlahkan hasil 14 item tersebut, hasilnya dikategorikan dalam derajat tingkat kecemasan, yaitu apabila nilai Kurang dari 14 maka dikategorikan tidak ada kecemasan, nilai diangka 14-20 dikategorikan kecemasan ringan, nilai diangka 21-27 dikategorikan kecemasan sedang, nilai 28-41 dikategorikan kecemasan berat, dan yang paling tinggi nilai 42-56 termasuk kecemasan sangat berat/panik. (Manurung, 2021).

C. Kerangka Teori

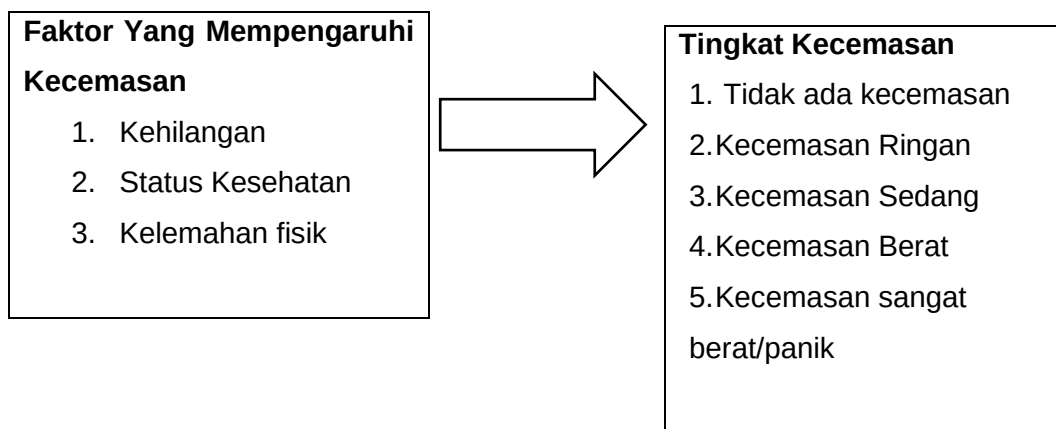
Kerangka teori menunjukkan bahwasanya didalam menghadapi masa tua lansia dapat mengalami kecemasan baik, ringan, sedang/panik bahkan ada yang tidak mengalami kecemasan, kecemasan tersebut dipengaruhi karena faktor predispose yaitu konflik emosional berupa id,ego, super ego, kehilangan orang dicintai, benda, dan hewan, dan status Kesehatan. Selain itu juga karena faktor eksternal, berupa kelemahan fisik, ancaman harga diri dan ada juga faktor internal berupa usia, jenis kelamin, lingkungan dan sanitasi



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Konsep Teori

D. Kerangka Konsep

Menunjukkan bahwasanya didalam menghadapi masa tua lansia dapat mengalami kecemasan baik, ringan, sedang/panik bahkan ada yang tidak mengalami kecemasan, kecemasan dipengaruhi oleh faktor kehilangan, status Kesehatan, dan kelemahan fisik



Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu Faktor resiko kecemasan, dan tingkat kecemasan

E. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kehilangan	Keadaan perpisahan sesuatu yang sangat dicintai, dibutuhkan seperti: Orang yang dicintai, harta benda, hewan yang	Kuesioner	1. Ada 2. Tidak ada	Nominal

		disayang sebelumnya ada menjadi tidak ada dalam waktu kurang lebih 6 bulan			
2.	Status Kesehatan	Keadaan kesehatan fisik dan mental lansia yang dialami 6 bulan terakhir hingga saat dilakukan pengumpulan data	Kuesioner	1. Sehat 2. Sakit	Ordinal
3.	Kelemahan fisik	Keterbatasan fisik meliputi kelemahan pada ekstremitas atas dan ekstremitas bawah, organ tubuh yang menyebabkan hilangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari- hari	Kuesioner	1. Terbatas 2. Tak terbatas	Ordinal
5.	Kecemasan	Situasi yang dihadapi lansia saat ini mulai dari Perasaan	Kuesioner	a. < 14 =tidak ada kecemasan b.14-20= kecemasan ringan	Ordinal

		cemas, lesu, takut pada gelap, gangguan tidur, daya ingat menurun		c.21-27= kecemasan sedang d.28- 41=kecemasan berat/panik e.42- 56=kecemasan sangat berat	
--	--	---	--	--	--