

HUBUNGAN HIPERTENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA, KADIROJO II, PURWOMARTANI, KALASAN, SLEMAN, YOGYAKARTA

Rosalida Lede Kodi¹, *Fransiska Tatto Dua Lembang², Nur Hidayat³

^{1,2,3}Prodi Keperawatan, Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

*Penulis Korespondensi

e-mail: fransiskatattoduaembang@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. **Tujuan penelitian:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hipertensi dengan kesehatan mental pada lansia di Posyandu lansia Kadirojo II Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan metode cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia. Populasi yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan posyandu, dengan total sampel sebanyak 48 responden yang diambil dengan teknik pengambilan acak sederhana.

Hasil penelitian: menunjukkan hubungan signifikan antara hipertensi dengan kesehatan mental, dengan nilai signifikan 0,520 – 0,000. **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang signifikan antara hipertensi dan kesehatan mental di kalangan lansia di Posyandu Lansia Kadirojo II Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta dengan hasil hipertensi dan gangguan kesehatan mental di kalangan lansia, koefisien korolasi $r = 0,520$ dengan P-Value = 0,000

Kata kunci: Hipertensi, Kesehatan Mental, Lansia.

Abstract

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a condition where systolic blood pressure reaches ≥ 140 mmHg or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. **Research Objective:** This study aims to determine the relationship between hypertension and mental health in the elderly at the Kadirojo ii elderly health center, purwomartani, kalasan, sleman, yogyakarta.

research method: This study employed a quantitative design with a cross- sectional method. The study was conducted at the elderly health center. the population of this study was all elderly participants in the elderly health center activities, with a total sample of 48 respondents selected using a simple random sampling technique.

research results: a significant relationship between hypertension and mental health was found, with a significance value of 0.520 – 0.000.

Conclusion: There is a significant relationship between hypertension and mental health among the elderly at the Kadirojo II Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta Elderly Posyandu with the results of hypertension and mental health disorders among the elderly, the correlation coefficient $r = 0.520$ with P-Value = 0.000.

Keywords: Hypertension, Mental Health in the Elderly, Elderly Health Post.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi kesehatan ketika tekanan darah seseorang menunjukkan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam karena banyak penderitanya tidak merasakan keluhan atau tanda-tanda yang mencolok. Banyak lansia yang mengalaminya, namun banyak yang tidak menyadari karena gejalanya serupa dengan kondisi penyakit umum selain itu, contohnya adalah sakit kepala yang dapat muncul antara lain sakit kepala, rasa berat pada bagian tengkuk, vertigo, jantung berdebar, mudah merasa lelah, penglihatan menjadi kabur, telinga berdengung, serta mimisan⁹. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ. Kerusakan ini biasanya terjadi akibat perubahan baik struktural maupun perubahan fungsi pada pembuluh darah arteri dan/atau organ yang menerima suplai darah akibat peningkatan tekanan darah, terutama pada individu yang mengalami hipertensi derajat 1 dan derajat 2⁹. Masalah yang dihadapi oleh lansia, jika tidak segera ditangani, dapat menjadikan isu yang lebih rumit terkait aspek fisik, Psikis, dan sosial yang terkait dengan kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia. Kesehatan dan kesejahteraan ini dipengaruhi oleh proses penuaan yang membawa kemunduran.

Prevalensi tinggi penyakit kronis dan disabilitas di kalangan lansia, ditambah dengan keterbatasan interaksi sosial dan kondisi mental, menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Umumnya lansia yang memiliki kesehatan mental baik terlibat dalam berbagai positif yang mendukung kualitas hidup lansia. Sebaliknya, kondisi mental yang buruk pada lansia dapat mengarah pada penurunan kesehatan serta kualitas hidup. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi sangat penting untuk diperhatikan yang cukup terhadap kesehatan mental lansia⁹. Menurut⁸, diperkirakan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di berbagai belahan dunia mengalami kondisi hipertensi, di mana sekitar dua pertiga dari kasus ini tersebut terjadi di negara-negara pendapatan rendah hingga menengah berdasarkan. Angka ini diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya, dan pada tahun 2025, di proyeksikan akan mencapai sekitar 1,5 miliar kasus. Selain itu, angka kematian akibat hipertensi beserta komplikasinya diproyeksikan dapat mencapai 9,4 juta per tahun.

Secara global, prevalensi hipertensi mencapai sekitar 22% dari seluruh penduduk dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi tercatat di benua Afrika sebesar 27%, sedangkan prevalensi terendah ditemukan di benua Amerika yaitu sebesar 18% Asia Tenggara berada di urutan ketiga dengan tingkat prevalensi hipertensi mencapai 25%. berdasarkan survei kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di kalangan individu berusia di atas prevalensi hipertensi 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1%. data ini diperoleh melalui pengukuran tekanan darah dengan mengacu pada kriteria dari *Joint National Committee (JNC) VII*, yang mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg atau diastolik di atas 90 mmHg. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang tercatat sebesar 25,8%⁸

Berdasarkan data riset kesehatan dasar Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%, sedangkan prevalensi pada Riskesdas 2013 adalah 25,8%, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dengan demikian, Indonesia menempati posisi kelima dunia dalam hal prevalensi hipertensi yang tinggi. Negara ini berada di urutan kelima dari sepuluh negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak, diikuti oleh Amerika Serikat, China, India, serta diikuti oleh myanmar, Sri Lanka, Bhutan, Thailand, Nepal, dan Maladewa. Hingga sekarang, hipertensi tetap menjadi permasalahan

kesehatan umum di Indonesia, banyak ditemukan di layanan kesehatan primer dengan prevalensi mencapai 25,8%.

Berdasarkan profil kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2024, data pemantauan terkini mengenai penyakit di wilayah tersebut menunjukkan bahwa terdapat 180.389 kasus hipertensi, di mana 73.537 di antaranya merupakan laki-laki dan 106.852 perempuan. Masalah hipertensi yang terjadi di lima kabupaten dalam provinsi daerah istimewa Yogyakarta sebagai berikut: kabupaten Kulon Progo dengan 30.593 penderita, kabupaten Bantul dengan 13.407, kabupaten Gunung Kidul dengan 34.762, kabupaten Sleman dengan 47.084, dan Kota Yogyakarta dengan 54.729 penderita (Profil Kesehatan DIY 2024). Meskipun data menunjukkan bahwa Kota Yogyakarta memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi penelitian ini difokuskan di kabupaten Sleman yang juga memiliki angka hipertensi tinggi, yaitu 47.084 orang, terdiri dari 23.107 laki-laki dan 23.977 perempuan, selain itu, Sleman memiliki tingkat pelayanan kesehatan tertinggi di Provinsi D.I Yogyakarta 2024 dengan 96,38%.

Berdasarkan informasi dari dinas kesehatan DIY 2025 jumlah penderita hipertensi mengalami perubahan signifikan dalam lima tahun terakhir. Pada tahun 2021 tercatat 127.188 orang, meningkat menjadi 191.357 pada tahun 2023, dan kemudian mengalami penurunan menjadi 131.221 orang pada tahun 2024. Di sisi lain, data untuk tahun 2025 masih bersifat sementara (belum final) dengan jumlah sementara sebanyak 53.083 orang.

Jumlah penderita hipertensi pada lansia berusia 60 tahun ke atas paling tinggi terdapat di Desa Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta, terdapat sebanyak 1.245 orang dengan mengalami hipertensi sekitar 4-5 tahun. Di wilayah Dusun Kadirojo II yang menjadi bagian dari Desa Purwomartani, jumlah lansia hipertensi juga terus meningkat setiap tahun. Pada tahun 2024, presentase lansia yang mengalami hipertensi mencapai 33,7% sementara di tahun 2025 melonjak menjadi 55,4% dan total 92 orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih merupakan masalah kesehatan utama bagi lanjut usia dan memerlukan pemantauan rutin melalui Posyandu Lansia Kadirojo II sebagai fasilitas pelayanan lansia di dusun tersebut.

Kecemasan lebih umum terjadi di kalangan lansia karena pada fase usia lanjut terdapat penurunan dalam kemampuan fisik, mental, dan sosial yang membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh tekanan. Mereka juga cenderung mengalami penyakit yang berkepanjangan, kehilangan peran dalam masyarakat, dan merasa bergantung pada orang lain, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kemungkinan timbulnya kecemasan. Itulah sebabnya, orang tua menjadi lebih mudah terdampak kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Kecemasan pada orang tua dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti risiko terhadap kesehatan fisik yang dapat menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, serta adanya risiko penurunan harga diri yang dapat memengaruhi identitas diri dan kemampuan sosial mereka⁹. Kecemasan adalah keadaan yang dapat dialami oleh setiap individu ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan gelisah dan rasa khawatir⁶. Apabila kecemasan ini tidak ditangani secara optimal, berpotensi menimbulkan masalah seperti pandangan negatif tentang baik, dapat menimbulkan masalah seperti pandangan negatif tentang kehidupan, perubahan emosi, serta gangguan psikologis⁹ cemas dapat mempengaruhi pendengaran, menyebabkan kesulitan dalam mengingat informasi serta mengganggu aspek emosional². Kejadian masalah kesehatan mental di kalangan orang tua ini juga dipicu oleh penurunan kondisi fisik serta meningkatnya

kebutuhan akan perhatian atau dukungan sosial yang dihadapi oleh lansia⁹. Banyak lansia yang mengalami masalah mental tidak mengeluhkan kondisi mental mereka, melainkan mengungkapkan keluhan fisik seperti kelelahan dan sulit tidur, yang dapat mengganggu aktivitas harian mereka. Oleh karena itu, masalah kesehatan mental pada lansia sulit untuk dikenal secara langsung¹³. Sesuai dengan hal tersebut, sangat krusial untuk meneliti secara mendalam mengenai masalah kecemasan dan kesulitan tidur yang dihadapi oleh lansia. Karena kedua aspek ini bisa menjadi tanda awal dari masalah kesehatan mental yang sering kali tidak terlihat, namun memiliki dampak besar terhadap kehidupan sehari-hari lansia. Sementara itu, kecemasan merupakan isu yang sangat relevan bagi orang-orang yang berusia lanjut. Ada beberapa faktor yang membuat orang merasakan kecemasan yang intens, yang diulas dari sudut pandang psikologis. Hal ini menyebabkan lansia kadang merasa tidak mampu mengatasi berbagai masalah yang muncul, yang pada gilirannya menciptakan perasaan gelisah yang tidak menentu dan dapat menimbulkan ketakutan akan kehilangan rasa aman sepenuhnya. Dampak ini secara langsung terlihat pada citra diri lansia ketika mereka mengalami kecemasan, yang dapat dilihat dari sisi fisiologis².

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 9 November 2025, dengan izin resmi dari Dukuh Dusun, menunjukkan adanya 10 lansia yang menderita hipertensi menunjukkan bahwa 4 di antaranya mengalami masalah tidur, seperti ketidaknyamanan tidur dan sering terbangun, yang membuat kualitas tidur mereka menjadi kurang baik. Selain itu, semua lansia mengungkapkan adanya gejala kecemasan, seperti perasaan cemas tanpa alasan yang jelas, rasa gelisah, detak jantung yang cepat, ketakutan saat sendirian di rumah, dan kekhawatiran berlebihan ketika menghadapi situasi tertentu dalam keluarga. Beberapa lansia mengakui bahwa gejala tersebut muncul tanpa mengetahui penyebabnya, yang mungkin disebabkan oleh kenyataan bahwa hipertensi sering kali tidak disertai gejala yang nyata, sehingga keluhan seperti merasa lelah, sulit tidur, dan cemas tidak disadari sebagai bagian dari hipertensi. Pada tahap wawancara awal ini, pengukuran tekanan darah secara langsung belum dilakukan, sehingga data fisik mengenai angka tekanan darah belum tersedia, tetapi semua peserta mengaku memiliki riwayat hipertensi dan rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia. Secara keseluruhan, wawancara memberikan gambaran awal bahwa hipertensi pada lansia berkaitan dengan masalah tidur dan kecemasan, oleh karena itu, perlukan penelitian lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan yang Kuantitatif dengan jenis analitik observasional dan rancangan *cross-sectional* penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel hipertensi dengan variabel kesehatan mental dilakukan pengukuran dan penelitian pada kurun waktu bersamaan atau satu waktu tertentu. Populasinya adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi dan terdaftar sebagai peserta posyandu lansia di dusun Kadirojo II, Kalasan, Sleman, berjumlah 92 orang. Populasi tersebut terdiri dari 22 lansia laki-laki dan 70 lansia perempuan, yang tersebar di 8 RT dengan jumlah sampel 48 responden dengan teknik random sampling dalam proses pemilihan sampel.

Peneliti kemudian mengambil nomor secara acak dari wadah tersebut sampai jumlah sampel penelitian sebanyak 48 orang telah tercukupi setiap lansia memiliki peluang yang setara untuk dijadikan responden melalui metode undian, dengan kriteria inklusi dan

eksklusi yang ditetapkan yaitu: Kriteria inklusi meliputi usia ≥ 60 tahun, tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, pasien yang sedang menjalani pengobatan hipertensi, bersedia menjadi responden. dan Kriteria eksklusi meliputi : usia lanjut yang sedang dalam keadaan sakit, usia lanjut yang tidak berada di rumah atau tidak dapat ditemui saat proses pengambilan data, meskipun sebelumnya masuk dalam daftar responden, dan Lanjut usia yang mengalami demensia sehingga tidak mampu memberikan jawaban sesuai instrumen penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Purwomartani adalah salah satu desa yang terdiri dari beberapa dusun, di mana Dusun Kadirojo II berperan sebagai tempat penyelenggaraan Posyandu bagi lansia. Desa ini memiliki ciri khas sebagai wilayah semi-perkotaan dengan banyak penduduk yang berusia lanjut. Mayoritas penduduk bekerja sebagai petani, buruh, dan karyawan swasta, dengan tingkat pendidikan yang beragam. Fasilitas kesehatan dapat diakses melalui puskesmas dan kegiatan posyandu yang rutin dilaksanakan setiap bulan.

Posyandu Lansia Kadirojo II berperan sebagai pusat layanan kesehatan bagi masyarakat yang secara berkala memberikan pelayanan kepada para lansia. Layanan yang disediakan mencakup pemeriksaan tekanan darah, pemantauan kesehatan, dan penyuluhan mengenai pola hidup sehat. Berdasarkan pengamatan dan data awal, sebagian besar lansia di Dusun Kadirojo II memiliki riwayat penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, yang membutuhkan pemantauan kesehatan secara rutin. Di samping masalah fisik, lansia di daerah ini juga mengalami perubahan dalam aspek psikososial seperti kecemasan, stres, merasa kesepian, dan penurunan peran sosial baik dalam keluarga maupun komunitas. Situasi ini berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Dengan tingginya prevalensi hipertensi serta masalah psikososial yang dihadapi lansia, Dusun Kadirojo II dianggap sebagai tempat yang tepat untuk melaksanakan penelitian terkait hubungan hipertensi dan kesehatan mental pada lansia.

Berdasarkan Karakteristik Responden

a. Umur

Hasil dari karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia 60 hingga 69 tahun, yaitu sebanyak 23 orang (47,9%). Selanjutnya, terdapat 15 responden berusia 70 hingga 79 tahun (33,3%), dan 9 responden dengan usia di atas 80 tahun (18,8%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori lansia awal hingga lanjut. Penelitian mencatat bahwa dari 48 responden, kelompok berusia 60 hingga 69 merupakan yang paling banyak dan paling sering mengalami hipertensi. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor pola hidup, termasuk tingginya konsumsi garam dan penurunan elastisitas pada pembuluh darah. Dengan bertambahnya usia biasanya diikuti oleh kenaikan tekanan darah disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah, seperti dinding arteri karena kolagen menumpuk, yang membuat Terjadinya pengerasan dan penyempitan pada pembuluh darah. Situasi ini mengakibatkan peningkatan resistensi aliran darah dan berkontribusi kejadian terhadap hipertensi pada lansia.

Berdasarkan penjelasan dari¹² seiring bertambahnya umur, tekanan darah akan menjadi lebih tebal akibat kolagen yang menumpuk di jaringan otot, yang mengakibatkan pembuluh darah menjadi lebih sempit dan berisiko mengalami penyumbatan. Tekanan darah sistolik cenderung bertambah akibat elastisitas jumlah pembuluh darah besar mengalami menurun seiring bertambahnya usia hingga dekade ketujuh. Sementara itu, tekanan darah diastolik cenderung meningkat sampai pada dekade kelima dan keenam, kemudian stabil atau bahkan menunjukkan kecenderungan menurun. Penuaan juga mengakibatkan beberapa perubahan fisiologi, di mana pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer serta aktivitas sistem saraf simpatik. Pengaturan tekanan darah melalui refleks baroreseptor pada usia lanjut menunjukkan penurunan sensitivitas, sedangkan fungsi ginjal juga mengalami penurunan, yang terlihat dari berkurangnya aliran darah ke ginjal dan laju filtrasi glomerulus.

b. Jenis kelamin

Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian adalah perempuan, dengan jumlah 39 orang (81,3%), sementara peserta laki-laki berjumlah 9 orang (18,8%). Temuan menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung lebih mudah merasa tertekan dan sering kali tidak memiliki cara yang efektif untuk menghadapinya, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Meskipun beberapa peserta secara teratur melakukan pemeriksaan kesehatan, mayoritas peserta jarang terlibat dalam aktivitas fisik ini juga berkontribusi terhadap tingginya risiko hipertensi, terutama pada perempuan yang sudah lanjut usia. Jenis kelamin adalah elemen yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. jenis kelamin adalah salah satu elemen yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Dalam studi ini, ditemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan dengan pria. Temuan penelitian ini diperkuat oleh beberapa studi lain, seperti yang diungkapkan oleh¹.

Hasil penelitian di Posyandu Lansia Kadirojo II Purwomartani Kalasan Menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian adalah perempuan, sebanyak 39 orang (81,3%), sementara laki-laki berjumlah 9 orang (18,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih sering mengalami hipertensi dibanding laki-laki. Jenis kelamin termasuk salah satu variabel yang berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perempuan adalah kelompok yang paling mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Kadirojo II Purwomartani Kalasan, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor hormonal, stres, serta perubahan fisiologi yang terjadi pada usia lanjut.

c. Pendidikan

Hasil riset di posyandu lansia memperlihatkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat pendidikan setara sekolah dasar (SD), yakni sebanyak 19 orang (39,6%), diikuti oleh responden yang tidak pernah bersekolah, sebanyak 16 orang (33,3%). Situasi ini mengindikasikan bahwa pendidikan responden masih tergolong rendah. Rendahnya tingkat pendidikan ini berdampak pada pemahaman responden mengenai pengukuran dan pengendalian tekanan darah, sehingga banyak di antara mereka kurang memperhatikan hasil pemeriksaan, menganggap remeh hipertensi, dan tidak disiplin dalam menjalani pengobatan. Oleh karena itu, pemahaman responden tentang hipertensi di posyandu lansia perlu ditingkatkan melalui program edukasi

kesehatan. Hal ini mengindikasikan bahwa orang tua dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk menderita hipertensi, dan risiko dua kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang memiliki pendidikan lebih tinggi yang rendah sering kali terkait dengan peningkatan risiko hipertensi, akibat kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan pengelolaan kondisi tersebut ⁹.

Tingkat pendidikan memiliki dampak tidak langsung pada tekanan darah melalui gaya hidup individu. Pendidikan memainkan peran dalam membentuk rutinitas sehari-hari, seperti aktivitas fisik, serta perilaku berisiko yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

D. Hipertensi

Hasil dari penelitian ini yang dilakukan melalui pengukuran tekanan darah mayoritas responden termasuk dalam kategori hipertensi berat, dengan total 23 orang (47.9%). Hal ini terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, seperti bertambahnya usia, gaya hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam dan lemak, kurangnya olahraga, serta ketidakpatuhan dalam menjaga tekanan darah. Apabila hipertensi berat tidak ditangani dengan baik, risiko munculnya komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke akan meningkat.

Hipertensi berat adalah situasi ketika tekanan darah yang melampaui batas normal secara signifikan melebihi batas normal, sehingga dapat berimplikasi pada masalah kesehatan berat termasuk stroke, gagal jantung, dan kerusakan pada ginjal. Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah, di mana sekitar 90% penyebabnya belum diketahui dengan jelas (hipertensi esensial), sementara 3% disebabkan oleh masalah hormonal dan 7% terkait dengan kelainan ginjal atau hipertensi renalis¹².

Beberapa faktor yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya hipertensi meliputi faktor genetik dan usia, di mana seiring bertambahnya usia, risiko untuk mengembangkan hipertensi juga meningkat akibat perubahan alami dalam tubuh, termasuk jantung, pembuluh darah, dan hormon²⁰. Kelebihan berat badan atau obesitas memiliki hubungan yang erat dengan risiko hipertensi di masa mendatang, hal ini disebabkan oleh kinerja organ jantung serta sistem peredaran darah pada individu kelebihan berat badan yang jauh lebih besar dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan normal²⁰. Tanda-tanda dan gejala hipertensi atau tekanan darah tinggi seringkali tidak disadari, namun terkadang beberapa gejala muncul bersamaan dan diyakini terkait dengan tekanan darah tinggi. Gejala-gejala tersebut dapat berbeda-beda antara individu dan hampir serupa dengan gejala penyakit lainnya, seperti sakit kepala atau sensasi berat di leher, pusing atau vertigo, jantung berdebar, cepat lelah, penglihatan buram, telinga berdenging, serta hidung berdarah²¹.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah guna memastikan apakah seseorang benar-benar menderita hipertensi atau tidak. Apalagi bagi individu yang telah didiagnosis hipertensi, pemeriksaan yang rutin diharapkan dapat membantu mengontrol tekanan darah mereka agar tidak meningkat menjadi lebih parah dan menghindari komplikasi kesehatan, misalnya stroke, penyakit jantung, dan lainnya. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya¹⁰ mengenai "Hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi" yang mengungkapkan bahwa hipertensi berat merupakan kondisi yang sangat serius dan dapat menyebabkan kerusakan pada organ penting. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa mayoritas mengalami kategori hipertensi berat, yaitu sebesar

42,9% (42 orang).

Peneliti berpendapat bahwa tinggi proporsi responden yang mengalami hipertensi berat mungkin disebabkan oleh faktor gaya hidup yang masih kurang baik, seperti pola konsumsi makanan yang tinggi garam, rendahnya tingkat aktivitas fisik, serta rendahnya tingkat kepatuhan terhadap pengelolaan tekanan darah. beberapa responden sudah menyadari risiko yang terkait dengan hipertensi, tindakan pencegahan seperti pengaturan pola makan dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala belum sepenuhnya diimplementasikan. Temuan dari pengukuran ini menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi dalam posyandu lansia perlu ditingkatkan. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala sangat penting untuk mengidentifikasi tingkat keparahan hipertensi dan mencegah komplikasi yang lebih disiplin dalam menjaga tekanan darah tetap normal dan menjalani hidup sehat.

E. Kesehatan mental

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden tergolong sebagian dalam kategori gangguan kesehatan mental berat, dengan jumlah 39 orang (81,3%). Hal ini terjadi disebabkan oleh fakta bahwa lansia sering menghadapi berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial, seperti penurunan kesehatan, kesulitan dalam menjalani aktivitas harian, serta berkurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Situasi ini dapat memperburuk perasaan cemas, kesulitan tidur, dan stres yang mempengaruhi kesehatan mental para responden.

Gangguan mental yang berat pada orang tua adalah sebuah kondisi yang dapat mengganggu kemampuan sehari-hari dan kemandirian, dan sering dialami oleh individu berusia antara 70 hingga 90 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di BPPLU, mereka yang mengalami gangguan status mental dalam kategori berat tercatat. Dalam kelompok ini, gangguan mental lebih banyak dialami oleh pria, yang sejalan dengan teori¹⁹ yang menyatakan bahwa pria lanjutan usia biasanya memiliki kondisi kesehatan yang lebih buruk dibandingkan wanita, karena wanita lebih siap secara emosional menghadapi proses penuaan. Maryam²¹ menambahkan bahwa individu dengan usia lebih dari 70 tahun termasuk dalam kelompok yang berisiko tinggi mengalami penurunan status mental, termasuk kemampuan untuk mandiri dalam kegiatan sehari-hari. Ini juga sesuai dengan pendapat¹¹ yang menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, kemahiran mental seperti perhatian, orientasi, kemampuan visual-spasial, kemampuan dalam memformulasikan konsep, serta kecerdasan cenderung menurun, meskipun perubahan ini tidak terjadi secara merata. Sekitar setengah dari orang tua mengalami penurunan kognitif, sementara yang lainnya tetap dapat mempertahankan kemampuan mereka seperti saat masih muda. Penurunan dalam status mental tidak hanya dialami oleh mereka yang memiliki penyakit kronis, tetapi juga oleh lansia yang sehat akibat proses penuaan yang alami.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹ mengenai “hubungan status mental dengan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia Di BPPLU tresna werd” masalah kesehatan mental berat pada orang tua yang membutuhkan perhatian serta dukungan dari keluarga. Hasil bahwa 64,8% (35 orang) dari responden mengalami kategori gangguan mental berat, yang menekankan pentingnya tindakan pencegahan dan intervensi untuk memelihara kesehatan mental lansia. Temuan dari pengukuran ini menunjukkan bahwa usaha untuk menjaga kesehatan mental lansia di posyandu harus ditingkatkan. Pengawasan kondisi psikologis secara rutin sangat diperlukan untuk

mendeteksi adanya gangguan mental lebih awal dan mencegah konsekuensi yang lebih parah. Selain itu, penting yang memberikan edukasi dan dukungan agar lansia dapat lebih baik dalam mengelola stres, tetap terlibat dalam aktivitas sosial, serta menerapkan gaya hidup sehat demi menjaga kesejahteraan mental mereka.

F. Hubungan Hipertensi Dengan Kesehatan Mental Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kadirojo II Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta.

Penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan penting antara tekanan darah tinggi dan kesehatan mental di Posyandu lansia Kadirojo II, Purwomartani, Kalasan, Sleman Yogyakarta. Hasil analisis Spearman Rank diperoleh nilai p -Value sebesar 0,000 dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,520, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang sedang dan signifikan antara hipertensi dan kesehatan mental. Semakin parah hipertensi yang dialami oleh responden, semakin besar risiko terjadinya masalah kesehatan mental, antara lain stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Hal ini mengindikasikan bahwa hipertensi tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, melainkan juga berkontribusi pada keadaan psikologis seseorang. Maka dari itu, pengelolaan hipertensi yang efektif, termasuk dukungan psikologis dan pendidikan kesehatan, sangatlah penting untuk mempertahankan kesehatan mental bagi lansia di posyandu.

Hipertensi dalam kategori berat adalah suatu di mana terjadinya peningkatan tekanan darah secara signifikan yang dapat membahayakan organ-organ tubuh. Biasanya, kondisi ini muncul karena penyempitan pada pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Sejalan teori yang menyatakan bahwa seiring dengan bertambahnya usia, risiko seseorang untuk mengalami hipertensi menjadi lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh hilangnya elastisitas pada arteri besar di usia tua, yang membuatnya menjadi kaku. Akibatnya, darah yang ketika darah mengalir melalui pembuluh yang lebih sempit, tekanan darah akan meningkat⁹ Peningkatan hipertensi berkaitan erat seiring bertambahnya usia, hal ini terjadi akibat perubahan pada struktur arteri besar. Pembuluh darah mengalami penyempitan dan dindingnya bertambah keras, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik. Dengan bertambahnya umur, terdapat kenaikan rata-rata tekanan darah sistolik. Meskipun peningkatan ini tidak terlalu signifikan, terjadi pula penambahan prevalensi hipertensi setiap kali kelompok dekade umur meningkat¹⁹ Gangguan kesehatan mental berat adalah di mana fungsi psikologis seseorang mengalami gangguan, yang dapat berdampak pada pola pikir, pengelolaan emosi, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini biasanya ditandai dengan tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebihan serta ketidakmampuan individu untuk melaksanakan aktivitas dengan baik. Kesehatan mental merujuk pada kondisi jiwa atau aspek psikologis yang menggambarkan seseorang dalam beradaptasi serta mengatasi berbagai permasalahan yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal)¹⁰ Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan gambaran diri dengan diri mereka sendiri berdasarkan iman serta meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan, dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan sejahtera, baik di dunia maupun di akhirat¹⁰. Berbagai faktor bisa menjadi pemicu gangguan terhadap kesehatan mental, di antaranya adalah cinta terhadap diri sendiri, kondisi fisik, faktor demografi meliputi beberapa karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan, status pernikahan, dan pekerjaan. faktor psikologis (misalnya pengalaman masa lalu, proses belajar, dan

kebutuhan), serta faktor sosial budaya (seperti interaksi sosial dan hubungan keluarga), dan faktor lingkungan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada keterkaitan antara cinta diri terhadap kesehatan mental pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa kesehatan fisik yang tidak baik berkaitan dengan tingginya stres dan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi keadaan mental seseorang. Penelitian berkeyakinan bahwa ada keterkaitan yang penting antara kesehatan mental dan keadaan hipertensi pada orang lanjut usia di posyandu lansia kadirojo II, Purwomartani, Kalasan. Hubungan signifikan ini muncul karena banyak lansia yang masih mengalami beban psikologis seperti stres, kecemasan, dan masalah tidur yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kesehatan mental serta kondisi hipertensi pada lansia saling memengaruhi, khususnya seiring bertambahnya usia yang menyebabkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi dengan stres. Kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan mental dapat membantu dalam mengatasi tekanan psikologis melalui berbagai aktivitas relaksasi, pengelolaan emosi, dukungan sosial, dan keterlibatan aktif di dalam kegiatan posyandu lansia.

Upaya mempertahankan kesehatan mental lanjut usia dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya yang perlu diperhatikan turut mempengaruhi kondisi psikologis serta kemungkinan timbulnya hipertensi. Faktor-faktor ini mencakup perubahan fisik sebagai akibat dari proses penuaan, riwayat medis yang ada, kondisi kesehatan umum, status sosial, serta dukungan dari keluarga. Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting untuk diperhatikan selain pengelolaan kesehatan fisik. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala dan konsultasi dengan tenaga medis di posyandu lansia sangat diperlukan untuk mendapatkan evaluasi yang akurat serta langkah-langkah yang tepat dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah dampak buruk bagi kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah kesimpulannya:

1. Responden dalam studi ini adalah yang diteliti seluruh berusia di atas 60 tahun, dengan total 48 orang (100%). Apabila ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, banyak 39 orang (81,3%).
2. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebagian besar lansia mengalami hipertensi berat sebanyak 23 orang (47,95).
3. Kondisi kesehatan lansia di Posyandu Lansia Kadirojo II, sebagian besar termasuk dalam kategori gangguan mental berat, dengan jumlah 39 orang (81,3%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara hipertensi dengan kesehatan mental di kalangan lansia di Posyandu Lansia Kadirojo II Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta dengan hasil hipertensi dan gangguan kesehatan mental di kalangan lansia, koefisien korelasi $r = 0,520$ dengan $P\text{-Value} = 0,000$.

RUJUKAN

1. Adventinawati MK. Pencegahan kesehatan mental dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental di masyarakat. Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial dan

- Humaniora. 2025;2(1):110-116.
2. Adyani K, Rahmawati A. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. 2023;6(6):1033-1038.
 3. Amalia PR, Muhajir H, Tamrin SH, Sirnan S, Salam EFR, Annas A. Pelayanan bantuan sosial di tengah pandemi Covid-19 Kabupaten Soppeng. Jurnal Ilmiah Tata Sejuta STIA Mataram. 2021;7(2):283-295. doi:10.32666/tatasejuta.v7i2.220.
 4. Anjara SG, Bonetto C, Van Bortel T, Brayne C. Using the GHQ-12 to screen for mental health problems among primary care patients: Psychometrics and practical considerations. Int J Ment Health Syst. 2020;14(1):1-13. doi:10.1186/s13033-020-00397-0.
 5. Fitriyana M, Wirawati MK. Penerapan pola diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang. J Manaj Asuhan Keperawatan. 2022;6(1):17-24. doi:10.33655/mak.v6i1.126.
 6. Fransiska Tatto Dua Lembang. JIMKesmas. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. 2023;8(4):188-195.
 7. Frery AC. Univariate. 2023;2(3):1593-1597. doi:10.1007/978-3-030-85040-1_339.
 8. Ginting A, Saragih H, Sinaga E. Gambaran kejadian hipertensi di Dusun III wilayah kerja Puskesmas Gunung Tinggi Kecamatan Pancur Batu tahun 2023. Innovative: Journal of Social Science Research. 2024;4(1):7225-7238.
 9. Irfani Nur Rahmah S, Sofiana Rohmah L, Dewi P, Fidah Rif A, Muhalimah A, et al. Kuliah kerja nyata: upaya lansia dalam meningkatkan kesehatan mental untuk mengurangi risiko hipertensi di Desa Prinjekngablak. 2022;3(2):1-10.
 10. KW FDA, Hidayati NO, Mardhiyah A. Hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah. 2017;4(1):18-36.
 11. Kamal A, Fitri R, Rusman Y, Sohrah S. Keandalan (reliability) dan daya tanggap (responsiveness) pada kinerja pelayanan di showroom MBC. Jurnal Ilmiah Peternakan. 2022;4(1):12-21.
 12. Montazeri A, Harirchi AM, Shariati M, Garmaroudi G, Ebadi M, Fateh A. The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): translation and validation study of the Iranian version. Health Qual Life Outcomes. 2003;1(66):1-4.
 13. Nuraeni E. Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya. 2019;3(1):88.
 14. Rahmadhani M. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik). 2021;4(1):52-62.
 15. Rusmadi N, Pristianty L, Zairina E. Validitas dan reliabilitas kuesioner kepatuhan pengobatan pasien lansia dengan hipertensi berdasarkan teori Health Belief Model. J Sains Farm Klin. 2021;8(1):60-68. doi:10.25077/jsfk.8.1.60-68.2021.
 16. Shalafina M, Hadi N. Gambaran kesehatan mental pada lanjut usia: the overview of mental health among elderly. JIM FKep. 2023;7(4).
 17. Situmorang FD, Wulandari ISM. Anggota prolans di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. Klabat Journal of Nursing. 2020;2(1):11-18.
 18. Suryatiningsih S, Hendratono T. Pengaruh kepuasan gaji, pengembangan karir guru terhadap komitmen organisasi dengan kepuasan kerja sebagai pengubah

- pengantara. *Journal of Business & Applied Management*. 2017;10(2):161-180. doi:10.30813/jbam.v10i02.935.
19. Shalafina M, Hadi N. Gambaran kesehatan mental pada lanjut usia: the overview of mental health among elderly. *JIM FKep*. 2023;7(4).
 20. Vitoasmara K, Vio Hidayah F, Yuna Aprillia R, Dyah Dewi LA. Manajemen halusinasi dengan masalah gangguan jiwa. *Student Research Journal*. 2024;2:1-3. doi:10.55606/srjyappi.v2i3.1219.
 21. Yani S. Hubungan status mental dengan tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia di BPPLU Tresna Werdha. *Jurnal Riset Media Keperawatan*. 2018;1(2):9-16. doi:10.51851/jrmk.v1i2.12.