

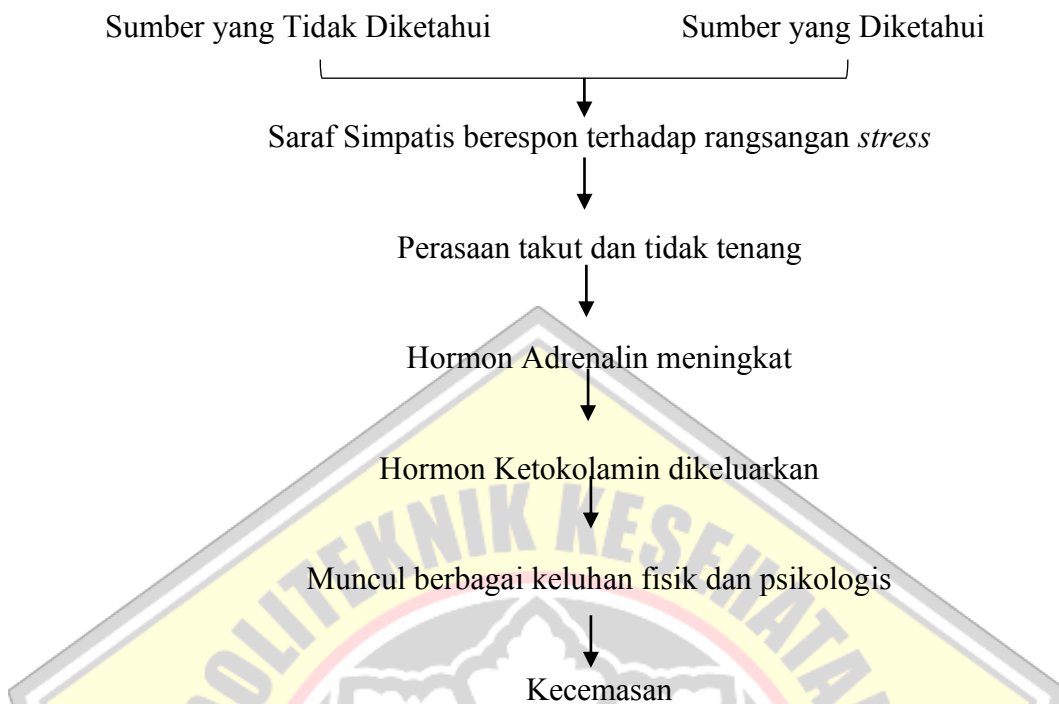
BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Secara umum, kecemasan dapat diartikan sebagai adanya perasaan-perasaan khawatir atau prediksi akan keberadaan ancaman yang membahayakan individu. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh dkk., 2020). Kecemasan dapat juga diartikan sebagai suatu reaksi emosional kompleks individu yang di picu oleh situasi spesifik yang dinilai mengancam oleh individu yang mengalaminya. Dalam hal ini, sesuatu yang ditakutkan ataupun yang kekhawatiran tersebut tidak jelas (Hidayat, 2013). Hal tersebut terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri didalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena perpaduan berbagai proses emosi, misalnya orang yang sedang mengalami frustrasi dan konflik (Dianti, 2021). Menurut Ruiz dkk. (2017), kecemasan adalah bentuk dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan seperti perasaan dan pertentangan batin.

B. Patofisiologi Kecemasan



Gambar 2.1 Bagan Patofisiologi Kecemasan (Dianti, 2021)

C. Tanda dan Gejala Kecemasan

Berdasarkan alat ukur kecemasan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*), gejala kecemasan mencakup 14 sistem yaitu (Yuliyati dan Prasetyorini, 2022):

1. Perasaan cemas yang meliputi firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan yang meliputi merasa tegang, lesu, mudah terkejut, tidak dapat istirahat dengan tenang, mudah menangis, gelisah, dan gemetar.
3. Ketakutan yang meliputi rasa takut akan gelap, ditinggal sendiri, pada orang asing, pada binatang besar pada keramaian lalu lintas, pada kerumunan orang banyak.

4. Gangguan tidur yang meliputi sukar memulai tidur, terbangun malam hari, bangun dengan lesu, mimpi buruk menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan yang meliputi daya ingat buruk, sulit berkonsentrasi, sering bingung
6. Perasaan depresi yang meliputi kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, berkurangnya kesukaan hobi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala somatik yang meliputi sakit dan nyeri di otot, kaku, kedutan otot, gigi gemeretak, suara tidak stabil.
8. Gejala sensorik yang meliputi telinga berdengung, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskuler yang meliputi denyut nadi cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lemah seperti ingin pingsan, detak jantung hilang sekejap
10. Gejala pernapasan yang meliputi rasa tertekan didada, perasaan tercekik, merasa napas pendek/sesak, sering menarik napas panjang.
11. Gejala gastrointestinal yang meliputi sulit menelan, mual muntah, berat badan menurun, sulit buang air besar, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung, sebelum/sesudah makan, rasa panas di perut, perut terasa penuh/kembung.
12. Gejala urogenitalia yang meliputi sering kencing, tidak dapat menahan kencing, tidak haid, darah haid berlebihan, darah haid sedikit, darah

haid banyak, masa haid berkepanjangan, masa haid pendek, haid beberapa kali dalam sebulan.

13. Gejala otonom yang meliputi mulut kering, muka kering, mudah berkeringat, pusing/sakit kepala, bulu-bulu berdiri.

14. Tingkah laku yang meliputi gelisah, tidak tenang, mengerutkan dahi, muka tegang, ketegangan otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Derajat Kecemasan

Kecemasan dalam menghadapi persalinan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain (Zamriati dkk., 2013; Nurhasanah, 2021):

1. Usia

Rentang umur yang paling baik untuk hamil baik dari segi fisik maupun mental antara 20-25 tahun. Kehamilan yang terjadi pada ibu hamil muda cenderung menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi daripada yang cukup usia. Sebaliknya, kehamilan diatas usia 35 tahun dapat menimbulkan resiko yang tinggi terhadap jiwa ibu maupun anak yang akan dilahirkannya, meningkatkan angka kematian ibu (AKI), kesulitan persalinan dan cacat kromosom.

2. Status Pernikahan

Perasaan takut, khawatir dan cemas selama hamil sangat dipengaruhi oleh penerimaan kehamilan itu sendiri. Penerimaan kehamilan tersebut dipengaruhi oleh status pernikahan pada pasangan suami istri. Kehamilan yang terjadi sebelum pernikahan akan menyebabkan seseorang merasa bersalah, sehingga ia sulit menerima kehamilannya.

Hal ini akan menambah perasaan cemas dalam menghadapi persalinan bayinya. Sebaliknya kehamilan yang terjadi setelah pernikahan pada umumnya merupakan kehamilan yang dikehendaki oleh pasangan suami dan istri, sehingga ibu hamil mempunyai persepsi positif terhadap kehamilan dan persalinannya.

3. Riwayat Keguguran

Ibu hamil yang pernah mengalami keguguran akan mengalami kecemasan yang berbeda dengan ibu hamil yang belum pernah mengalami keguguran. Ibu hamil yang mempunyai riwayat keguguran akan mengalami kecemasan dalam mempertahankan kehamilan serta mendapatkan kehamilan serta mendapatkan bayi yang sehat. Kemungkinan untuk mengalami keguguran akan lebih tinggi.

4. Pendidikan

Perkembangan kognitif akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap stressor yang timbul. Demikian hanya dengan ibu hamil anak pertama, tingkat kecemasan akan berbeda antara mereka yang berpendidikan rendah, menengah dan tinggi.

5. Usia Kandungan

Masa kehamilan dibagi menjadi 3 trimester dan mempunyai pengaruh psikologi yang berbeda pada ibu hamil. Pada awal kehamilan, umumnya ibu hamil menunjukkan rasa cemas, panik dan takut karena adanya pendapat bahwa hamil merupakan ancaman maut yang

menakutkan serta membahayakan bagi dirinya. Ketika perut dan payudara membesar, cemas yang dirasakan timbul lagi. Menjelang persalinan pada trimester ketiga biasanya muncul pertanyaan apakah bisa melahirkan dan bagaimana nanti, juga akan menimbulkan kecemasan tersendiri.

6. Kondisi Kesehatan

Kondisi fisik tubuh dapat mempengaruhi proses kehamilan dan persalinan. Kondisi fisik yang sehat mengurangi tingkat kecemasan ibu selama hamil dan persalinan. Kondisi fisik ibu selama kehamilan yang meliputi tidak pusing, sakit punggung, sakit otot, sakit di daerah dada, masalah pencernaan, sering lelah dan letih, sulit tidur, penurunan nafsu makan dan tidak demam.

7. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi sangat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat sosial ekonomi tinggi mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada mereka yang berasal dari tingkat sosial ekonomi yang rendah. Hal ini berkaitan dengan biaya persalinan maupun biaya pemeliharaan bayi sampai dengan kehidupan dewasanya.

8. Dukungan Orang-orang Terdekat

Peran suami sangat dibutuhkan selama proses kehamilan. Seorang suami sebaiknya mendampingi istri untuk memeriksakan kehamilannya, sehingga suami dapat mengetahui dan mengikuti tahap

demis tahap perkembangan bayinya. Selain itu, suami bias lebih memahami keadaan emosi istri. Kondisi menjelang persalinan merupakan saat yang paling menegangkan dan melelahkan bagi seorang ibu hamil. Pada situasi inilah keberadaan sang suami sangat membantu sang istri

9. Spiritual

Dalam kaitannya dengan ibu hamil, spiritual memberikan peran yang penting dan proses mempercepat penyembuhan pasien dalam perawatan yang bersifat kejiwaan bagi seorang pasien yang sedang mengalami penyakit fisik. Dengan kata lain, spiritual pada ibu hamil sangatlah penting dalam kehidupannya dan dengan keyakinannya terhadap agama maka ibu hamil akan lebih mendekati diri dengan Tuhan-Nya.

E. Derajat Kecemasan

Derajat kecemasan individu dapat dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu (Ruiz dkk., 2017):

a. *Mild anxiety* (kecemasan ringan)

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Pada tingkat kecemasan ini biasanya seseorang akan mengalami kelelahan, iritabel, dapat belajar dengan baik, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi. Dalam kuesioner *HRSA* nilai cemas ringan berada pada rentang 14-20.

b. *Moderate anxiety* (kecemasan sedang)

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Pada tingkat kecemasan ini kelelahan akan meningkat, denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicaranya cepat dengan volume yang tinggi, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa mudah marah dan mudah menangis. Dalam kuesioner *HRSA* nilai cemas sedang berada pada rentang 21-27.

c. *Severe anxiety* (kecemasan berat)

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain. Pada tingkat kecemasan ini biasanya seseorang akan merasa pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, tidak dapat belajar secara efektif, hanya berfokus pada diri sendiri, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi, dan berusaha untuk menghilangkan kecemasannya.

Dalam kuesioner *HRSA* nilai cemas berat berada pada rentang 28-41.

d. *Very severe anxiety* (kecemasan sangat berat)

Berhubungan dengan ketakutan dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya, karena kehilangan kendali. Orang yang mengalami

kecemasan ini tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Dengan panik, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan. Dalam kuesioner *HRSA* nilai cemas berat atau panik berada pada rentang 42-56.

F. Penatalaksanaan Kecemasan

Tatalaksana kecemasan pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatri, psikososial. Dalam tatalaksananya dapat diberikan obat-obatan (farmakologis) dan secara non farmakologis (Danti & Khasanah, 2021).

1. Farmakologis

Obat anti cemas yang selama ini dikenal yaitu obat golongan benzodiazepine. Obat ini adalah obat yang mempunyai efek menenangkan (sedasi) dan atau juga membuat tidur (hipnotik) dengan berfokus menekan fungsi GABA di otak. Beberapa jenis obat ini dengan nama generik yang dikenal di pasaran adalah alprazolam, diazepam, clonazepam, clobazam, dan estazolam. Sejak beberapa tahun belakangan terapi gangguan kecemasan sudah beralih ke obat-obat antidepresan golongan SSRI (*Serotonin Selective Reuptake Inhibitor*) dan SNRI (*Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitor*) yang memiliki level of *evidence A* (Shyken dkk., 2019; Bandelow, 2020)

2. Non Farmakologis

Kecemasan seseorang dapat dikurangi dengan melakukan respon perilaku adaptif/positif lewat sebuah pembelajaran, sehingga seseorang dapat belajar dan beradaptasi. Terapi-terapi tersebut dikenal dengan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan menciptakan suasana relaksasi, diantaranya adalah relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam, massage/pijat kehamilan, yoga, meditasi dan *hypnobirthing* (Mawardika, 2020; Syahida, 2021)

G. Relaksasi Napas Dalam

Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan kebidanan untuk mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam ini juga dapat membuat ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas (Nurbiati dkk., 2022).

Teknik relaksasi napas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik napas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur napas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memasuki kondisi tidur, karena dengan cara meregangkan otot-otot akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai (Mawardika, 2020; Nurbiari dkk., 2022).

Dengan suasana ini lebih tenang dapat membantu mencapai kondisi gelombang alpha yang merupakan suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang untuk dapat memasuki fase tidur lebih awal. Dengan keadaan rileks juga dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga para lansia dapat memulai tidur dengan mudah (Laili, 2017). Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis sebagai counter aktivitas sistem saraf simpatetis. Relaksasi napas dalam merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Mawardika dkk., 2020).

Menurut Laili (2017) relaksasi napas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama dan nyaman dilakukan dengan memejamkan mata. Menurut Nurbiari dkk., (2022) teknik relaksasi napas dalam pada ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas oksigen dengan baik, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada ibu hamil khususnya.

Teknik relaksasi napas dalam ini dapat menurunkan hormon kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan stres sehingga konsentrasi meningkat serta merasa tenang. Kemudian kadar PCO_2 akan meningkat dan menurunkan pH di dalam darah. Sehingga oksigen di dalam darah menjadi meningkat. Kadar oksigen yang meningkat di dalam darah akan berpengaruh terhadap penurunan tekanan

darah. Tekanan darah menurun sehingga menurunkan kadar adrenalin yang mengakibatkan penurunan perasaan cemas (Syahida, 2021; Yulianti, 2022).

Penurunan kecemasan tersebut dipengaruhi oleh peralihan fokus responden pada kondisi emosional yang dialami terhadap penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang relaksasi itulah yang akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk menghambat transmisi impuls ke otak dan dapat menurunkan perasaan cemas pada seseorang (Amalia, 2022). Teknik relaksasi napas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Teknik napas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah untuk mengatur napas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi lebih rileks sehingga membantu untuk memasuki kondisi tidur, karena dengan cara meregangkan otot-otot akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja saraf parasimpatetis. Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis sebagai counter aktivitas sistem saraf simpatetis. Teknik ini bisa dimulai pada masa awal kehamilan sampai menjelang persalinan. Relaksasi napas dalam merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat

perlahan dan dada mengembang penuh. Relaksasi perpapasan ini telah terbukti mampu menjadi salah satu metode pengobatan (Mawardika dkk., 2020; Yulianti, 2022).

H. Teknik Relaksasi Napas Dalam

Langkah-langkah Teknik Relaksasi Napas Dalam (Nurbiati dkk., 2022):

1. Atur posisi pasien dengan posisi duduk ditempat yang nyaman.
2. Letakkan satu tangan pasien diatas abdomen (tepat bawah iga) dan tangan lainnya berada di tengah-tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat berNapas.
3. Keluarkan dengan perlahan-lahan.
4. Tarik dalam melalui hidung secara perlahan-lahan selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama menarikNapas.
5. Tahan selama 3 detik.
6. Hembuskan dan keluarkan secara perlahan-lahan melalui mulut selama 4 detik.
7. Lakukan secara berulang dalam 4 siklus selama 10 menit dengan periode istirahat 2 menit (1 siklus adalah 1 kali proses mulai dari tarik , tahan dan hembuskan).