

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tingkat Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu pikiran dan perasaan tentang keadaan yang tidak menyenangkan gelisah, khawatir, perasaan tidak nyaman yang akan terjadi dimasa yang akan mendatang yang ditimbulkan oleh individu itu sendiri (Husna & Hakim, 2023). Sedangkan menurut singgih D.Gunarsa, (2008) dalam kutipan (Alfonso & Ediyono, 2023). Kecemasan merupakan sebuah kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku menyimpang maupun yang terganggu. Dengan demikian, keduanya merupakan sebuah pernyataan, penampilan dari pertahanan terhadap kecemasan yang dialami orang.

Kecemasan merupakan reaksi yang dapat dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Apabila kecemasan tersebut berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka bisa dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam menjalani kehidupannya (Shinta Adella & Purnamasari, 2021). Sedangkan menurut Stuart, Gail, (2006) dalam kutipan (Hidayah, 2021) bahwa manusia ketika mengalami kecemasan akan menggunakan berbagai mekanisme koping untuk melawan dan mengatasinya serta ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku patologis.

Kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai perasaan khawatir, cemas sehingga ini akan mengganggu aktifitas sehari-hari Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto (2018) dalam kutipan (Gumantan et al., 2020) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir yang disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan.

Sedangkan menurut Crow dan Crow (Hartanti, 1997) dalam kutipan (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023) kecemasan adalah perasaan seseorang yang tidak menyenangkan sehingga dapat mengganggu keseimbangan seperti tegang, gelisah, takut, dan lain sebagainya, kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda tingkatannya. Tingkatan ini terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga dapat menimbulkan kepanikan dari individu yang mengalaminya.

2.1.2 Etiologi Kecemasan

Etiologi kecemasan secara umum menurut (Sadock, 2015) yang dikutip oleh (Mitra & Medan, 2024) terdapat dua teori mengenai dengan *etiopatogenesis* munculnya kecemasan, yaitu teori psikologis dan teori biologis. Teori psikologis terdapat atas tiga kelompok utama yaitu teori *psikoanalitik*, teori perilaku dan *eksistensial*. Sedangkan teori biologis terdiri atas sistem saraf otonom, *neurotransmitter*, studi pencitraan otak, dan teori genetik.

2.1.3 Gejala Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang dapat dilihat atau ditandai dengan gejala fisik seperti : gelisah, tubuh bergetar, keluar keringat, sulit bernafas jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung. Gejala behavior seperti perilaku menghindar dan terguncang, tidak hanya gejala fisik saja akan tetapi seseorang juga mengalami gejala kognitif seperti : kekhawatiran tentang sesuatu sedang dipikirkan seseorang, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran tidak tenang, serta sulit untuk berkonsentrasi (Rudiyanti & Raidartiwi, 2018)

2.1.4 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan terdapat empat tingkat yaitu ringan, sedang, berat, sangat berat. Tingkat kecemasan ringan adalah stimulasi sensoris meningkat serta dapat membantu memusatkan perhatian untuk menyelesaikan masalah, berfikir,

bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri, tingkat kecemasan sedang perasaan yang benar – benar berbeda yang menyebabkan agitasi atau gugup, hal ini individu akan memusatkan hal yang penting serta mengesampingkan hal lain (Wahyuni et al., 2022)

Tingkat kecemasan berat adalah adanya perasaan individu yang yakin adanya sesuatu yang berbeda dan terdapat ancaman, sehingga hal ini menyebabkan individu lebih fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak berfikir tentang hal lainnya, tingkat kecemasan sangat berat merupakan tingkat kecemasan tertinggi dimana semua pemikiran rasional berhenti yang akan menyebabkan respon *fight*, atau *freeze* (Anissa et al., 2018)

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut (Widodo et al., 2017) secara umum, yaitu terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu faktor dalam dan luar individu. Faktor dari luar individu diantaranya adalah faktor lingkungan dan instrumental, sedangkan faktor dari dalam individu seperti faktor fisiologis dan psikologis.

2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari keyakinan tentang kelahiran dan perasaan sebelum kelahiran. Faktor eksternal diantaranya informasi dan tenaga medis serta dukungan suami, Kekhawatiran tentang infeksi, bagaimana jika bayinya tertular dalam kandungan, kondisi medis ibu selama hamil, pengalaman melahirkan sebelumnya, serta faktor ekonomi menjadi satu hal yang perlu diperhatikan. Gangguan kecemasan yang tidak diobati dengan baik selama kehamilan menyebabkan berbagai kondisi, termasuk kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hambatan pertumbuhan janin, hipertensi gestasional, preeklamsia, diabetes gestasional, dan komplikasi pascapersalinan (Nasir et al., 2022)

2.1.7 Pengukuran Tingkat Kecemasan

Beberapa skala penelitian dikembangkan untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan seseorang, salah satunya yaitu *Perinatal Anxiety Scoring Scale* (PASS). PASS menggunakan serangkaian pertanyaan dengan jawaban yang harus diisi oleh pasien sesuai dengan kondisi yang dirasakan oleh pasien tersebut. Jawaban yang diberikan merupakan skala (angka) 0, 1, 2, 3, yang menunjukkan tingkat gangguan dan setelah pasien menjawab sesuai apa yang dirasakannya, maka hasilnya dapat dihitung dengan menjumlahkan total skor yang didapat dari setiap soal (pernyataan) (Somerville et al., 2014) yang dikutip oleh (Setyaningsih & erni 2022).

2.1.8 Indikator Kecemasan.

Hal-hal yang sering menjadi kekhawatiran pada ibuhamil yaitu: 1) Khawatir menyakiti janin Perasaan khawatir akan menyakiti janin dalam kandungan ini menyebabkan seorang ibu hamil sering merasa takut dalam melakukan aktivitas yang biasa dilakukan sebelum hamil. 2) Khawatir Menghadapi Persalinan Kekhawatiran ini kebanyakan terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Ibu hamil sering kali tidak bisa menghilangkan perasaan takutnya dalam menjalani persalinan. 3) Khawatir Tidak Berlaku Adil Kelahiran bayi merupakan pengalaman konkret yang dapat menimbulkan ketidakstabilan psikologis pada ibu hamil. Bertambahnya anggota keluarga yang baru mencetuskan suatu kekhawatiran pada seorang ibu akan ketidakmampuan salam berlaku adil terhadap anak sebelumnya. Kekhawatiran akan tidak mempunya berlakuadil ini biasanya juga mencakup ketakutan dalam pembagian kasih sayang anak-anaknya (Setyaningsih & Erni 2022).

2.1.9 Gambaran Kecemasan Ibu Hamil.

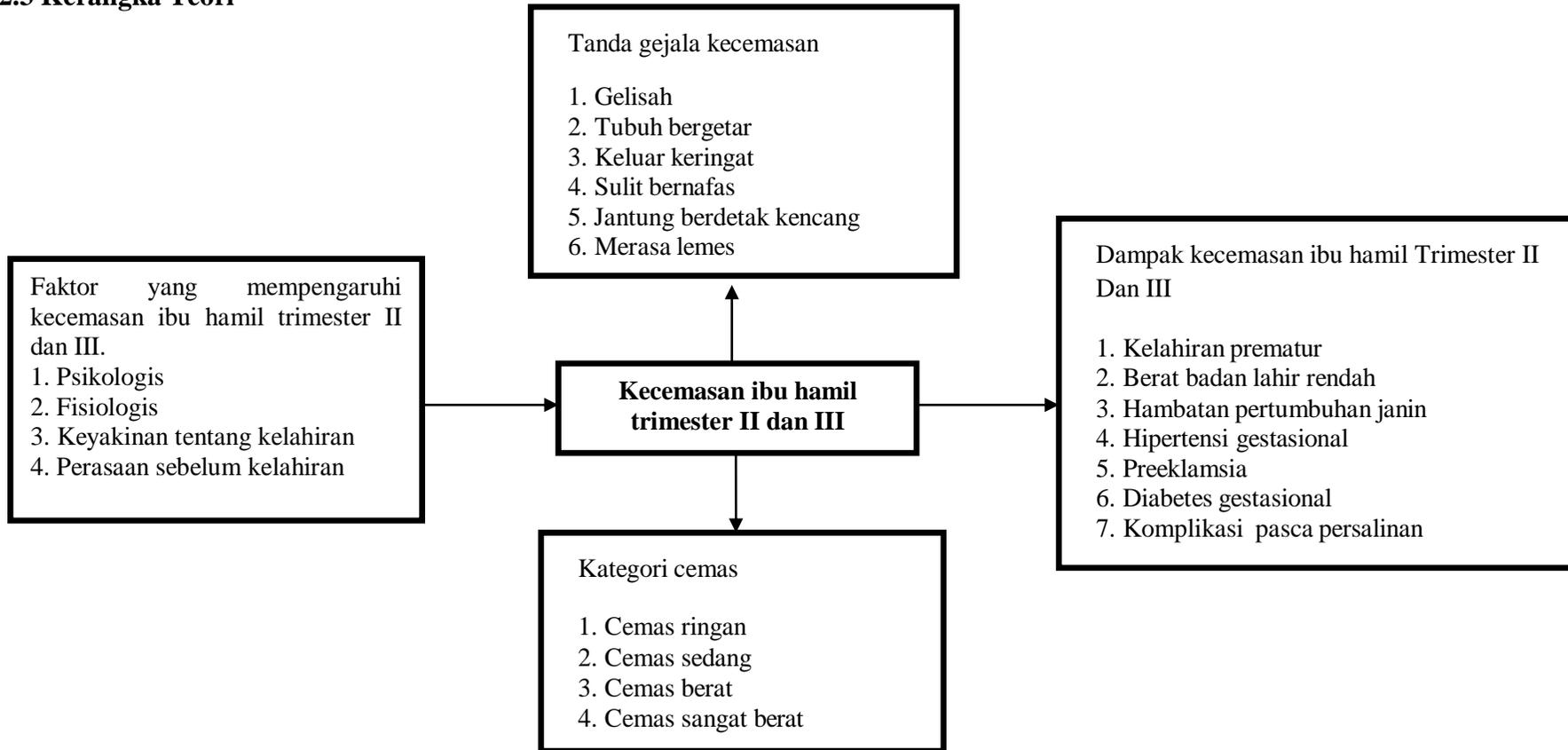
Menurut (Mochtar, 1998). Yang dikutip oleh Asmariyah et al. (2021). Kecemasan pada ibu hamil dilakukan sejak trimester pertama, dimana kecemasan adalah adaptasi terhadap perubahan tubuhnya, rahim yang mulai membesar serta perubahan pada payudara (Mochtar, 1998). Tiga bulan terakhir kecemasan

meningkat yang diakibatkan oleh persepsi persalinan menyebabkan rasa sakit dan resiko pada status kesehatan, hal ini semakin meningkat sampai waktu persalinan.

Menurut (Miftah, 2015).yang dikutip oleh Situmorang et al. (2020). Kecemasan akan selalu ada selama kehamilan dan ini dapat membuat kesehatan ibu dan janin beresiko terganggu apabila tidak dicegah lebih dini sebelum menuju kepersalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidak pastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan.

Menurut Aprilia dan Richmond. (2011) yang dikutip oleh (Vistra dan Luvi) dalam jurnalnya yang berjudul Gambaran Tingkat Kecemasan, Stress dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga, menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan hasil penelitian menunjukkan nilai mean 11,03 dengan nilai minimum 1, nilai maksimum 18 dan rata - rata kecemasan yang dialami adalah sedang, Hasil dari penelitian dari 32 responden yang diteliti, sebanyak 27 responden (84,2%) mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami pada trimester akhir, kesimpulan dari jurnal ini peneliti menyarankan agar lebih diperhatikan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil baik secara fisik maupun psikis hal ini untuk mencegah terjadinya kegawatdaruratan baik untuk ibu maupun janinya.

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Widodo et al., (2017), Nasir et al., (2022), Wahyuni (2022)

2.4 Kerangka Konsep

**Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu
Hamil Trimester II Dan III Diwilayah Kerja
Puskesmas Kedungbanteng**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep