

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Pada Ibu Hamil

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*Anxious*), bahasa Jerman (*Anst*) dan bahasa Inggris (*Anxiety*), adalah suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan secara umum adalah suatu perasaan kacau dan tidak enak yang memperingatkan seseorang akan ancaman atau bahaya tetapi wajahnya tidak jelas atau tidak terlihat menunjukan suasana perasaan yang menyakitkan yang dialami ketika ego atau diri (*self*) terancam. Suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh peristiwa atau dorongan yang dilihat akan diterima atau diantisipasi akan mengancam (Khairani et al., 2023).

Sigmund Freud (1936:69) dalam (Khairani et al., 2023), berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Namun menurut Greenberger dan Padesky, kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika diharapkan pada pengalaman yang sulit didalam hidup seseorang.

Kecemasan merupakan suatu keadaan kondisi emosional dan subjektif tanpa objek yang spesifik yang menyebabkan orang mengalami gelisah, khawatir atau perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, kecemasan biasanya disertai dengan gejala otonomik yang berlangsung lama (Lailatul Mufidah, 2021).

Dapat disimpulkan dari pendapat para peneliti diatas, kecemasan merupakan perasaan yang kurang nyaman dapat berupa rasa takut, rasa khawatir pada situasi tertentu yang mengancam sehingga menimbulkan kegelisahan karena adanya ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi

2.1.2 Penyebab Kecemasan

Menurut pendapat Isaac, Fadila dalam (Yusri, 2020) menyebutkan bahwa kecemasan dapat diakibatkan oleh 5 faktor diantaranya:

1. Usia : Semakin meningkat usia seseorang maka lebih menjadi matang dan berpengalaman, tetapi ini bukan standar yang pasti walaupun bukan pedoman yang mutlak. Usia seorang wanita pada saat hamil sebaiknya tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua, usia yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun akan beresiko tinggi untuk melahirkan. Kesiapan seorang perempuan untuk hamil harus siap fisik, emosi, psikologi, sosial dan ekonomi (Qurniyawati *et al.*, 2014).
2. Jenis kelamin : Kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki- laki, peristiwa ini bisa dijelaskan karena perempuan lebih sensitif perasaannya. Laki-laki lebih melihat suatu peristiwa secara global, disisi lain perempuan melihat suatu peristiwa lebih rinci.
3. Pendidikan : Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi kemampuan dalam pemecahan masalah yang ada pada hidup seseorang tersebut.
4. Mekanisme Koping : Ketika seseorang mengalami kecemasan maka mekanisme koping akan berperan mengatasinya, jika seseorang kurang mampu melaksanakan koping secara konstrusif maka dapat terjadi patologis lainnya.
5. Status Kesehatan : Setelah seseorang memasuki usia lanjut maka akan mulai mempunyai fisik patalogis berganda, yang tentu saja berpengaruh terhadap kemampuannya mengatasi kecemasannya.

Sementara menurut Stuart dalam (Hanifah, 2019) terdapat tiga faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu :

1. Faktor biologis atau fisiologis, berupa ancaman yang datang pada kebutuhan sehari-hari seperti kekurangan makanan, minuman, keamanan serta perlindungan. Selain itu, riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek sebagai faktor prediposisi kecemasan.
2. Faktor perkembangan, ancaman atau tekanan yang datang menghadapi sesuai dengan usia perkembangan, yaitu pada masa bayi, remaja dan dewasa.
3. Faktor psikososial, yaitu ancaman atau tekanan pada konsep diri, kehilangan benda atau orang berharga dan perubahan status sosial atau ekonomi.

2.1.3 Rentang Respon Kecemasan

Menurut Stuart dalam (Prigunawan, 2019) rentang respon kecemasan terdiri dari respon adaptif dan maladaptif. Respon adaptif seseorang menggunakan coping yang bersifat membangun (konstruktif) dalam menghadapi kecemasan berupa antisipasi. Respon maladaptif merupakan coping yang bersifat merusak (desdruktif). Seperti individu menghindari dari orang lain atau mengurung diri dan tidak mengurus diri.

2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Nevid dalam (Nuzulia, 2021) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu :

1. Ciri-ciri dari kecemasan, yaitu kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergerak menjadi gemetar, dahi mengerut, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, telapak tangan berkeringat, pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kerit, sulit berbicara, sulit bernapas, bernapas pendek, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas, sulit menelan, terdapat gangguan

sakit perut mual muntah, panas dingin, sering BAK, wajah memerah, diara dan merasa sensitif atau mudah marah.

2. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan yaitu, perilaku menghindar, perilaku melekat, perilaku terguncang.
3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, yaitu selalu merasa khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada kejelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normal hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, pikiran kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, dan sulit berkonsentrasi.

2.1.5 Gejala Kecemasan

Menurut Dadang Hawari dalam (Mellani & Kristina, 2021) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu :

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
2. Memandang masa depan dengan was-was (khawatir).
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum (demam panggung).
4. Sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain.
5. Tidak mudah mengalah.
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, dan gelisah.
7. Sering mengeluh (keluhan-keluhan somatik), khawatir yang berlebihan terhadap penyakit.

8. Mudah tersinggung, membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatis).
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang.
11. Apabila sedang emosi sering kali bertindak histeris.

2.1.6 Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan

Pada masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan pada ibu, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut dikarenakan pengaruh hormon esteron dan progesteron yang dihasilkan korpus luteum yang berkembang menjadi korpus gravitas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah membentuk sempurna. Hal ini menyebabkan ibu merasa tidak nyaman selama kehamilan dan memicu timbulnya stres yang ditandai sering murung. Adapun beberapa perubahan psikologis pada ibu hamil selama kehamilan adalah:

1. Perubahan Psikologis Trimester Pertama

Pada trimester pertama merupakan masa dimana terjadinya sebuah penantian dan juga terdapat awal dari kekhawatiran ibu hamil mengenai penantian yang dilaluinya, dalam hal ini terjadi perubahan beberapa kadar hormon didalam tubuh sehingga menimbulkan rasa kecemasan, depresi, gelisah, rasa kecewa, dan bahkan tidak jarang ibu yang tidak bisa mengatasinya malah membenci kehamilan yang terjadi di dalam dirinya, sehingga terjadi rasa penolakan. Adanya perubahan saat masa kehamilan pada saat trimester pertama ini bisa didasari dengan perubahan Teori Reva Rubin. Dalam hal ini adanya sebuah teori yang dilakukan melalui pencapaian seorang perempuan menjadi seorang ibu dan tentunya membutuhkan proses yang cukup panjang dan juga proses belajar dalam melaluinya. Pada trimester I juga seorang calon ibu sedang mencari pencapaian yang akan dilaluinya (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022).

2. Perubahan Psikologis Trimester Kedua

Pada trimester kedua dikenal sebagai periode kesehatan yang baik, dikarenakan pada periode ini wanita merasa nyaman dan bebas dari segala ketidaknyamanan yang normal dialami saat hamil. Trimester II terbagi menjadi 2 fase yaitu yang pertama fase *Pra Quickening* (sebelum ada gerakan janin yang ibu rasakan), selama fase *Pra Quickening* berlangsung wanita tersebut akan mengalami semua aspek yang berhubungan dan dijalani dengan ibunya sendiri. Dan yang kedua fase *Quickening* menunjukkan kenyataan adanya kehidupan yang terpisah yang menjadi dorongan wanita dalam melaksanakan tugas psikologi pertama yaitu mengembangkan identitas sebagai ibu bagi dirinya sendiri. Timbulnya *Quickening* muncul sejumlah perubahan karena kehamilan telah menjadi jelas dalam pikirannya, kontak sosial berubah dan akan lebih banyak bersosialisasi dengan wanita hamil dan ibu baru lainnya yang aktivitasnya berfokus pada kehamilan. Trimester II juga relatif terbatas dari ketidaknyamanan fisik ukuran perut belum menjadi masalah besar, lubrikasi vagina semakin banyak, kecemasan, kekhawatiran dan masalah-masalah ambivalensi mulai mereda dan semua faktor ini turut mempengaruhi peningkatan libido dan kepuasan seksual (Fatima, 2019).

3. Perubahan Psikologis Trimester Ketiga

Perubahan psikologis yang terjadi selama trimester ketiga adalah ibu mengalami ketidaknyamanan, merasa dirinya aneh, dan mengalami perasaan sensitif. Jika bayi mereka dilahirkan dengan kondisi yang tidak normal ibu akan khawatir dan cemas karena libido mereka menurun pada tahap ini. Ketakutan akan mulai muncul pada tahap ini yaitu merasa cemas dengan kehidupan bayinya dan dirinya sendiri, seperti apakah bayinya yang dilahirkan abnormal, kekhawatiran persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali, dan hal-hal yang tidak diinginkan). Apakah ia akan menyadari bahwa ia akan bersalin atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah luar biasa besar atau apakah organ

vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022).

Selain cemas yang dirasakan diatas, pada trimester ketiga terjadi posisi tidur tidak nyaman dan sulit tidur pada ibu hamil. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hollenbach, ibu hamil sering buang air kecil, sulit mempertahankan tidur dan kualitas tidur buruk adalah karena adanya peningkatan frekuensi BAK, kesulitan untuk bernapas dan gerah (Ardilah *et al.*, 2019).

2.1.7 Kecemasan Pada Ibu Hamil

Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada wanita hamil. Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikologis dan stresor bagi wanita. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan. Kecemasan dapat bertambah berat apabila ibu hamil mengalami ketakutan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Kondisi janin yang dikandung serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan (Ramdhiani, 2023).

Kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil yaitu berkaitan dengan dirinya sendiri dan bayi dalam kandungannya yang dipengaruhi oleh pengalaman pada kehamilan sebelumnya, status anak yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan ibu bayangan ibu terhadap keguguran, bayi cacat, anak kembar, kelahiran prematur serta pandangan ibu tentang persalinan. Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan atau stress akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise. Reaksi ini menyebabkan tubuh seperti jantung

berdebar, denyut nadi dan napas cepat, keringat berlebih. Selain itu, akan mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi yang menyebabkan gangguan aliran darah ke dalam rahim, sehingga oksigen yang diterima janin akan minim atau terganggu (Puti, 2019).

2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Rasendrya, 2021) Faktor-faktor utama yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

1. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan hal yang sangat berperan penting untuk mengurangi kecemasan ibu, hubungan dukungan keluarga dengan pencapaian peran ibu merupakan kategori yang kuat. Pencapaian peran membutuhkan proses yang tidak sebentar maka dari itu dukungan keluarga mempengaruhi dalam pencapaian peran seorang ibu. Dukungan keluarga dapat bermanfaat bagi setiap masing-masing individu dapat berupa perhatian, kasih sayang dan emosional ketika dalam pencapaian peran baru sebagai ibu. Semakin banyak dukungan keluarga yang diberikan maka semakin banyak dukungan keluarga yang diberikan maka semakin baik pula pencapaian perannya maka dapat disimpulkan dukungan keluarga mempengaruhi kecemasan dalam pencapaian peran ibu.

2. Dukungan Suami

Dukungan suami dapat mempengaruhi kecemasan dalam pencapaian seorang ibu hamil. Dukungan suami dapat bermanfaat bagi setiap individu terutama dukungan suami ketika memberikan perhatian kepada istrinya, mendengarkan keluh kesah istri dalam pencapaian perannya. Maka pengaruh dukungan suami pada ketenangan jiwa dan memberikan kepuasan dengan memberikan perhatian dapat mengurangi kecemasan.

3. Ekonomi

Tingkat ekonomi sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil. Biasanya jika kondisi ekonomi baik, maka ibu hamil akan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikologis secara baik dan sebaliknya jika kondisi ekonomi buruk maka ibu hamil kurang mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikologis secara baik. Pekerjaan ibu hamil tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninnya selama kehamilan, pekerjaan bisa membawa dampak positif. Ibu akan fokus pada pekerjaannya dan kecemasan ibu dapat dialihkan. Ditempat kerja ibu bisa bertukar pikiran tentang kehamilan dari teman kerjanya dan pekerjaan ibu dapat menambah pendapatan keluarga.

4. Pendidikan

Tingkat pendidikan berpengaruh pada pengetahuan ibu baik yang didapatkan disekolah maupun diluar sekolah. Semakin tingginya pendidikan ibu maka ilmu yang dimiliki semakin luas sehingga siap menjalani peran barunya menjadi ibu. Peran sebagai ibu tidaklah mudah maka suami sangat berperan penting. Selain pendidikan itu, pendidikan ayah juga berpengaruh untuk ibu agar bisa memberikan dukungan.

2.1.9 Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Freund dalam (Cahyani & Burhanuddin, 2018) kecemasan terbagi menjadi 3, yaitu kecemasan objektif atau realistis (*objective or realitic anxiety*), kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*) dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

1. Kecemasan Realistis atau Objektif (*Realitic or Objective Anxiety*), merupakan rasa takut akan ancaman bahaya yang datang namun tidak diketahui asalnya karena tidak mencakup objek secara khusus. Derajat kecemasan semacam itu biasanya sesuai dengan ancaman yang nyata terjadi.

2. Kecemasan Neurotik (*neurotic anxiety*), merupakan rasa takut jika insting akan menyimpang dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang buruk.
3. Kecemasan moral (*moral anxiety*), merupakan rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri, seseorang dengan hati nurani yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral mereka.

2.1.10 Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan videbeck dalam (Hanifah, 2019) tingkat kecemasan terbagi menjadi 4, yaitu :

1. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan sehari-hari, kecemasan ini membuat seseorang waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas, perasaan bahwa sesuatu itu unik dan memerlukan perhatian khusus stimulasi sensori memantu memfokuskan perhatian mereka dan menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi dirinya sendiri. Respon fisiologis yang muncul yaitu terkadang mengalami sesak napas, peningkatan tekanan darah, dan nadi walaupun tidak drastis, wajah berkerut, muncul gejala ringan pada lambung. Respon perilaku dan emosi yang muncul diantaranya dapat berkonsentrasi pada masalah, dapat menerima rangsangan, tekanan yang kompleks dan dapat menyelesaikan masalah secara efektif.

2. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk berkonsentrasi pada hal-hal yang penting dan mengabaikan yang lain, kecemasan ini mengganggu pandangan bebas seseorang. Oleh karena itu, seseorang tidak mengalami perhatian selektif. Namun, jika diarahkan untuk melakukannya maka mereka dapat berkonsentrasi. Seseorang menjadi

gugup atau gelisah karena perasaan bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda. Respon perilaku dan emosi yang akan muncul yaitu akan mengalami napas pendek daripada saat mengalami kecemasan ringan terjadi peningkatan tekanan darah, susah tidur. Sementara respon perilaku dan emosi yang akan muncul yaitu bicara cepat, mudah tersinggung, mudah lupa, marah dan menangis.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat yaitu menyempitnya seseorang hingga sangat sempit. Pusat perhatiannya terdapat pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak arahan dari orang lain untuk berfokus pada area lain. Respon fisiologis yang muncul pada kondisi ini yaitu sakit kepala, peningkatan tekanan darah dan nadi yang cukup drastis, insomnia, napas pendek, serta tampak tegang. Respon perilaku dan emosi yang akan muncul yaitu perasaan tidak aman hingga terancam serta bingung sehingga mengganggu komunikasi (verbalisasi cepat).

4. Panik

Seseorang yang kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan kepribadian. Respon fisiologis yang akan muncul pada keadaan ini yaitu napas pendek, rasa tercekik dan sakit dada, pucat, serta rendahnya koordinasi motorik. Respon kognitif pada keadaan panik ditandai dengan gangguan realitas, distorsi persepsi terhadap lingkungan, ketidakmampuan berpikir logis, serta ketidakmampuan dalam memahami situasi. Sementara respon perilaku dan emosi yang akan muncul yaitu agitasi, mengamuk, marah,

ketakutan berlebihan, berteriak-teriak, kehilangan kendali atau kontrol diri dengan aktivitas motorik yang tidak menentu, merasakan perasaan terancam, serta dapat melakukan sesuatu yang membahayakan bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

2.1.11 Alat Ukur Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan banyak cara, diantaranya yaitu *State-Trait Anxiety* (STAI), *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *zung Self-ranting Anxiety Scale* (ZSAS) dan *Axniety Analog Scale* (AAS).

Widyaastuti (2015) menyebutkan bahwa *Axniety Analog Scale* (AAS) merupakan modifikasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yaitu instrumen untuk mengukur kecemasan yang sedang dialami dan dikembangkan oleh kelompok Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ). Validitas AAS sudah diukur oleh Iskandar Y, pada tahun 1984 dalam penelitiannya yang mendapat kolerasi yang cukup dengan HARS (0,57-0,84).

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang disusun oleh Max Hamilton pada tahun 1959, merupakan kuesioner psikologis yang digunakan oleh dokter untuk menilai tingkat keparahan kecemasan (*anxiety*) pasien (Mafrudhoh & Amir, 2023).

Penilaian *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) memiliki 14 aspek yang berisi gejala yang dirasakan oleh pasien. Kemudian hasil score yang diperoleh dijumlahkan dan dikelompokkan dalam beberapa tingkat, yaitu : tidak ada kecemasan (<14), kecemasan ringan (14-20), kecemasan sedang (21-27), kecemasan berat (28-41) dan kecemasan berat sekali atau panik (42-56).

Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi :

1. Perasaan cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah tersinggung dan lesu.
3. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
4. Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
5. Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit kontraksi.
6. Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
7. Gejala somatik : nyeri pada otot-otot dan kaku, geretakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
8. Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, serta merasa lemah.
9. Gejala kardivaskular : takikardia, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
11. Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan dan perasaan panas diperut.
12. Gejala urogenital : sering BAK, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah dan impotensi
13. Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, pusing, dan sakit kepala.
14. Perilaku sewaktu mengisi kuesioner: gelisah, jari-jari gemetar, mengerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

- a. 0 = tidak ada gejala sama sekali
- b. 1 = ringan atau satu gejala yang ada
- c. 2 = sedang atau separuh gejala yang ada
- d. 3 = berat atau lebih dari separuh gejala yang ada
- e. 4 = sangat berat semua gejala ada

Cara penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan score nilai dan item 1-14 dengan hasil (Mafrudhoh & Amir, 2023) :

- a. Skor <14 = tidak ada kecemasan
- b. Skor 14-20 = kecemasan ringan
- c. Skor 21-27 = kecemasan sedang
- d. Skor 28-41 = kecemasan berat

2.1.12 Terapi Kecemasan

Obat antiansietas adalah obat yang dapat membantu mengatasi ansietas. Sasaran pengobatan ansietas adalah untuk mengurangi gejala serta intensitas, durasi, frekuensi dan fungsi. Tujuan jangka panjang adalah minim atau tidak ada gejala kecemasan, tidak ada gangguan fungsional, pencegahan dan peningkatan kualitas hidup. Menurut DiPiro, *et al.*, 2015 dalam (Mafrudhoh & Amir, 2023) pengobatan ansietas terbagi menjadi 2, yaitu :

1. Terapi nonfarmakologi
 - a. Psikoterapi atau terapi bicara dapat membantu penderita kecemasan, terapi psikoterapi pada gangguan kecemasan ada dua diantaranya, psikoterapi psikiatri dan psikoterapi keagamaan.
 - b. Konseling, sesuatu proses yang terjadi dalam hubungan pribadi yang mengalami kecemasan dengan seseorang yang profesional untuk memberikan dukungan sosial dan psikologis.

- c. Manajemen stress, untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon).
- d. Terapi perilaku kognitif, merupakan terapi yang mengajarkan orang berbagai cara berpikir, berperilaku dan beraksi terhadap objek dan situasi yang menimbulkan kecemasan dan ketakutan, sehingga dapat membantu orang mempelajari dan mempraktikkan keterampilan sosial.
- e. Olahraga, berolahraga dua atau tiga kali seminggu selama 30 menit sangatlah penting untuk penderita ansientas. Beraktivitas dapat membantu mengurangi hormon adrenalin yang diproduksi tubuh dalam keadaan stress dan panik (Kemenkes RI, 2019).

2. Terapi Farmakologi

Obat tidak dapat menyembuhkan ansietas tetapi dapat membantu meredakan gejala. Obat untuk ansietas yang diresepkan oleh dokter, seperti psikiater atau penyedia perawatan primer serta psikolog yang telah menerima pelatihan Khusus. Berikut adalah rekomendasi pengobatan Menurut DiPiro, *et al.*, 2015 dalam (Mafrudhoh & Amir, 2023) :

Tabel 2.1
Rekomendasi Pengobatan Ansientas

Gangguan Ansietas	First-Line Terapi	Second-Line Terapi	Alternatif
Gangguan Cemas Umum	Duloxetine Escitalopram Paroxetin Sertralin Venlafaxine XR	Benxodiazepine Buspirone Imipramine Pregabalin	Hydroxine Quetiapine

2.2 Butterfly Hug

2.2.1 Pengertian *Butterfly Hug*

Butterfly hug merupakan salah satu metode untuk mengontrol emosi sendiri, yang mana hal tersebut untuk mengendalikan emosinya sendiri, yang menyebabkan trauma. untuk mempengaruhi kepribadian diri yang mudah emosi, impulsif, dan sebagainya. *Butterfly hug* ini adalah teknik bilateral dengan beberapa gerakan. *Butterfly hug* menurut beberapa ahli psikologi, adalah cara terbaik untuk menekan kecemasan. Namun demikian, teknik ini sebenarnya dapat dilakukan oleh siapa saja, yang membantu menjaga emosi agar tidak mudah meledak. menerima dan tidak menolak apa yang mereka alami (Maharani & Fakhurrozi, 2014).

Butterfly hug pertama kali dikembangkan oleh praktisi, yaitu Luciana Artigas dan Ignacio Jarero. Teknik psikoterapi ini pertama kali digunakan kepada korban Badai Pauline di Meksiko pada tahun 1998. Dalam waktu tersebut, teknik *butterfly hug* menunjukkan perkembangan efektif untuk kali melakukan *butterfly hug* untuk membantu trauma yang mereka alami. Metode ini kembali populer setelah beberapa kali muncul dalam scene salah satu drama populer korea yang berjudul "*It's Okay to Not be Okay*". Salah satu pemeran dalam drama tersebut beberapa kali melakukan *Butterfly hug* untuk meredakan emosinya.

Butterfly hug adalah salah satu terapi dengan memberikan sugesti kepada diri sendiri untuk merasa lebih baik. Ini terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh seseorang, membuatnya lebih santai, dan membuat tekanan darah menjadi seimbang atau lancar. *Butterfly hug* juga dikenal sangat baik untuk memulihkan mood serta meningkatkan perasaan positif dan menekan perasaan negatif dari rasa traumatis (Aulia, 2023).

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredam rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. Metode ini dikembangkan ketika menolong para korban yang selamat dari badai besar di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998 (Artigas & Jerero, 2018).

Menurut penelitian PWR Girianto, D Widayati, SS Agusti (2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian metode *butterfly hug* pada tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dan metode *butterfly hug* merupakan metode yang efektif sebagai tahap relaksasi pada menyandang tuna rungu dalam pelatihan emosi.

2.2.2 Manfaat *Butterfly Hug*

Menurut Girianto *et,al* 2021 dalam (Ramdhiani, 2023) *butterfly hug* berpengaruh dalam memberikan terapi pelukan memiliki dampak positif, seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, membantu mendekatkan dirinya kepada tuhan, mengurangi kekerasan dan menstabilkan perasaan. *Butterfly hug* seperti sebuah pelukan yang menghadirkan manfaat yang besar. Manfaat *butterfly hug* diantaranya :

1. Mengatasi kecemasan, metode *butterfly hug* dapat meminimalkan kecemasan dikarenakan dapat mengontrol pikiran dan membuat tubuh menjadi merasa lebih tenang.
2. Membuat perasaan menjadi lebih baik, manfaat *butterfly hug* dapat membuat perasaan menjadi lebih baik, metode *butterfly hug* ini mampu menstabilkan senyawa kimia otak sehingga mengatur suasana hati dan penghilang rasa stress yang dihasilkan tubuh kita sendiri.
3. Meningkatkan rasa percaya diri, metode *butterfly hug* dapat membuat diri kita lebih percaya diri dan yakin untuk melakukan hal-hal yang diinginkan.

4. Memulihkan trauma, metode *butterfly hug* bisa mengendalikan rasa ketakutan di masa lalu dengan menghilangkan rasa cemas, meningkatkan rasa percaya diri dan membuat perasaan jauh lebih tenang.

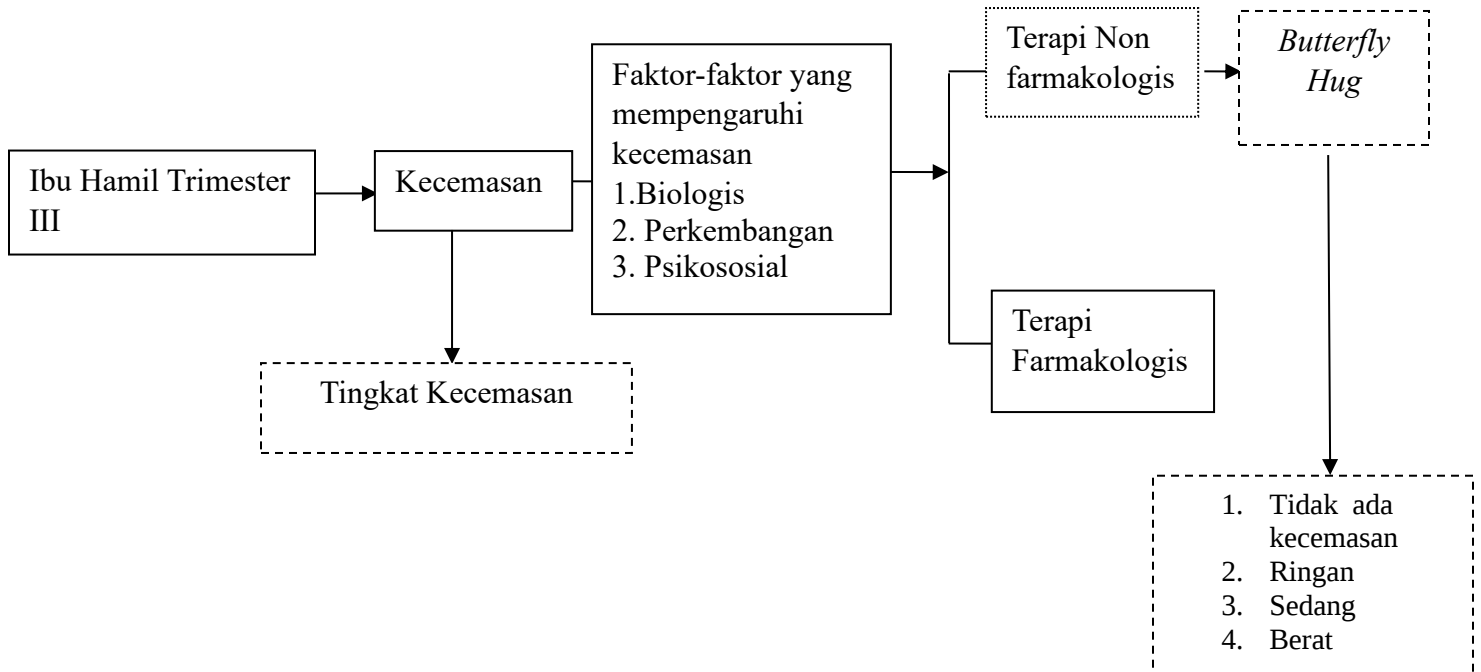
2.2.3 Prosedur Pelaksanaan *Butterfly Hug*

Menurut Girianto *et,al* 2021 dalam (Ramdhiani, 2023) penerapan *butterfly hug* cukup sederhana dan dapat dilakukan untuk semua orang karena yang diperlukan hanyalah diri kita sendiri dengan melakukan cara sebagai berikut :

1. Menyilangkan tangan diatas dada serta mengaitkan kedua ibu jari seperti simbol kupu-kupu, posisikan tangan senyaman pasien.
2. Tutup kedua mata, lalu mengatur napas dengan tarik napas secara perlahan kemudian hembuskan beberapa kali, pasien harus fokus pada pernapasan diafragma untuk terapi atur pernapasan ini.
3. Pertahankan konsentrasi pada diri, anjurkan pasien untuk bernapas menggunakan perut amati emosi apapun yang muncul, minta pasien untuk membayangkan segala perasaan secara fisik dan emosional.
4. Mulai mengetuk tangan perlahan pada bahu bergantian kiri dan kanan, tetap mengetuk selama 30 detik hingga beberapa menit sesuai kebutuhan ketenangan masing-masing.
5. Meminta pasien membuka mata.
6. Menanyakan kepada pasien bagaimana perasaan setelah dilakukan *butterfly hug*. Jika belum merasa tenang maka bisa diulangi kembali metode *butterfly hug* hingga merasa tenang.
7. Berhentilah ketika perasaan sudah cukup baik dan tubuh menjadi lebih rileks.

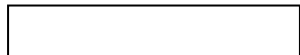
2.3 Kerangka Konsep

Gambar 2.1
Kerangka Konsep



Sumber : (Zaini Miftach, 2018).

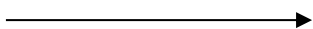
Keterangan:



: Tidak diteliti



: Diteliti



: Berpengaruh

2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.2
Penelitian Terdahulu

No	Judul dan Tahun	Penulis	Metode	Hasil
1.	Pengaruh <i>Deep Breathing Exercise</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesara Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang	Hidayat Abdul Aziz, dkk.	Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksprimental dengan <i>one group pretest-posttest</i> dengan design yang merupakan penelitian yang mengungkapkan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok.	Dari hasil penelitian ini didapatkan data tentang tingkat kecemasan berat sejumlah 17 orang (65,38%), pada tingkat kecemasan sedang adalah sejumlah 5 orang (19,24%) pada tingkat kecemasan berat sekali sejumlah 4 orang (15,38%) dan tidak ada pasien yang mengalami tingkat kecemasan ringan.
2.	<i>Deep Breathing</i> dan <i>Butterfly Hug</i> Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Sukarata	Arif Pristianto, et. al	Metode yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS serta mempraktikkan secara langsung teknik <i>deep breathing</i> dan <i>butterfly hug</i>	Hasil yang didapatkan setelah dilaksanakannya pemberian edukasi yaitu membuktikan bahwa teknik <i>deep breathing</i> dan <i>butterfly hug</i> efektif digunakan ketika sedang cemas.

3.	Terapi <i>Butterfly Hug</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kuningan Tahun 2022	Mila Naspufah	untuk mengatasi kecemasan. Metode penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimental</i> dengan <i>one group pretest posttest</i> . Teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> jumlah sampel 30 orang	Hasil yang didapatkan adanya pengaruh terapi <i>buttefly hug</i> terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa di sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningan tahun 2022.
----	---	---------------	---	---