

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gambaran Umum Tingkat Kecemasan

2.1.1. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Qiftiyah, 2018).

(Kusumawati et al., 2020) mengatakan orang mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali mereka, perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar teori kecemasan, karena perasaan cemas merupakan emosi yang sangat tidak menyenangkan, maka kecemasan dapat diatasi dengan kemampuan emosi untuk mengendalikan situasi yang sedang dihadapi. Kecemasan inilah yang mampu mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi belajar seseorang.

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi diakibatkan karena perasaan yang tidak menyenangkan. kecemasan juga dapat dikatakan permasalahan yang timbul dari luar maupun dalam diri seseorang.

2.1.2. Gejala Kecemasan

Gejala-gejala kecemasan biasanya ditandai dengan munculnya kekakuan, gemetar dan perasaan takut. Munculnya kecemasan ditandai dengan gejala-gejala :

- 1) Gejala Fisik misalnya adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur. Terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher, perut. Terjadi perubahan irama pernapasan. Terjadi kontraksi otot setempat; pada dagu, sekitar mata dan rahang.
- 2) Gejala Psikis misalnya terjadinya gangguan pada perhatian dan konsentrasi. Perubahan emosi . Menurunnya rasa percaya diri
Timbul obsesi atau juga tidak ada motivasi

2.1.3. Jenis Kecemasan

Dalam (Hayat, 2017), Sigmund Freud mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu; kecemasan realita (rality anxiety), kecemasan neurotik (neurotic anxiety), dan kecemasan moral (moral anxiety).

- a. Kecemasan realita (rality anxiety), adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata.
- b. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety), adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum.
- c. Kecemasan moral (moral anxiety), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka atau dengan introeksi ibu bapa mereka

2.1.4. Faktor – faktor yang mempengaruhi

Kecemasan disebabkan faktor patofisiologis maupun faktor situasional. Penyebab kecemasan tidak spesifik bahkan tidak diketahui oleh individu. Perasaan cemas diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku, dapat juga diekspresikan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala dan

mekanisme koping sebagai upaya melawan kecemasan. Pengalaman cemas setiap individu bervariasi bergantung pada situasi dan hubungan interpersonal. Ada dua faktor presipitasi yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart (2017), yaitu :

a. Faktor eksternal

1. Ancaman integritas diri

Meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan).

2. Ancaman sistem diri

Antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status dan peran.

b. Faktor internal

1. Potensial stressor

Stresor psikososial merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu dituntut untuk beradaptasi.

2. Maturitas

Kematangan kepribadian individu akan mempengaruhi kecemasan yang dihadapinya. Kepribadian individu yang lebih matur maka lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

3. Pendidikan

Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

4. Respon koping

Mekanisme koping digunakan seseorang saat mengalami kecemasan. Ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif merupakan penyebab terjadinya perilaku patologis.

5. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

6. Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami akan mempermudah individu mengalami kecemasan.

7. Tipe kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan tipe kepribadian B. Individu dengan tipe kepribadian A memiliki ciri-ciri individu yang tidak sabar, kompetitif, ambisius, ingin serba sempurna, merasa diburuburu waktu, mudah gelisah, tidak dapat tenang, mudah tersinggung dan mengakibatkan otototot mudah tegang. Individu dengan tipe kepribadian B memiliki ciri-ciri yang berlawanan dengan tipe kepribadian A. Tipe kepribadian B merupakan individu yang penyabar, tenang, teliti dan rutinitas.

8. Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan di lingkungan yang sudah dikenalnya.

9. Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber koping individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain

membantu seseorang mengurangi kecemasan sedangkan lingkungan mempengaruhi area berfikir individu.

10. Usia

Usia muda lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

11. Jenis kelamin

Gangguan kecemasan tingkat panik lebih sering dialami wanita daripada pria.

Adanya dampak negatif dari kecemasan merupakan rasa khawatir yang berlebihan tentang masalah yang nyata maupun potensial. Keadaan cemas akan membuat individu menghabiskan tenaganya, menimbulkan rasa gelisah, dan menghambat individu melakukan fungsinya dengan adekuat dalam situasi interpersonal maupun hubungan sosial. Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI. Karena akan menghambat let down reflek. Perubahan psikologis pada ibu post partum umumnya terjadi pada 3 hari post partum. Dua hari post partum ibu cenderung bersifat negatif terhadap perawatan bayinya dan sangat tergantung lain karena energi difokuskan untuk dirinya sendiri (Saraung et al., 2017).

2.1.5. Pengendalian Kecemasan

Pengendalian kecemasan adalah upaya dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu (neurotic anxiety) atau kecemasan yang tinggi. Pengendalian kecemasan merupakan bagian dari pengendalian diri (self control). Berikut adalah beberapa prosedur untuk pengendalian diri yang ditawarkan oleh para ahli di bidang ini, yaitu antara lain:

1. Kanfer dan Kareloy (dalam King, 1988) mengemukakan empat langkah dalam mengembangkan keterampilan pengendalian diri, yaitu:

- a. Membuat sebuah komitmen untuk mengubah perilaku yang ada.
 - b. Menentukan perubahan perilaku sebagai tujuan perubahan itu sendiri,
 - c. Self monitoring dan self evaluation terhadap langkah-langkah itu sendiri,
 - d. Mengaplikasikan self reinforcement atau self panishment tergantung pada setr yang telah dicapai.
2. Mahoney dan Thoreson (dalam Upper, Dennis, 1977) mengemukakan tiga langkah pelatihan pengendalian diri sebagai berikut:
- a. Pengamatan diri (self observational), yaitu seseorang memperhatikan, mengamati, dan merekam kejadian-kejadian yang mereka alami untuk mendapatkan feedback dan evaluasi.
 - b. Perencanaan lingkungan (enviromental planing), yaitu mengubah lingkungan di mana kejadian-kejadian yang mendahului tingkah laku atau konsekuensi yang mengikuti tingkah laku dapat diubah,
 - c. Perencanaan perilaku (behavioral planing), yaitu perencanaan tingkah laku dengan menggunakan teknik terapi seperti self reinforcement dan self punishment, atau self administer yang lain untuk mengubah frekuensi tingkah laku yang ada.
3. Albert Ellis (dalam Corey, 1996: 322) mengemukakan teori A-B-C sebagai prosedur untuk mengendalikan emosi termasuk kecemasan. Menurut Ellis, beberapa gangguan emosional seperti duka, menyesal, dan frustrasi adalah merupakan hasil pemikiran irasional. Kualitas irasionalnya berasal dari tuntutan agar dunia ini seharusnya, seyogyanya, dan harus berbeda. Untuk mengatasi masalah ini terapis dan klien bekerja sama untuk mempermasalahkan keyakinan yang irasional itu, yang menjadi

penyebab konsekuensi emosional yang negatif. Mereka bekerja menuju pentranspormasian gaya berpikir yang tidak realistis, kurang dewasa, penuh tuntutan, dan mutlak ke pendekatan berpikir serta berperilaku yang realistis, dewasa, logis, dan empiris. Ini akan menghasilkan reaksi perasaan terhadap situasi hidup yang lebih tepat.

2.2 Gambaran Umum ASI

2.2.1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. Sedangkan ASI Eksklusif adalah perilaku dimana hanya memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sampai umur 4 (empat) bulan tanpa makanan dan ataupun minuman lain kecuali sirup obat. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik pada bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 4 bulan pertama. ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi sehingga dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal (Septian, 2019).

2.2.2. Kebaikan ASI dan Menyusui

ASI sebagai makanan bayi mempunyai kebaikan/ sifat sebagai berikut:

1. ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis, mudah dicerna untuk memiliki komposisi, zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi.
2. ASI mengandung laktosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu buatan. Didalam usus laktosa akan diperm entasi menjadi asam laktat. yang bermanfaat untuk: Menghambat pertumbuhan bakteri yang bersifat patogen, Merangsang

pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menghasilkan asam organik dan mensintesa beberapa jenis vitamin, Memudahkan terjadinya pengendapan calcium-cassienat, Memudahkan penyerahan berbagai jenis mineral, seperti calcium , magnesium. - ASI mengandung zat pelindung (antibodi) yang dapat melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama, seperti: Immunoglobulin, Lysozyme, Complemen C3 dan C4, Antistapiloccocus, lactobacillus, Bifidus, Lactoferrin.

3. ASI tidak mengandung beta-lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi.
4. Proses pemberian ASI dapat menjalin hubungan psikologis antara ibu dan bayi.

Selain memberikan kebaikan bagi bayi, menyusui dengan bayi juga dapat memberikan keuntungan bagi ibu, yaitu:

1. Suatu rasa kebanggaan dari ibu, bahwa ia dapat memberikan “kehidupan” kepada bayinya.
2. Hubungan yang lebih erat karena secara alamiah terjadi kontak kulit yang erat, bagi perkembangan psikis dan emosional antara ibu dan anak.
3. Dengan menyusui bagi rahim ibu akan berkontraksi yang dapat menyebabkan pengembalian ukuran sebelum hamil
4. Mempercepat berhentinya pendarahan post partum
5. Dengan menyusui maka kesuburan ibu menjadi berkurang untuk beberapa bulan (menjarangkan kehamilan)
6. Mengurangi kemungkinan kanker payudara pada masa yang akan datang.

2.2.3. Faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI

a. Makanan ibu

Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun

jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI

b. Ketentraman jiwa dan pikiran

Pembuatan air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya.

c. Pengaruh persalinan

Banyak ahli mengemukakan adanya pengaruh yang kurang baik terhadap kebiasaan memberikan ASI pada ibu-ibu yang melahirkan di rumah sakit atau klinik bersalin lebih menitik beratkan upaya agar persalinan dapat berlangsung dengan baik, ibu dan anak berada dalam keadaan selamat dan sehat. Masalah pemberian ASI kurang mendapat perhatian.

d. Perawatan payudara

Perawatan fisik payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan, yaitu dengan mengurut payudara selama 6 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada duktus laktiferus dapat dihindarkan sehingga pada waktunya ASI akan keluar dengan lancar.

2.3 Gambaran Umum Post Partum

2.3.1. Definisi Post Partum

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah lahirnya pasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum

hamil. Masa nifas dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya pasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi (Fadlliyyah, 2019).

2.3.2. Adaptasi Psikologis Ibu Masa Post Partum

Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh ibu dalam menghadapi aktivitas dan peran barunya sebagai seorang ibu. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik, tapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan-gangguan psikologis dengan berbagai gejala atau syndrom. Banyak faktor yang diduga berperan dalam syndrom ini, salah satu yang penting adalah kecukupan dukungan social dari lingkungan (terutama suami). Kurangnya dukungan sosial dari kelurga dan teman khususnya dukungan suami selama periode pasca-salin (nifas) diduga kuat merupakan faktor penting dalam terjadinya post partum blues.

Ada banyak perubahan yang telah terjadi dimasa 9 bulan yang lalu dan bahkan lebih yang terjadi sekarang, bahkan seorang ibu nifas mungkin merasa sedikit ditinggalkan atau dipisahkan dari lingkungannya. Banyak hal menambah beban hingga membuat seorang wanita merasa Down. Banyak ibu yang merasa tertekan pada saat setelah melahirkan, sebenarnya hal tersebut adalah wajar. Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Tanggung jawab menjadi seorang ibu semakin besar dengan lahirnya seorang bayi. Dorongan dan perhatian seluruh anggota keluarga lainnya merupakan dukungan yang positif bagi ibu

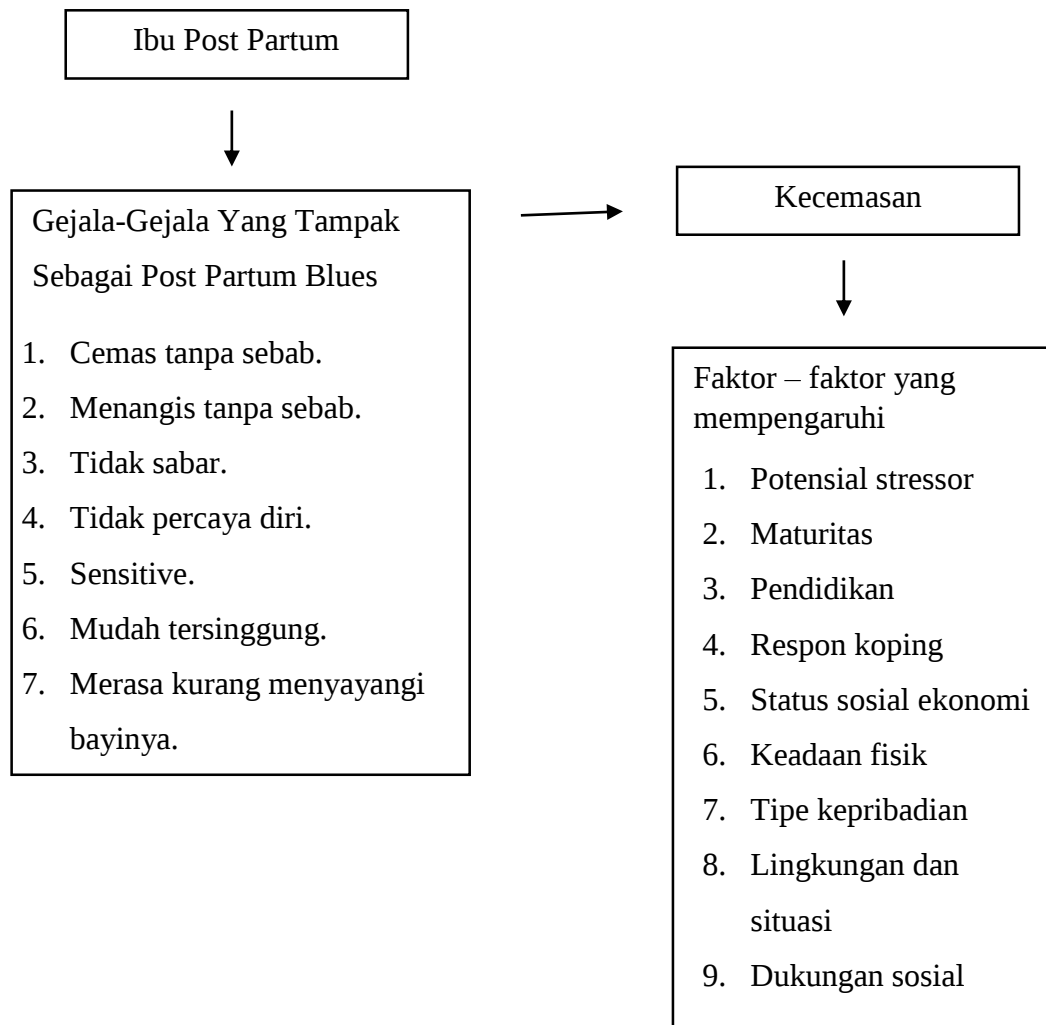
2.3.3. Gejala-Gejala Yang Tampak Sebagai Post Partum Blues

1. Cemas tanpa sebab.
2. Menangis tanpa sebab.
3. Tidak sabar.

4. Tidak percaya diri.
5. Sensitive.
6. Mudah tersinggung.
7. Merasa kurang menyayangi bayinya.
8. Perasaan negative terhadap bayi.
9. Sulit tidur.
10. Perubahan dramatis berat badan.
11. Lelah dan lesu.
12. Ada perasaan membenci diri sendiri, perasaan bersalah, individu merasa dirinya tidak berguna.
13. Tidak bisa berkonsentrasi.
14. Menarik diri dari lingkungan, kehilangan terhadap minat social.
15. Mudah marah, mudah terhasut dan kegelisahan secara mendalam.
16. Kehilangan gairah terhadap sesuatu hal (aktivitas)

2.4 Kerangka Konsep

**Bagan 2.1 Kerangka konsep
Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di Puskesmas Ibun**



Sumber : (Fadlliyyah, 2019), (Hastuti, 2017), (Qiftiyah, 2018).