

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Ansietas**

##### **1. Definisi Ansietas**

Ansietas merupakan reaksi terhadap situasi yang baru dan tidak familiar yang berhubungan dengan ketidakpastian dan ketidakmampuan. Perasaan cemas dan takut adalah hal yang normal, namun perlu diperhatikan jika kecemasan tersebut semakin parah dan sering terjadi. Kecemasan atau anxiety adalah evaluasi dan reaksi emosional terhadap situasi yang berpotensi membahayakan. Kecemasan mempunyai hubungan yang erat dengan rasa ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kondisi dirasakan secara pribadi dan disampaikan dalam interaksi sosial. Kecemasan adalah emosi yang berlebihan dalam menghadapi perasaan takut, gelisah, musibah yang mungkin terjadi, serta kekhawatiran atau ketakutan akan ancaman yang nyata atau yang dirasakan (Heri Saputro, 2017).

Ansietas adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon. Seringkali sumber perasaan tidak santai tersebut tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Ansietas dapat pula diterjemahkan sebagai suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya (Nanda, 2018). Kecemasan ialah suatu kondisi yang dianggap wajar ketika seseorang mengalami situasi yang belum pernah dialaminya sebelumnya dan merasa itu dapat membahayakan dirinya. Kecemasan dapat dikategorikan sebagai tidak normal jika berlangsung secara terus-menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari, yang dikenal sebagai gangguan (Amalia et al. , 2022). Gangguan kecemasan dapat diidentifikasi melalui perasaan gelisah, ketakutan yang berlebihan, serta perasaan terancam yang bisa menyebabkan stres (Hooley et al. , 2018).

Ansietas merupakan rasa takut pada sesuatu yang tidak jelas, yaitu sering kali berlangsung lama. Biasanya cemas dibarengi dengan kegelisahan dan dugaan-dugaan akan terjadinya sesuatu. Kecemasan yang dialami oleh anak biasanya tampak dalam kondisi atau perilaku, seperti gelisah, berkeringat, berkeringat, menangis, mual atau sakit perut, mual, sesak nafas, melangkah bolak-balik, menggerak-gerakan anggota tubuh tanpa tujuan, sulit tidur, mimpi buruk, atau tidak nafsu makan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cemas merupakan perasaan atau reaksi yang tidak pasti terhadap situasi baru yang mengancam hidup mereka. Perasaan cemas dan takut merupakan suatu hal normal yang terjadi, akan tetapi perlu di perhatikan apabila rasa takut dan cemas berlebihan maka akan memperburuk keadaan (Stejo, dan Lidiana, 2018).

Ansietas merupakan perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya, dan merupakan sinyal yang membantu individu mempersiapkan tindakan untuk menghadapi ancaman tersebut. Pengaruh persaingan dan bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Dampak psikologis yang ditimbulkan salah satunya adalah rasa cemas dan gelisah, dengan tanda dan gejala berupa rasa takut, khawatir, perasaan tidak enak, rasa takut terhadap pikiran sendiri, dan mudah tersinggung. Penderita merasa tegang, gelisah, mudah takut, takut ketika sendirian atau berada di dekat orang banyak atau banyak orang, mengalami gangguan pola tidur, disertai mimpi buruk (dalam Lidiana *et al.*, 2022).

Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2016). Ansietas atau kecemasan merupakan suatu gangguan yang terjadi pada otak yang menyebabkan timbulnya perasaan yang kompleks, pada saat mengalami ansietas atau kecemasan maka akan timbul respon pada fisik seperti nyeri pada dada, jantung berdebar, nafas pendek dan adanya rasa takut, hal ini berhubungan dengan adanya gangguan kejiwaan dan gangguan pada fisik (Keliat, 2017).

## 2. Penyebab Ansietas

Beberapa orang yang terserang kecemasan mungkin mengeluhkan, rasa panas pada wajahnya, berkeringat, tegak bulu romanya, dan gemeteran. Selain itu mungkin terasa sakit atau rasa mual di perut selama mengalami kecemasan tersebut kita mungkin tidak dapat berpikir atau bertindak wajar dan karena itu merasa seolah-olah pikiran kita kusut atau bingung (Ramaiah, 2021).

a. Faktor Penyebab Berbagai penjelasan telah dibuat untuk menguraikan sumber dari ansietas, yaitu sebagai berikut:

1. Teori Psikoanalisis. Dalam sudut pandang psikoanalitis, kecemasan muncul sebagai konflik emosional antara dua elemen dalam kepribadian, yaitu Id dan superego. Id menggambarkan dorongan instingtif dan keinginan dasar, sementara superego mencerminkan nilai-nilai moral yang dipengaruhi oleh aturan sosial. Ego atau diri berfungsi sebagai penengah antara tuntutan dari kedua elemen tersebut yang saling berlawanan, dan peran kecemasan adalah untuk memberi peringatan kepada ego tentang adanya bahaya.
2. Teori Interpersonal. Dari sudut pandang interpersonal, kecemasan muncul akibat perasaan takut akan penolakan dan ketidaksetujuan dari orang lain. Kecemasan juga berkaitan dengan munculnya trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menciptakan tingkat kerentanan tertentu. Orang yang memiliki harga diri rendah sangat berisiko mengalami kecemasan yang parah.
3. Teori perilaku. Dalam sudut pandang perilaku, ansietas dianggap sebagai hasil dari ketidakpuasan, yaitu segala faktor yang menghalangi individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Beberapa ahli teori perilaku lainnya melihat ansietas sebagai dorongan yang dipelajari berdasarkan hasrat dari dalam diri untuk menghindari rasa sakit. Para ahli teori pembelajaran percaya bahwa individu yang sejak kecil terpapar pada rasa takut yang berlebihan cenderung memiliki ansietas yang lebih tinggi di kemudian hari. Di sisi lain, para pakar teori konflik menganggap ansietas sebagai pertarungan antara dua kepentingan yang saling bertentangan. Mereka meyakini bahwa ada hubungan antara konflik dan kecemasan. Konflik dapat memicu kecemasan, sedangkan

kecemasan dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, yang pada gilirannya dapat memperburuk konflik yang dirasakan.

- b. Faktor penyebab ansietas bisa berasal dari dalam diri atau dari lingkungan luar. Pemicu ini dapat dikategorikan menjadi dua kelompok.
  1. Risiko bagi integrasi fisik termasuk adanya gangguan fisik yang mungkin muncul atau berkurangnya kemampuan untuk menjalani kegiatan sehari-hari.
  2. Risiko yang mengancam sistem diri bisa merugikan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dalam diri seseorang.
- c. Aspek Psikososial Seperti kurangnya rasa percaya diri, penurunan kemampuan dalam menangani tekanan, dan kecenderungan untuk meyakini bahwa faktor luar berkontribusi dalam pengaturan. Menurut Brunner dan Suddarth, mereka menyatakan bahwa strategi koping dapat membantu meredakan ketegangan dan kecemasan yang berlebihan, yang mencakup cara berpikir imajinatif, mengalihkan perhatian, serta berfokus pada pandangan optimis terhadap diri sendiri.

### **3. Tanda Dan Gejala Ansietas**

Menurut Jeffrey S. Nevid, (2021), ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu :

#### **a. Tanda-Tanda Fisik Kecemasan.**

Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari tegang di sekitar dahi, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut dan kerongkongan terasa kering, kesulitan berbicara, kesulitan bernafas, nafas menjadi pendek, jantung yang terasa berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing. merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan

sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.

b. Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan

Tanda-tanda behavioral kecemasan diantaranya yaitu: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

c. Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan

Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa 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 (kalau tidak pasti akan pingsan), pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

1) Menurut (Widati & Twistiandayani, 2019) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu :

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).

3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung).
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
5. Tidak mudah mengalah.
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
8. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
9. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang.
10. Apabila sedang emosi sering kali bertindak histeris.

#### **4. Bentuk Kecemasan Anak**

##### **a. Gejala emosional**

- 1) Kekuatan berlebihan
- 2) Cemas berpisah
- 3) Perubahan suasana hati

##### **b. Gejala fisik**

- 1) Masalah tidur
- 2) Keluhan fisik
- 3) Tegangan otot

##### **c. Perubahan perilaku**

- 1) Menghindar situasi tertentu
- 2) Perilaku regresif
- 3) Sikap lebih tergantung

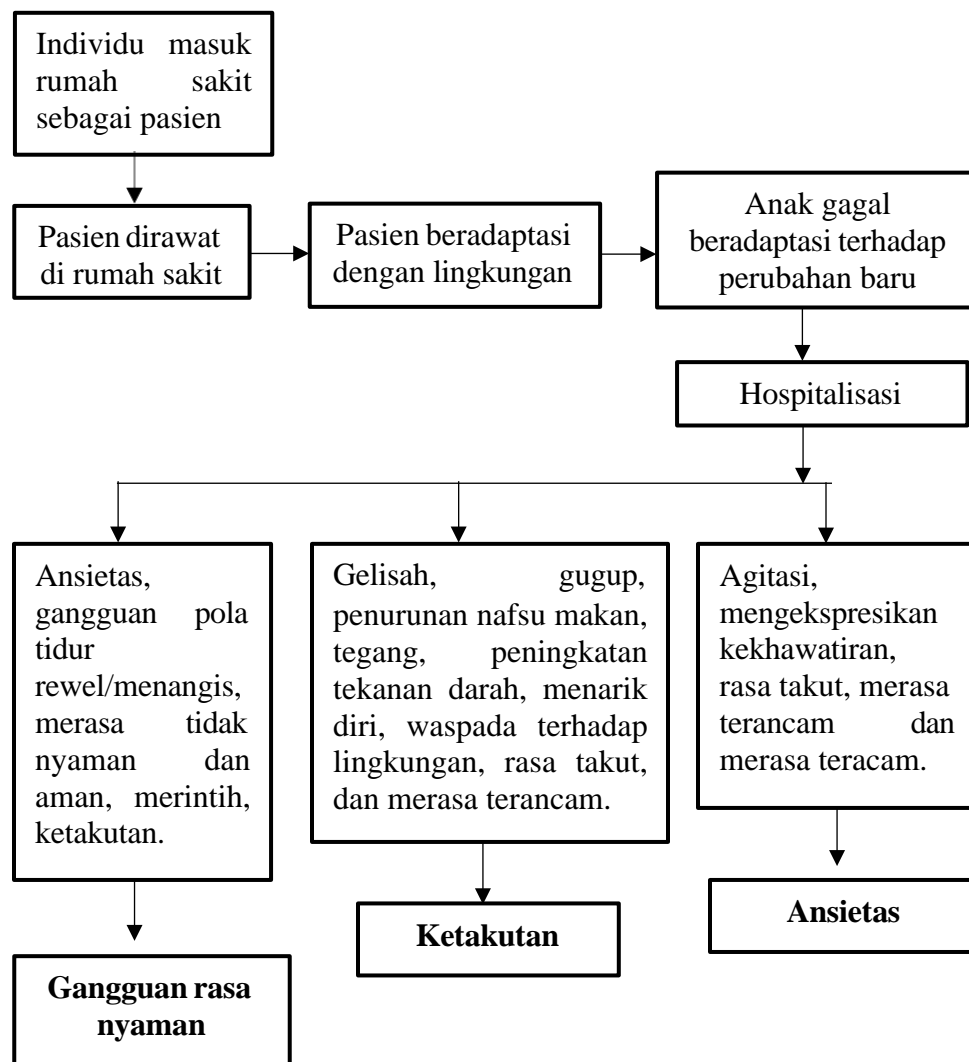
##### **d. Kesulitan berkonsentrasi**

- 1) Anak yang cemas bisa merasa kesulitan untuk focus pada tugas atau kegiatan tertentu karena pikiran mereka terganggu oleh rasa cemas.

## 5. Patofisiologi

Ansietas atau kecemasan dapat dihubungkan dengan aktivitas neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA), aktifitas ini dapat menyebabkan peningkatan pada bagian otak yang dapat menghasilkan suatu kondisi ansietas atau kecemasan. Seseorang yang mengalami ansietas dan mengkonsumsi obat benzodiazepine (BZ) dapat meningkatkan kesensitifan reseptor postsinaptik terhadap efek GABA, karena obat ini terikat pada reseptor postsinaptik terhadap efek GABA, karena obat ini terikat pada reseptor GABA. Pengaruh GABA dan BZ mengakibatkan berkurangnya laju pembakaran sel pada otak yang dapat menyebabkan penurunan ansietas (Stuart, 2016).

Penurunan kapasitas anti ansietas pada reseptor GABA yang dialami oleh klien dengan ansietas dapat membuat klien merasa lebih sensitif terhadap bahaya yang menyebabkan klien mudah panik. Kecemasan dapat berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap diri sendiri atas ego yang dimiliki seseorang individu, dan cemas merupakan sinyal tersebut datang dengan tidak sesuai maka akan terjadi peningkatan bahaya yang dapat mengalahkan ego seseorang individu (Stuart, 2016).



Gambar 2.1 Pathway

Sumber : Heri sapatro & Intan fazrin (2017)

## 6. Etiologi Ansietas

Menurut (PPNI, 2018) etiologi dari ansietas sebagai berikut:

- a. Krisis situasional.
- b. Kebutuhan tidak terpenuhi.
- c. Krisis maturasional.
- d. Ancaman terhadap konsep diri.
- e. Ancaman terhadap kematian.
- f. Kekhawatiran mengalami kegagalan.
- g. Disfungsi sistem keluarga.



- h. Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan.
- i. Faktor keturunan (temperamen mudah teragitasi sejak lahir).
- j. Penyalahgunaan zat.
- k. Terpapar bahaya lingkungan (mis. toksin, polutan, dan lain-lain).
- l. Kurang terpapar informasi.

## 7. Tingkat Ansietas

Setiap orang pernah mengalami ketakutan dengan tingkat yang berbeda-beda. Menurut Khadlonah, S. Umi, (2023), ada empat tingkat kecemasan yang diidentifikasi:

### a. Ansietas ringan

Ansietas ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan pembelajaran, dapat bertindak sebagai pemicu perkembangan dan pendorong rangsangan kreativitas. Gejala dan tandanya antara lain peningkatan perhatian dan persepsi, kesadaran terhadap rangsangan internal dan eksternal, efektivitas dalam pemecahan masalah, dan kemampuan memperoleh pengetahuan. Secara fisik, gejala tersebut dapat berupa gelisah, sulit tidur, reaksi cepat terhadap suara, serta tanda-tanda vital dan ukuran pupil yang masih dalam batas normal.

### b. Ansietas sedang

Ketika orang mengalami ansietas sedang, biasanya mereka mampu fokus pada hal yang lebih penting dan mengesampingkan hal yang kurang penting. Hal ini memungkinkan konsentrasi perhatian yang lebih baik dan aktivitas yang lebih terarah. Secara fisik, gejala yang paling umum termasuk pernapasan cepat, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, mulut kering, kegelisahan, dan masalah pencernaan.

### c. Ansietas berat

Ansietas yang berat dapat berdampak signifikan pada penafsiran seseorang terhadap dunia di sekitarnya. Orang ini biasanya berfokus pada detail kecil yang spesifik dan kesulitan berkonsentrasi pada aspek lain. Gejala ansietas yang parah meliputi keterbatasan penglihatan, perhatian terhadap detail,

keterbatasan kemampuan memperhatikan, kesulitan berkonsentrasi dan pemecahan masalah, serta hambatan dalam pembelajaran yang efektif. Pada tingkat fisik, gejala yang dapat terjadi seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, sulit tidur, detak jantung tidak menentu dan pernapasan cepat, dan masalah pencernaan seperti peningkatan buang air kecil dan diare. Dari sudut pandang emosional, ada rasa takut yang kuat dan sebagian besar perhatian diarahkan pada diri sendiri.

d. Panik

Ansietas menimbulkan gejala syok, dan ketakutan. Hal ini ditandai dengan hilangnya kendali, yang berarti bahwa orang yang terkena dampak tidak dapat melakukan apapun, bahkan ketika diinstruksikan untuk melakukannya. Gejala dan tanda panik antara lain ketidak mampuan berkonsentrasi pada peristiwa.

**8. Skala Kecemasan SCAS (*Spence Children's Anxiety Scale*)**

Untuk memahami tingkat kecemasan pada anak prasekolah, apakah termasuk kategori rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi, digunakan alat pengukur yang disebut *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) untuk usia prasekolah. Alat ini memiliki 28 butir pertanyaan mengenai kecemasan, namun peneliti telah mengubahnya menjadi 19 butir demi keperluan penelitian Ridayanti (2014).

Setiap nilai dari 19 item tersebut dijumlahkan, dan dari total yang diperoleh dapat diketahui tingkat kecemasan individu, yaitu:

Nilai total :  $\leq 15$  : Tidak ada kecemasan

$< 28$  : Cemas ringan

28-56 : Cemas sedang

57-84 : Cemas berat

$\geq 85$  : Cemas panik

Adapun petunjuk pengisian lembar observasi kecemasan (*Spence Children's Anxiety Scale Preschool*) yaitu dengan melingkari salah satu angka pada masing-masing item kecemasan dengan skor antara lain tidak ada cemas (0), cemas ringan (1), cemas sedang (2), cemas berat (3), dan cemas panik (4).

## 9. Konsep Asuhan Keperawatan Ansietas

Pengkajian adalah proses mengumpulkan data yang bersifat subjektif dan objektif, termasuk analisis informasi riwayat kesehatan yang disampaikan oleh pasien atau keluarganya, serta yang terdapat dalam berkas medis. Pengkajian juga merupakan metode sistematis untuk mengumpulkan informasi dan melakukan analisis, dengan tujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan perawatan pasien tersebut. Pengumpulan informasi awal adalah tahap pertama yang harus dilakukan untuk mengumpulkan data tentang identitas pasien. Proses ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dasar serta semua data yang dibutuhkan oleh perawat untuk menilai permasalahan pasien. (Putri et al., 2021).

1. Pengkajian menurut PPNI,(2016) yang dapat dilakukan, yaitu :

Data Subjektif :

- a) Biodata klien atau identitas meliputi nama, umur, agama, suku bangsa, pendidikan, pekerjaan dan alamat pasien.
- b) Identitas penanggung jawab : nama orang tua, umur, jenis kelamin, pekerjaan, alamat, hubungan dengan pasien, agama.

a. Riwayat Keluhan utama

Keluhan paling signifikan yang dialami oleh pasien, yang menyebabkan mereka dibawa ke rumah sakit, serta keluhan yang sering dialami oleh anak-anak yang dirawat inap adalah berbagai masalah kesehatan yang mereka rasakan seperti merasa gelisah, cemas, mual, muntah, nyeri perut, penglihatan yang tidak jelas, dan sakit kepala.

b. Riwayat Penyakit sekarang

Riwayat Kesehatan sekarang awalnya anak merasakan sering kencing, sering merasa lapar, haus, cepat merasa ngantuk dan Lelah manfaatnya dalam konteks medis, khususnya bagi anak yang menjalani hospitalisasi.

c. Riwayat Penyakit dahulu

Apakah klien sebelumnya pernah mendapatkan perawatan untuk penyakit yang serupa atau tidak. Apakah klien kembali dalam kondisi sehat atau masih dalam keadaan sakit. Apakah klien mempunyai catatan mengenai penyakit kronis atau tidak.

d. Riwayat kesehatan keluarga

Apakah ada anggota keluarga yang memiliki riwayat penyakit serupa dengan yang dialami klien saat ini? Riwayat penyakit yang diturunkan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan masalah jantung.

2. Diagnosa keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah penilaian klinis mengenal respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung actual atau potensial. Diagnosa keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien individu, keluarga dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (Tim Pokja SDKI, DPP, PPNI, 2017).

Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan ditandai dengan tampak gelisah D.0080

1. Intervensi keperawatan

Rencana asuhan keperawatan disusun dengan menggunakan penerapan standar luaran keperawatan Indonesia (PPNI, 2019).

a. Kriteria hasil dan standar luaran keperawatan Indonesia kriteria hasil yang diharapkan sebagai berikut:

1. Ansietas L.09093

Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 2x sehari selama 2 hari diharapkan kriteria hasil:

- a) Perilaku gelisah menurun
- b) Keluhan pusing menurun
- c) Keluhan pusing menurun
- d) diaforesis menurun
- e) Pola tidur membaik
- f) verbalisasi kebingungan menurun
- g) konsentrasi membaik

b. Standar intervensi keperawatan Indonesia

Intervensi reduksi ansietas dalam standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) diberi kode (I.09314)

Observasi

- a) Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis, kondisi, waktu, stressor)
- b) Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal)

Terapeutik

- a) Ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan
- b) Pahami situasi yang membuat ansietas
- c) Dengarkan dengan penuh perhatian
- d) Gunakan pendekatan yang tenang dan menenangkan
- e) Tempatkan barang pribadi yang memberikan kenyamanan
- f) Motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan

Edukasi

- a) Ajurkan keluarga untuk tetap Bersama pasien, jika perlu
- b) Anjurkan melakukan kegiatan yang tidak kompetitif, sesuai kebutuhan
- c) Latih kegiatan pegalihan untuk mengurangi ketegangan
- d) Latih Teknik relaksasi.

Kolaborasi

- a) Kolaborasi pemberian obat antiansieta, jika perlu.

## **B. Gangguan Ansietas**

### 1. Definisi Gangguan Ansietas

Ansietas menurut SDKI (2017) Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman.

## 2. Penyebab

Penyebab Ansietas menurut SDKI (2017) adalah

- a. Krisis situasional
- b. Kebutuhan tidak terpenuhi
- c. Krisis maturasional
- d. Ancaman terhadap konsep diri
- e. Ancaman terhadap kematian
- f. Kekhawatiran mengalami kegagalan
- g. Disfungsi sistem keluarga
- h. Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan
- i. Faktor keurunan (temperamen mudah teragitasi sejak lahir)
- j. Penyalagunaan zat
- k. Terpapar bahaya lingkungan (mis.toksil,polutan,dan lain-lain)
- l. Kurang terpapar informasi

## 3. Gejala dan Tanda Mayor

Menurut SDKI (2017) Ansietas ditandai dengan:

- a. Gejala Mayor
  - 1) Subjektif
    - a) Merasa bingung
    - b) Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi
    - c) Sulit berkonsentrasi
  - 2) Objektif
    - a) Tampak gelisah
    - b) Tampak tegang
    - c) Sulit tidur
- b. Gejala dan Tanda Minor
  - 1) Subjektif
    - a) Mengeuh pusing
    - b) Anoreksia
    - c) Palpitasi
    - d) Merasa tidak berdaya

- 2) Objektif
  - a) Frekuensi napas meningkat
  - b) Frekuensi nadi meningkat
  - c) Tekanan darah meningkat
  - d) Diaforesis
  - e) Tremor
  - f) Muka tampak pucat
  - g) Suara bergetar
  - h) Kontak mata buruk
  - i) Sering berkemih
  - j) Berorientasi pada masa lalu

## **C. KONSEP DASAR ANAK HOSPITALISASI**

### **1. Definisi Anak Hospitalisasi**

Hospitalisasi adalah situasi di mana seorang anak harus berada di rumah sakit karena masalah kesehatan yang memerlukan perawatan lebih lanjut hingga kondisi mereka membaik dan dapat kembali ke rumah. Hospitalisasi adalah pengalaman yang menakutkan bagi anak-anak karena dalam kondisi seperti ini, mereka merasa terancam oleh lingkungan yang asing, prosedur medis, dan rasa sakit yang dialami (Lufianti et al. 2022).

Rumah sakit adalah tempat di mana individu diterima sebagai pasien untuk berbagai kebutuhan, seperti pemeriksaan diagnostik, pembedahan, pengobatan, pemberian obat, serta pemantauan dan penstabilan kondisi kesehatan. Ini adalah langkah krusial untuk memberikan perawatan yang sesuai bagi orang-orang yang membutuhkannya. Ketika pasien dirawat di rumah sakit, mereka umumnya menerima perhatian dan perawatan intensif dari tim kesehatan yang terdiri dari dokter, perawat, serta tenaga medis lainnya (Saputro. H, dan Fazrin 2017).

Hospitalisasi merupakan suatu kondisi krisis bagi setiap anak yang dirawat dirumah sakit, anak harus dapat beradaptasi dengan berbagai situasi sulit selama dirawat dirumah sakit, seperti perawatan, petugas

kesehatan, dan perpisahan dengan keluarga, terutama dengan orang tuanya. Perpisahan dengan orang tua bisa menyebabkan perubahan emosional yang signifikan pada anak, seperti kecemasan, yang dapat memicu trauma perawatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Handayani & Daulima 2020). Pada akhirnya keadaan ini menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur (Jarnawi 2020). Keadaan ini terjadi karena anak berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan asing dan baru yaitu rumah sakit, sehingga kondisi-kondisi tersebut menjadi stressor baik terhadap anak maupun orang tua dan keluarga, perubahan kondisi ini merupakan masalah besar yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan bagi anak (Yuniar & Kustriyanti, 2023).

## **2. Penyebab Anak Hospitalisasi**

Hospitalisasi adalah kondisi ketika anak dirawat di rumah sakit untuk menjalani terapi dan perawatan penyakit yang dialami anak ada factor yang menyebabkan anak dirumah sakit adalah; penyakit yang diterima anak, kondisi Kesehatan anak yang membutuhkan perawatan.hospitalisasi dapat menyebabkan anak mengalami kecemasan. Hal lain yang menyebabkan anak mengalami kecemasan pada saat proses hospitalisasi adalah anak harus menerima perawatan dan investigasi. Ketika menerima perawatan anak biasanya takut pada proses-proses yang harus dijalannya, seperti proses operasi, penyuntikan, mutilasi, dan mengkonsumsi obat-obatan secara rutin. Ketakutan selama proses perawatan juga bisa diakibatkan karena adanya bayangan tentang rasa nyeri, perubahan tentang penampilan tubuh, dan kecemasan akan kematian (Pieter, 2018).



Faktor-faktor yang memengaruhi stres hospitalisasi menurut Oktiawati *et al.* (2017) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Perkembangan usia Usia dikaitkan dengan pencapaian perkembangan kognitif anak (Saputro & Fazrin, 2017). Reaksi anak terhadap sakit dan hospitalisasi berbeda-beda sesuai tingkat perkembangan usianya. Pada anak usia toddler dan pra sekolah kecemasan perpisahan adalah penyebab stres yang utama. Pada usia tersebut anak belum mampu menerima dan mempersepsikan penyakit dan pengalaman baru dengan lingkungan asing.
- b. Pola asuh keluarga pola asuh keluarga yang terlalu protektif dan selalu memanjakan anak juga dapat memengaruhi reaksi takut dan cemas saat hospitalisasi. Beda dengan keluarga yang suka memandirikan anak untuk aktivitas sehari-hari anak akan lebih kooperatif bila di rumah sakit.
- c. Keluarga Keluarga yang terlalu stres saat anaknya di rumah sakit akan menyebabkan anak menjadi semakin stres dan takut.
- d. Pengalaman dirawat di rumah sakit sebelumnya Trauma dan takut disebabkan karena anak pernah mengalami pengalaman tidak menyenangkan saat di rumah sakit sebelumnya. Sebaliknya apabila anak dirawat di rumah sakit mendapatkan perawatan yang baik dan menyenangkan maka anak akan kooperatif pada perawat dan dokter.

### **3. Manfaat Anak Hospitalisasi**

Hospitalisasi anak dapat memperkuat koping keluarga dan menciptakan strategi koping baru. Ada berbagai cara untuk meningkatkan manfaat psikologi ini (Handriana, 2016), diantaranya yaitu:

- a. Membantu mengembangkan hubungan orang tua-anak

Ketika anak dirawat dirumah sakit, kedekatan antara orang tua dan anak akan terliha, peristiwa yang dialami saat anak harus dirawat inap dapat membuat orang tua sadar bahwa mereka dapat memberikan dukungan lebih kepada anak untuk mempersiapkan pengalaman rawat inap.

b. Memberikan kesempatan belajar

Sakit dan harus dirawat dirumah sakit dapat memberikan kesempatan bagi anak dan orang tua untuk belajar tentang kesehatannya. Anak-anak dapat belajar tentang penyakit dan memberikan pengalaman kepada tenaga Kesehatan sehingga mereka dapat memilih pekerjaan yang menjadi keputusan mereka di masa depan.

c. Meningkatkan pengendalian diri

Pengalaman selama dirumah sakit dapat memberikan kesempatan untuk meningkatkan pengendalian diri anak. Anak-anak akan menemukan diri mereka tidak terluka atau ditinggalkan, tetapi mereka akan menyadari bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dan diperlakukan dengan penuh cinta.

d. Menyediakan lingkungan sosialisasi

Hospitalisasi dapat memberikan anak-anak dan orang tua dengan kesempatan untuk penerimaan sosial. Mereka merasa bahwa krisis tidak hanya dialami oleh diri mereka sendiri, tetapi juga dialami oleh orang lain.

#### **4. Tanda dan Gejala anak Hospitalisasi**

Tanda dan gejala stres dapat diuraikan menurut Aini (2020) yaitu sebagai berikut:

a. Aspek Fisiologis

Aini (2020) menjelaskan jenis stres fisiologis antara lain peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, ketegangan otot, telapak tangan berkeringat, tangan dan kaki dingin, kelelahan, sakit kepala, gangguan lambung, mual, muntah, diare, perubahan nafsu makan dan berat badan serta perubahan frekuensi berkemih.

b. Aspek Psikologis

Reaksi psikologis meliputi kecemasan, depresi, perubahan kebiasaan makan, sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, pola aktivitas menurun, kelelahan mental, kehilangan motivasi, ledakan emosi, pelupa, kurang memperhatikan hal secara rinci, sulit berkonsentrasi, kurang minat untuk belajar dan bermain.

c. Aspek Emosional

Reaksi emosional yang terjadi pada anak yang mengalami stres selama hospitalisasi adalah kemarahan, kesedihan, depresi dan kecemasan. Aspek emosional tersebut ialah bentuk emosi negatif atau hal tidak menyenangkan yang dialami oleh anak.

d. Aspek Tingkah Laku

Beberapa perilaku anak yang muncul akibat stres rumah sakit antara lain menangis berlebihan, menolak makan dan marah. Berbagai perilaku masalah muncul jika seorang anak tidak dapat beradaptasi dengan stres yang dialaminya.

### 5. Penangan Dampak Hospitalisasi

Menurut Nurlaila (2018), untuk mengurangi dampak hospitalisasi yang begitu luas pada anak, perawat dapat melakukan hal-hal berikut:

- a. Mencegah atau meminimalkan perpisahan.
- b. Mencegah atau meminimalkan kehilangan kontrol dan anatomi
- c. Mencegah atau meminimalkan cedera tubuh dan ketakutan
- d. Menyediakan kegiatan yang mendukung perkembangan
- e. Terapi *Brain gym* untuk mengurangi kecemasan
- f. Memaksimalkan manfaat hospitalisasi
- g. Memberikan dukungan kepada anggota keluarga.

## D. KONSEP DASAR *BRAIN GYM*

### 1. Definisi *Brain gym*

*Brain gym* adalah suatu kegiatan yang mudah dilakukan dan dirancang untuk mengoptimalkan fungsi otak. Ini mencakup keseimbangan antara bagian kanan dan kiri otak, serta relaksasi pada area belakang dan depan otak. Sebagai aspek fokus, ini juga merangsang bagian tengah otak yang sering disebut sebagai sistem limbik, yang berperan dalam pengaturan emosi, dan mendorong fokus di bagian otak besar (khasanah *et al*, 2022).

*Brain gym* bermanfaat untuk meningkatkan aktivitas otak manusia. Gerakan *Brain gym* memberi manfaat untuk melatih otak sehingga otak dapat bekerja lebih aktif. Mengaktifkan otak lebih sering akan membuat otak menjadi lebih sehat dan bekerja lebih maksimal. Otak sebagai pusat komando kegiatan tubuh, akan mengaktifkan seluruh organ dan sistem tubuh melalui pesan-pesan yang disampaikan melewati serabut saraf. Otak memiliki tugasnya masing-masing, namun yang perlu diperhatikan bahwa semua bagian otak bekerja secara serentak karena di antara banyaknya sel, semuanya saling terhubung dalam merespon setiap informasi yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semua bagian otak harus berfungsi secara optimal (Khairiyah, 2022). Agar potensi perkembangan dan pertumbuhan anak dapat terjadi secara optimal, maka perlu dilakukan stimulasi tumbuh kembang anak. Anak-anak yang menerima stimulasi teratur dan terarah tampaknya berkembang lebih cepat dibandingkan anak-anak yang tidak menerima stimulasi (Kalmia *et al.*, 2023).

*Brain gym* merupakan serangkaian aktivitas fisik sederhana yang dirancang untuk meningkatkan koneksi otak, membantu mengelola stress, dan memaksimalkan kemampuan anak dalam menghadapi situasi yang menantang, seperti hospitalisasi. Dan anak usia (6-12 tahun) berada dalam masa maturasi fisik, sosial, dan psikologis. Mereka mengalami waktu pertumbuhan fisik yang lambat, sedangkan kompleksitas pertumbuhan sosial dan perkembangan mengalami percepatan meningkat. Pada tahap ini, anak semakin mandiri ketika berpartisipasi dan beraktivitas di luar rumah. Kemandirian ini memicu peningkatan rasa percaya diri dan menurunkan rasa takut yang bisa menimbulkan kecelakaan, cedera maupun terserang penyakit, sehingga anak harus dirawat di rumah sakit untuk dilakukan tindakan medis. Saat dirawat di rumah sakit, anak akan mengalami keadaan krisis yang disebut hospitalisasi. Anak Usia sekolah pada umumnya masih memiliki daya tahan tubuh yang rendah sehingga rentan terhadap penyakit (Imur, 2021).

Senam otak atau lebih di kenal dengan *Brain gym* adalah serangkaian Gerakan sederhana sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal (Gunadi,2019). *Brain gym* merupakan suatu kegiatan yang dapat merangsang otak melalui rangkaian gerak tubuh sederhana, angkaian gerakan ini melibatkan seluruh bagian tubuh dan dilakukan secara rutin dalam suasana yang menyenangkan sehingga dengan proses stimulasi ini anak merasa nyaman dan perkembangan motorik kasar anak menjadi optimal. *Brain gym* adalah teknik untuk meningkatkan keterampilan motorik berupa koordinasi otak melalui gerakangerakan sederhana. *Brain gym* ini terdiri dari berbagai gerakan dan postur yang dapat meningkatkan aktivitas otak (Junjung, 2019; dalam Devi et al, 2024).

*Brain gym* adalah program latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fungsi otak dan kemampuan belajar. Program ini terdiri dari serangkaian gerakan sederhana yang dapat membantu mengintegrasikan fungsi otak, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi kecemasan. Penerapan *Brain gym* pada anak-anak yang mengalami gangguan ansietas dapat membantu mereka mengelola kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial. Gerakan fisik dalam *Brain gym* dapat merangsang aliran darah ke otak, meningkatkan fokus dan relaksasi, serta memberikan rasa kontrol yang dapat membantu mengurangi perasaan cemas. Dengan melibatkan anak dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, diharapkan dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka (Widianti & Purwati 2021)

## **2. Pelaksanaan Gerakan *Brain gym***

Pelaksanaan senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Porsi Latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit setiap pelaksanaan (Jurnal Arini dkk,2012). Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan Gerakan pemburuan (*repattein*) dan aktifitas *Brain gym*, Latihan ini membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup dan terhambat. Disamping itu, senam otak tidak hanya memperlancar aliran darah dan

oksigen ke otak merangsang kedua belahan otak secara Bersama (Jurnal Arini dkk,2021).

### 3. Manfaat *Brain gym*

Meningkatkan keseimbangan otak kiri dan kanan (dimensi leteralitas-komunikasi),meningkatkan fungsi pemfokusan dan pemahaman, meningkatkan ketajaman pendegaran serta penglihatan, meningkatkan daya ingat serta mempercepat kerja otak, membantu mengurangi dalam kesalahan saat membaca, memori dan kemampuan komperhensif serta peningkatan rasangan visual pada penderita gangguan bahasa (Puryati, 2021).

a) Menurut manfaat *Brain gym* adalah dengan melakukan *Brain gym* maka dapat membuat pikiran lebih jernih, lebih berkonsentrasi, anak akan menjadi lebih kreatif dan efisien dan lebih sehat prestasi belajar yang didapatkan anak akan lebih meningkat (Puryati,2021). Manfaat lainnya dari *Brain gym* adalah belajar dan bekerja tidak akan menjadi stress karena dilakukan dalam waktu yang singkat, untuk melakukan *Brain gym* tidak memerlukan tempat yang luas dan tempat yang khusus sehingga memerlukan dapat disesuaikan dengan situasi belajar dalam sehari- hari, *Brain gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada anak hasil akan dirasakan dalam hal kemandirian anak secara aktif dapat meningkatkan keterampilan dan kreativias yng dimiliki anak.

Ada manfaat *Brain gym* adalah:

- 1) Memperkuat hubungan antara kedua belahan otak yaitu belahan otak kiri dan kanan sebelum digunakan dalam berbagai aktivitas
- 2) Mempertajam daya ingat dan konsentrasi
- 3) Menyerap informasi lebih cepat
- 4) Meningkatkan kemampuan belajar
- 5) Mengasa refleks dan koordinasi tubuh
- 6) Menyeimbangkan tubuh dan pikiran
- 7) Mengurangi stress dan memperbaiki suasana hati

- 8) Meningkatkan kecakapan anak dalam belajar membaca, menulis, berhitung, berpikir, dan kesadaran diri.
- 9) Membantu siswa dalam mengatasi hambatan belajar
- 10) Meningkatkan derajat kesehatan yang prima
- 11) Meningkatkan kepercayaan diri
- 12) Meningkatkan kemandirian dalam belajar dan bekerja
- 13) Meningkatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki
- 14) Menjadi lebih semangat.

#### 4. Standar Prosedur Operasional *Brain gym*

**Tabel 2.1** Standar Prosedur Operasional *Brain gym*

<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL PERGERAKAN <i>BRAIN GYM</i> PADA ANAK HOSPITALISASI DENGAN GANGGUAN ANSIETAS</b>	
PENGERTIAN	<i>Brain gym</i> merupakan suatu kegiatan yang dapat merangsang otak melalui rangkaian gerak tubuh sederhana, rangkaian Gerakan ini melibatkan seluruh bagian tubuh dan dilakukan secara rutin dalam suasana yang menyenangkan sehingga dengan proses stimulus ini anak merasa nyaman dan perembagan motorik kasar anak menjadi optimal.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk membantu mengurangi ansietas pada anak</li> <li>2. Meningkatkan konsentrasi dan memori</li> <li>3. Memberikan rasa tenang dan nyaman</li> </ol>
PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tempat tidur pasien atau kursi</li> <li>2. Vidio yutub <i>Brain gym</i></li> <li>3. Lembar pengakuan SCAS (<i>Spence Children's Anxiety Scale</i>)</li> </ol>
TAHAP ORIENTASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam terapeutik dan menyapa nama klien</li> <li>2. Memvalidasi keadaan klien</li> <li>3. Menjelaskan tujuan prosedur pelaksanaan pergerakan <i>Brain gym</i> kepada orang tua klien</li> <li>4. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien dan orang tua klien sebelum kegiatan dilakukan</li> <li>5. sebanyak 2 kali sehari selama 2 hari</li> </ol>

## PROSEDUR KERJA



1. Gerakan pertama  
Kepal tangan kanan tetapi tangan kiri dibuka , setelah itu dibalik dengan tangan kiri dikepal dan tangan kanan dibuka. Lakukan ini Gerakan tersebut secara perlahan.



2. Gerakan kedua  
Pada Gerakan kedua, tangan kanan dikepal kecuali ibu jari dibuka dan tangan kiri dikepal dengan membuka kelingking ulangi Gerakan keduanya terus menerus.



3. Gerakan ketiga  
Tangan kanan membentuk huruf V atau peace dan tangan kiri membentuk secara pistol atau tangan dikepal kecuali ibu jari dan telunjuk yang mengarah ke tangan kanan. Setelah itu, Gerakan sebaliknya untuk tangan yang lain ulangi terus gerakan tersebut.



4. Gerakan keempat  
Tangan kanan menunjuk seperti angka lima setelah itu, Gerakan dibalik untuk tangan yang lain. Ulangi Gerakan itu secara bergantian tangan kanan dan kiri.



5. Gerakan kelima  
Jadi telunjuk dan ibu jari tangan kanan dan tangan kiri dipetemukan. Sebelah itu, angka dua telunjuk sambil menempel keatas tetapi kedua ibu jari tetap, lalu telunjuk tangan kanan tempelkan ke ibu jari tangan kiri sambil telunjuk tangan kiri dinaikkan keatas. Ulangi lagi Gerakan itu untuk tangan berlawanan.



6. Gerakan keenam  
Kepal tangan kanan lalu ayunkan berputar kearah dalam badan. Kepal tangan kiri lalu ayunkan berputar kearah luar badan. Ulangi gerakan ini dengan mengganti tangan yang lain.



---

TAHAP TERMINASI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan evaluasi</li><li>2. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah dilakukan Tindakan</li><li>3. Berpamitan kepada pasien</li><li>4. Mencuci tangan</li></ol>
DOKUMENTASI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Catat hasil kegiatan didalam catatan keperawatan</li></ol>

---

(Sumber: *web.hypnocareindonesia.net* 12 juni 2021)

