

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan menurut Kholil Lur Rochman (2010: hal. 104) adalah suatu respon ketegangan pada mental seseorang yang menimbulkan rasa takut, tidak aman, dan ragu terhadap suatu masalah. Perasaan ini dapat berdampak pada perubahan fisiologis dan juga psikis.

Kecemasan merupakan perasaan yang menyakitkan dan sangat tidak menyenangkan. Kecemasan berasal dari reaksi ketegangan-ketegangan dari dalam tubuh, yang mengakibatkan munculnya dorongan dari dalam maupun dari luar yang dikendalikan oleh susunan saraf otonom. Sebagai contoh, seseorang mengalami situasi yang berbahaya bagi dirinya sendiri, sehingga jantung akan berdenyut lebih cepat dari yang biasanya, nafas menjadi sesak, mulut mengering, dan telapak tangan berkeringat, reaksi inilah yang menimbulkan kecemasan. (Agustinus, 1985).

Kecemasan adalah sebuah reaksi peringatan, perasaan yang tidak menyenangkan pada seseorang terhadap bahaya. Keadaan ini menyebabkan seseorang lebih sering merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan terjadi padanya. (Nova, et al., 2020).

b. Tingkat Kecemasan

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada suatu hal pada level tertentu. Menurut Peplau (2005) tingkat kecemasan ada 4, yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini dapat memotivasi semangat belajar yang menghasilkan meningkatnya kreatifitas seseorang. Tanda dan gejala yang sangat jelas adalah persepsi dan perhatian meningkat karena stimulus dari internal dan juga eksternal. Kecemasan ini ditandai dengan sulit tidur, gelisah, dan sensitif terhadap suara.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang dapat membuat seseorang lebih mementingkan satu hal saja dan mengesampingkan yang lain. Pada kecemasan ini seseorang bersikap selektif untuk melakukan sesuatu agar lebih terarah.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat menyebabkan persepsi individu lebih cenderung memusatkan pikiran kepada sesuatu secara terinci dan spesifik. Hal itu mempengaruhi individu sehingga tidak dapat memikirkan sesuatu yang lain. Tanda dan gejala dari tingkat kecemasan ini seperti : berkurangnya persepsi individu, hanya berfokus hal detail, perhatian terbatas, dan sulit untuk berkonsentrasi.

4) Panik

Individu yang mengalami panik merasakan ketakutan hebat, sehingga individu kehilangan kendali atas dirinya, itu disebabkan karena adanya peningkatan aktivitas motorik dan penurunan kemampuan bekerja sama yang akibatnya tidak dapat melakukan sesuatu sesuai arahan. Jika kepanikan berlangsung terus menerus, individu akan mengalami kelelahan yang sangat, hingga dapat menyebabkan kematian.

c. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek kecemasan menurut Gail W. Stuart (2016) dapat dikelompokkan dalam respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif, seperti :

- 1) Perilaku, seperti : gelisah, adanya ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, cenderung menghindari, hiperventilasi, dan bersikap sangat waspada.
- 2) Kognitif, seperti : perhatian mudah terganggu, konsentrasi buruk, mudah lupa, salah dalam menilai, cara berpikir terhambat, bingung, takut kehilangan kontrol terhadap diri sendiri, perasaan takut pada kematian, dan mengalami mimpi buruk.
- 3) Afektif, seperti : mudah terganggu, tidak sabar, merasa tegang dan gelisah, gugup, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, merasa bersalah dan malu.

d. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan menurut Spilberger (dalam Dona Fitri Annisa & Irdil, 2016: hal. 95) mengemukakan kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu :

1) *Trait anxiety*

Merupakan suatu jenis kecemasan yang timbul akibat adanya kekhawatiran serta merasa terancam yang membayangi seseorang pada kondisi yang sebenarnya tidak memiliki ancaman bahaya.

Penyebab dari kecemasan ini adalah kepribadian individu yang memiliki potensi lebih besar atas rasa cemas dibandingkan dengan individu lain.

2) *State anxiety*

Merupakan suatu jenis kecemasan yang berkaitan dengan kondisi emosional individu ditandai dengan perasaan tegang, cemas, dan khawatir yang bersifat subyektif dialami dalam keadaan sadar.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (dalam Irda Sari, 2020: hal. 96) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1) Pengalaman Negatif pada masa lalu

Penyebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman seperti pernah gagal mengikuti tes.

2) Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :

- a) Kegagalan Ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- b) Kesempurnaan, individu mengharapkan dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c) Persetujuan
- d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

2. Konsep Covid-19

a. Pengertian

Coronavirus atau yang saat ini lebih dikenal sebagai Covid-19 merupakan jenis virus baru yang dapat menimbulkan suatu penyakit pada hewan atau manusia. Dimana diketahui beberapa jenis *coronavirus* dapat menginfeksi saluran pernafasan pada manusia, seperti

Middle Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). (WHO, 2020).

Cara penularan virus ini menyebar melalui tetesan kecil (droplet) yang berasal dari hidung atau mulut pada saat batuk, bersin, saat berbicara, maupun saat tanpa sengaja terhirup droplet dari penderita. (Kemenkes, 2020). Awal mula ditemukannya kasus Covid-19 ini berasal dari sebuah kota di Tiongkok, yaitu Wuhan pada awal tahun 2020. Lalu pada saat ini telah menyebar ke seluruh penjuru dunia, termasuk negara Republik Indonesia.

b. Tanda dan Gejala Covid-19

Setiap orang memiliki respon tubuh yang berbeda terhadap Covid-19. Sebagian besar orang mengalami gejala yang tergolong ringan hingga sedang, tanpa perlu dirawat di rumah sakit. Menurut WHO (2020), gejala Covid-19 dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

- 1) Gejala yang paling umum, seperti demam, batuk kering, dan kelelahan.
- 2) Gejala yang sedikit tidak umum, seperti rasa tidak nyaman, nyeri, nyeri tenggorokan, diare, mata merah (konjungtivitis), sakit kepala, hilangnya indera perasa

atau penciuman, ruam pada kulit, dan perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki.

- 3) Gejala serius, seperti kesulitan bernafas, rasa tertekan pada dada, dan hilangnya kemampuan berbicara atau bergerak. (WHO, 2020).

c. Moda-Moda Transmisi

Dengan mengetahui bagaimana proses transmisi Covid-19 diharapkan dapat mempermudah masyarakat untuk melakukan antisipasi dalam upaya pencegahan. Berikut ini penjelasan moda transmisi menurut WHO (2020) :

a) Transmisi kontak dan droplet

Penyebaran Covid-19 terjadi melalui kontak langsung, kontak tidak langsung, maupun kontak erat pada orang yang terinfeksi melalui air liur dan droplet yang keluar saat orang yang terinfeksi batuk, bersin maupun berbicara. Transmisi droplet saluran nafas terjadi karena seseorang melakukan kontak erat (berada dalam jarak 1 meter) dengan orang yang terinfeksi. Sedangkan kontak tidak langsung terjadi karena seseorang menyentuh atau memegang benda yang telah terkontaminasi (transmisi fomit) oleh orang yang terinfeksi.

b) Transmisi melalui udara

Transmisi melalui udara adalah penyebaran infeksius yang berasal dari *droplet nuclei* (aerosol) saat berada di udara yang dapat bergerak dalam jarak yang jauh. Transmisi ini dapat terjadi selama pelaksanaan prosedur medis yang menghasilkan aerosol. WHO dan ilmuwan masih terus melakukan penelitian lebih lanjut mengenai transmisi melalui udara agar mendapatkan bukti yang meyakinkan.

c) Transmisi Fomit

Transmisi ini adalah transmisi yang dimana suatu benda terkena droplet dari orang yang terinfeksi, sehingga terbentuk fomit (permukaan yang terkontaminasi). Virus SARS-CoV-2 yang hidup di permukaan benda tersebut dapat bertahan selama berjam-jam bahkan berhari-hari, tergantung pada suhu lingkungan dan kelembapan pada lingkungan serta pada jenis permukaan benda yang terkontaminasi. Karena temuan tersebut penggunaan cairan disinfektan dianjurkan untuk memperkecil resiko tertular Covid-19. Walaupun ditemukan bukti-bukti kontaminasi virus corona

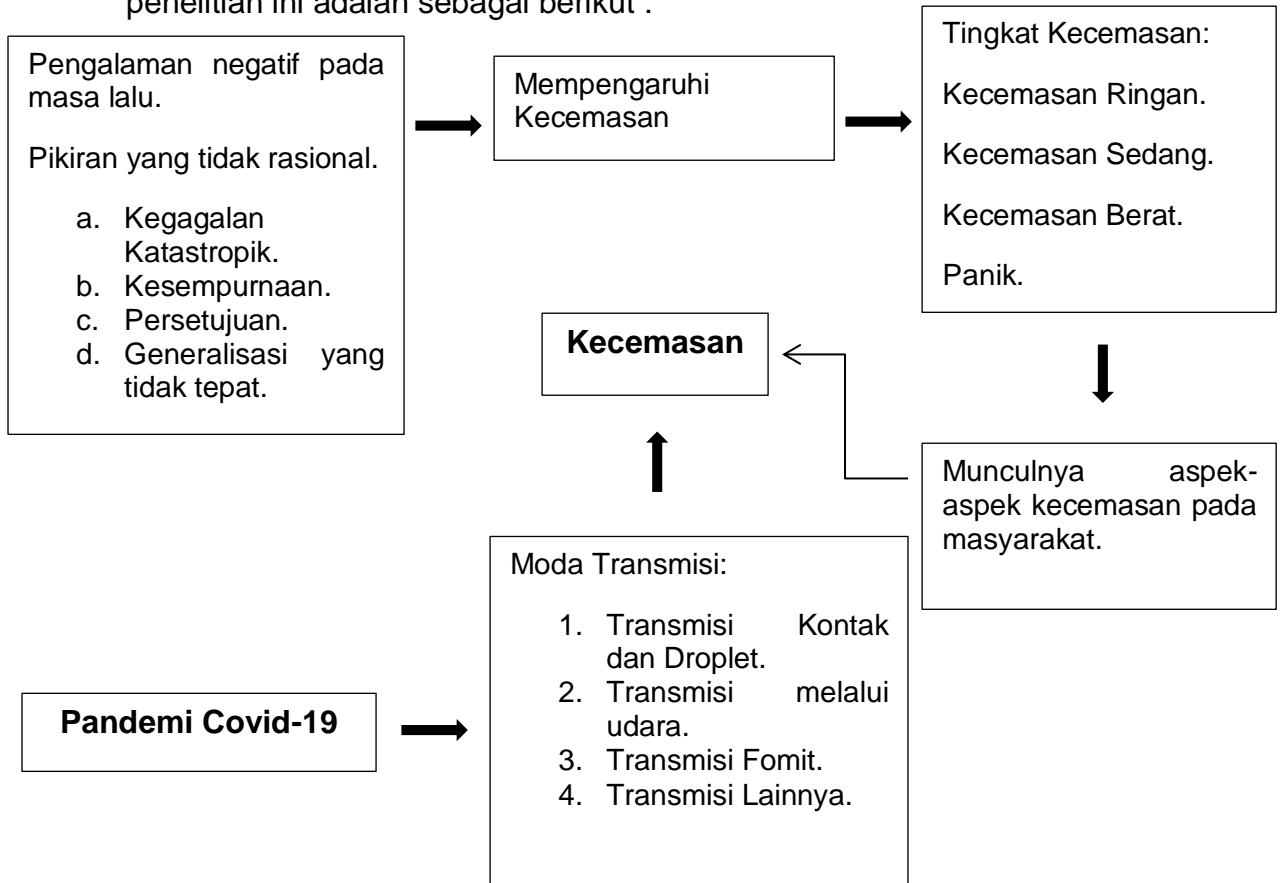
pada permukaan benda, belum ada temuan yang secara spesifik membuktikan penularan melalui transmisi fomit. Sering kali orang yang berkontak dengan benda kemungkinan telah terkontaminasi, juga berkontak erat dengan orang yang terinfeksi, sehingga mempersulit untuk menemukan bukti transmisi fomit dan membedakan antara transmisi droplet dan transmisi fomit.

d) Transmisi Lainnya

Sejumlah penelitian menemukan adanya molekul-molekul SARS-CoV-2 yang terdeteksi pada beberapa sampel biologis, seperti pada urine dan feses pasien Covid-19. Meskipun belum ada laporan yang secara spesifik menjelaskan SARS-CoV-2 ini melalui urine maupun feses. Adapun temuan molekul SARS-CoV-2 di dalam plasma darah dimana virus ini bereplikasi di sel darah. Namun, transmisi melalui darah masih belum dapat dipastikan karena konsentrasi virus pada plasma dan serum masih tergolong rendah. Dan hingga saat ini tidak ditemukan adanya transmisi virus ini dari ibu hamil yang terinfeksi kepada janinnya, serta ibu ke anak saat menyusui.

B. Kerangka Teori Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas,maka kerangka teori penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian