

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Menopause

1. Definisi menopause

Kata menopause berasal dari Bahasa Yunani, yakni dari kata *men* yang berarti bulan dan kata *peuseis* yang berarti penghentian sementara. Secara linguistik, kata yang lebih tepat adalah *menocesis* yang berarti berakhirnya menstruasi. Dari segi medis, menopause diartikan sebagai masa penghentian menstruasi untuk selamanya. Menopause ini tidak dapat diketahui secara langsung, namun biasanya baru diketahui setelah satu tahun. Menopause merupakan proses peralihan dari masa produktif ke masa non produktif akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron. Menopause adalah berakhirnya haid seorang wanita, yang juga merupakan tanda berakhirnya kemampuan reproduksi wanita (Suparni & Astutik, 2016).

Menopause terjadi akibat berkurangnya sekresi hormon ovarium yaitu hormone estrogen dan progesteron, yang terjadi saat penyimpanan pada folikel ovarium habis. Awalnya siklus menstruasi akan menjadi tidak teratur, kemudian konsentrasi hormon perangsang folikel yang disebut dengan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) meningkat, peningkatan hormone FSH akan menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi hormone di ovarium (Endah et al., 2020). Menopause dikatakan terjadi apabila selama 12 bulan haid tidak datang lagi yang disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium, jika hal tersebut terjadi maka seorang

wanita dikatakan sudah memasuki masa menopause yang sebenarnya. Sebelum menghadapi masa menopause secara alamiah, seorang wanita akan dihadapkan pada masa premenopause yang terjadi selama 3 – 5 tahun sebelum menopause sebenarnya. Selanjutnya diikuti pada tahap menopause sampai akhirnya post menopause yaitu tahap awal setelah 12 bulan tidak haid. (Fauzia et al., 2018).

2. Penyebab menopause

Menopause terjadi karena “matinya” (*burning out*) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual, seorang wanita kira kira memiliki 400 folikel primordial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi. Sementara itu ratusan hingga ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial yang tetap tertinggal untuk dirangsang oleh hormon FSH dan hormon LH, dan pembentukan hormon estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primordial mendekati nol. Jika pembentukan hormone estrogen menurun sampai tingkat kritis, maka hormon estrogen tidak dapat lagi menghambat pembentukan hormon FSH dan hormon LH yang cukup untuk menyebabkan siklus ovulasi. (Zaitun et al., 2020)

3. Fase-fase menopause

Tiga fase menopause yang terdapat dalam Suparni dan Astutik (2016) adalah sebagai berikut :

a. Fase premenopause

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal

estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Sebagian besar perempuan mulai mengalami gejala premenopause pada usia 40 dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan pendarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang banyak, dan kadang- kadang disertai nyeri haid.

b. Perimenopause

Perimenopause merupakan fase perubahan antara premenopause dan pascamenopause yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dan disertai pula dengan perubahan-perubahan fisiologis termasuk juga masa 12 bulan setelah menopause.

c. Menopause

Masa menopause yaitu saat haid terakhir atau berhentinya menstruasi. Menopause mulai pada umur yang berbeda pada setiap wanita, umur yang umum adalah sekitar 50 tahun. Pada masa ini perubahan dan keluhan psikologis dan fisik semakin menonjol.

d. Pascamenopause

Pascamenopause terjadi pada usia di atas 60 tahun, pada fase ini wanita sudah beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik, keluhan semakin berkurang. Pada periode pasca menopause, wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik.

B. Konsep Premenopause

1. Definisi premenopause

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para wanita dalam menuju masa menopause, fase ini adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (aging), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen dari ovarium. (Sari et al., 2022). Pengertian premenopause menurut Sinagar dan Yusuf (2022) yaitu premenopause adalah munculnya tanda-tanda dan gejala awal perubahan dari sistem tubuh ketika siklus menstruasi mulai tidak teratur. Fase premenopause adalah fase yang dimulai sekitar usia 40 tahun ketika dimulainya fase klimakterium (Nasution, 2020).

2. Keluhan fisik pada masa premenopause

Keluhan fisik pada masa premenopause adalah sebagai berikut :

a. *Hot flushes*

Hot flushes merupakan suatu kondisi ketika tubuh mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah hingga ke seluruh tubuh. *Hot flushes* yang terjadi selama tidur disebut *night sweat* atau keringat malam. Kemunculan *hot flushes* berhubungan erat dengan cuaca panas dan lembab, ruang sempit, kafein, alkohol, makanan pedas, pakaian yang terlalu ketat atau tidak menyerap keringat sehingga hal tersebut perlu dihindari agar tidak memperparah hot flashes. Keluhan hot flashes akan berkurang seiring dengan tubuh yang menyesuaikan dengan kadar estrogen yang rendah (Hekhmawati, 2016).

b. Vagina kering

Penelitian oleh David (2014) dalam Hekhmawati (2016) mengatakan penurunan hormon estrogen pada masa menopause mengakibatkan perubahan pada vagina. Vagina akan menjadi atrofi, kering, gatal, dan panas sehingga nyeri atau tidak nyaman saat berhubungan seks

c. Ketidakteraturan siklus haid

Tingkat estrogen yang naik turun membuat siklus menstruasi memanjang atau memendek. Wanita yang mengalami premenopause mulai memiliki siklus menstruasi di mana ovarium tidak melepaskan sel telur (ovulasi). Darah yang keluar pada saat menstruasi juga dapat ringan sampai berat dan seorang wanita juga dapat melewati periode menstruasi (Hekhmawati, 2016).

d. Nyeri pada tulang dan otot

Berdasarkan hasil penelitian Yunia Sari (2015) didapatkan bahwa sekitar 86,7% responden wanita premenopause mengalami keluhan akibat gangguan jaringan penunjang yaitu nyeri atau linu pada persendian. Hal ini disebabkan karena kekurangan estrogen menyebabkan pengeluaran β -endofrin berkurang, sehingga ambang sakit juga berkurang.. Nyeri tulang dan otot merupakan keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pre/pascamenopause.

e. *Dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual)

Rasa sakit ketika berhubungan seksual terjadi karena vagina menjadi pendek, menyempit, hilang elastisitasnya, epitelnya tipis, dan mudah trauma karena kurang lubrikasi (Ritonga et al., 2021)

3. Keluhan psikologi pada masa premenopause

Beberapa wanita menemukan perubahan-perubahan pada dirinya yang membuat masa menopause menjadi masa-masa yang sulit. Ketidak teraturan haid mungkin secara bawah sadar meningkatkan kecemasan seorang wanita yang membuat mereka merasa bahwa daya tarik seksual dan fisiknya berkurang, merasa menjadi tua dan ditolak. (Anggraini & Dewi, 2023). Beberapa keluhan psikologis yang merupakan tanda gejala dari menopause adalah sebagai berikut :

a. Kecemasan

Penelitian oleh Sinegar dan Yusuf (2022), mengatakan sebanyak 51% wanita premenopause mengalami kecemasan yang disebabkan oleh perubahan-perubahan fisik yang mulai terjadi yang menimbulkan perasaan tidak berharga yang memicu kekhawatiran akan kemungkinan orang yang dicintai akan berpaling dan meninggalkannya. Kecemasan yang dialami ibu premenopause akan mempengaruhi keadaan fisik ibu yang sedang mengalami perubahan akibat masa premenopausenya, karena seseorang yang dalam keadaan cemas akan merasakan gejala-gejala seperti sakit kepala, sesak nafas, sakit perut, mual, bahkan hingga muntah.

b. Penurunan daya ingat dan mudah tersinggung

Hal ini dapat terjadi pada premenopause disebabkan karena produksi endrofin mengalami penurunan hal ini terjadi karena kadar estrogen dalam darah juga mengalami penurunan. Penurunan kadar endrofin, dopamin, dan serotonin mengakibatkan gangguan yang berupa menurunnya daya ingat dan suasana hati yang sering berubah atau mudah tersinggung (Sinegar & Yusuf, 2022).

c. *Insomnia* (susah tidur)

Susah tidur atau gangguan tidur sering dirasakan oleh wanita premenopause. Hal yang menyebabkan karena terjadinya perubahan hormonal pada masa premenopause, seperti keringat di malam hari, wajah memerah dan perubahan lainnya yang menjadikan tidur terasa tidak nyaman. Gangguan tidur serius dapat mempengaruhi kualitas hidup, yang menyebabkan kelelahan, lekas marah, dan sulit untuk berkonsentrasi (Sinegar & Yusuf, 2022).

d. Depresi

Pada masa premenopause wanita dapat mengalami perasaan tertekan, terpuruk, dan merasa hidupnya tidak berguna lagi. Gejala depresi meliputi lelah terus menerus, murung, sedih, sulit tidur pulas terutama menjelang dini hari, sulit membuat keputusan, dan dorongan untuk menangis. Hal ini berkaitan dengan penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan kebanyakan wanita stress ataupun depresi (Sinegar & Yusuf, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ganis Siregar (2014) menyatakan bahwa 68% wanita premenopause mengalami depresi dan perubahan suasana hati.

e. Penurunan libido

Faktor-faktor yang berkaitan dengan penurunan libido pada perempuan usia pertengahan begitu kompleks termasuk depresi, gangguan tidur dan keringat malam hari. Keringat malam dapat mengganggu tidur dan kekurangan tidur mengurangi energi untuk yang lain, termasuk aktivitas seks. Hal tersebut terjadi karena terjadi perubahan pada vagina seperti kekeringan, yang membuat area

genetal sakit dan selain itu terjadi perubahan hormonal sehingga dapat menurunkan gairah seks (Ritonga et al., 2021).

4. Faktor yang berpengaruh terhadap keluhan premenopause

a. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pengetahuan seseorang. Dengan pengetahuan yang baik maka seorang wanita akan lebih siap dalam menghadapi keluhan masa premenopause. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah seseorang untuk menerima dan semakin banyak pula pengetahuannya. (Tsuraya et al., 2016).

b. Pekerjaan

Pekerjaan menggambarkan bagaimana seorang wanita premenopause berkecimpung dalam sosialnya dan untuk memprediksi adanya kecenderungan stress yang dialami. Wanita pmenopause yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga tentunya kesibukan dirinya adalah pekerjaan rumah tangga yang cenderung lebih berisiko mengalami kejenuhan. Sedangkan wanita premenopause yang selain menjadi ibu rumah tangga tetapi juga bekerja, mereka lebih bisa mencari solusi untuk menghilangkan kejenuhan dengan bercanda dengan teman kerjanya. Lingkungan pekerjaan juga dapat menjadi tempat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Seseorang yang bekerja memiliki informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak bekerja. (Indarwati & Maryatun, 2019).

c. Dukungan keluarga

Ketika akan menghadapi masa menopause seorang wanita sangat membutuhkan dukungan dari orang lain, khususnya keluarganya, karena dengan dukungan dari keluarganya seorang wanita yang akan menghadapi menopause akan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi. Sehingga seorang wanita akan lebih siap menghadapi segala perubahan-perubahan yang akan terjadi. Dukungan sosial diharapkan dapat membantu ibu yang akan mengalami menopause dalam mengatasi perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada dirinya, sehingga ibu-ibu yang mengalami masa menopause dapat melakukan penyesuaian diri yang lebih baik selama masa tersebut (Setiyani & Ayu, 2019).

Dengan dukungan yang diberikan keluarga terhadap kesiapan menghadapi perubahan premenopause dapat seorang wanita dapat meningkatkan percaya diri dan motivasi, seperti dukungan informasional (dukungan pemberian saran dan sugesti), dukungan penilaian / penghargaan (dukungan berupa perhatian dan penghargaan), dukungan instrumental (dukungan berupa kebutuhan makan, minum dan keuangan), dukungan emosional (dukungan pemulihan dan membantu penguasaan emosi). (Sari et al., 2022).

C. Konsep Kecemasan

1. Definisi kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin

(*anxious*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Baharudin, 2020).

Kecemasan merupakan penilaian dan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan (Saputro & Fazrin, 2017).

Kecemasan yang dirasakan ibu premenopause umumnya dikarenakan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh juga akan menurun. Hal ini tentu akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, dan keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosial. Selain itu usia yang semakin menua sering dikaitkan dengan usia rentan akan penyakit, jika kondisi ini tidak cepat diatasi maka akan mengakibatkan stres atau bahkan depresi (Yazia & Hamdayani, 2020).

2. Tingkat kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau, dalam (Muyasaroh, 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu : persepinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual,

gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarah. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

3. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa - peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) dalam (Muyasaroh, 2020) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Contohnya seperti pada wanita premenopause dukungan

keluarga sangatlah penting . Dukungan keluarga menjadikan seorang wanita yang akan menghadapi masa menopause menjadi sangat berharga dan menambahkan ketentraman hidup. Dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Manfaat dukungan keluarga yaitu menjadikan seorang wanita dalam menghadapi masa menopause lebih nyaman. Dukungan anggota keluarga seperti suami, anak dapat mengurangi kecemasan ketika akan menghadapi menopause

b. Emosi

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Seperti pada wanita premenopause muncul perubahan-perubahan fisik seperti haid yang tidak teratur, hot flashes, dan vagina kering. Keluhan-keluhan tersebut menimbulkan perasaan tidak berharga yang memicu kekhawatiran akan kemungkinan orang yang dicintai akan berpaling dan meninggalkannya.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada wanita premenopause

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada wanita premenopause menurut Ida Miharti dan Meli (2020) yaitu :

a. Pendidikan

Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan juga akan semakin baik pada suatu hal, sehingga akan berkurang kecemasannya.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan juga dapat menjadi tempat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Seseorang yang bekerja memiliki informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Namun, beban kerja yang dimiliki seseorang seperti merasa dirinya tak kompeten di dunia kerja, atau merasa dirinya tidak mampu memberikan hasil pekerjaan yang maksimal, akan memicu timbulnya kecemasan pada individu tersebut.

c. Dukungan sosial dan lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

d. Ekonomi

Pendapatan dengan finansial yang memadai dari seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan aspek psikologis, meningkatkan semangat, dan motivasi diri untuk selalu bersikap dan berperilaku sehat. Kemampuan finansial menyebabkan seseorang lebih mudah untuk mencari informasi tentang premenopause sehingga akan memperkecil kemungkinan untuk menggunakan mekanisme koping yang maladaptif dalam menghadapi keluhan masa premenopause.

5. Dampak kecemasan

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya 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). Menurut Yustinus (2006) dalam (Arifiati & Wahyuni, 2020), membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simtom, antara lain :

a. Simtom suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Simtom kognitif

Simtom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

c. Simtom motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

6. Pengukuran tingkat kecemasan

Menurut Nursalam (2015), derajat kecemasan seseorang dapat diketahui dengan menggunakan alat ukur instrumen kecemasan. Saat ini, terdapat beberapa instrumen kecemasan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya yaitu: *Hamilton rating scale for anxiety* (HRS-A)

HRS-A merupakan skala yang dikembangkan untuk mengukur tanda kecemasan dan telah digunakan secara luas di klinik dan berbagai penelitian tentang kecemasan. Skala ini terdiri atas 14 item, tiap-tiap item dinilai dengan skala 0-4 (0 = tidak cemas, 1 = cemas ringan, 2 = cemas sedang, 3 = cemas berat, 4 = panik) dengan nilai total 0-52. Skala ini dapat dipersepsikan sebagai berikut: nilai <14 tidak cemas, 14-20 kecemasan ringan, nilai 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, 42-52 kecemasan berat sekali.

7. Cara penilaian pengukuran

Menurut Chrisnawati & Aldino (2018), cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

- a. 0 = tidak pernah
- b. 1 = jarang
- c. 2 = kadang-kadang
- d. 3 = sering
- e. 4 = selalu

Penentuan derajat kecemasan adalah dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil :

- a. Skor < 14 : tidak ada kecemasan
- b. Skor 14-20 : kecemasan ringan
- c. Skor 21-27 : kecemasan sedang
- d. Skor 28-41 : kecemasan berat
- e. Skor 42-52 : kecemasan sangat berat (panik)