BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yaitu suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak ketahui oleh individu). Perasaan yang takut tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. Kejadian dalam hidup yang menghadapi tuntunan, persaingan, serta bencana dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Yang berdampak pada psikologis dan menimbulkan kecemasan (Yusuf, Fitryasari & Nihayanti 2015).

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). Menurut Kurniati dkk., (2017) kecemasan adalah respons yang tidak terfokus, membaur, yang meningkatkan keaspadaan individu terhadap sebuah ancaman, nyata atau dalam imaginasinya.

2. Tingkat Kecemasan

Menurut Mardjan (2016), tingkat kecemasan atau yaitu:

a. Cemas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu menfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan, dan melindungi dirinya sendiri.

b. Cemas sedang merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi.

c. Cemas berat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu berbeda dan ada ancaman. Memperhatikan respons takut dan distress. Ketika individu mencapai tingkat tertinggi ansietas, panic berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respons *fight.*

d. Panik berhubungan dengan ketakutan terror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panic atau tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panic melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panic terjadi peningkatan aktivitas motoric, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

3. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut *Association et al* (2017), tanda dan gejala kecemasan yaitu:

a. Perasaan akan adanya bahaya yang akan datang, kematian, atau menjadi gila

b. Nadi cepat

c. Perasaan dada tertekan

d. Merasa susah bernapas

e. Cegukan, kesulitan menelan

f. Berkeringat banyak

g. Mulut kering

h. Sering berkemih

i. Tremor

j. Aktivitas berlebihan

k. Usaha untuk keluar dari lokasi sesegera mungkin

4. Cara Menghindari Cemas

Menurut Kamil dkk (2020), ada beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan ditengah wabah covid-19, diantaranya sebagai berikut:

a. Cari sumber-sumber yang dapat dipercaya

Dalam sehari, berapa banyak informasi yang beredar seputar corona di grup aplikasi pesan yang meski beragam informasi tersebut disebar oleh keluarga atau teman, sebaiknya lebih berhati-hati karena tidaak menutup kemungkinan bahwa berita itu hoax.

b. Jaga kesehatan dengan baik

Di tengah pandemic Covid-19 ini, salah satu yang dapat dilakukan agar lebih tenang adalah menjaga kesehatan.

c. Tetap berhubungan dengan orang-orang tercinta

Dengan memelihara koneksi bersama orang-orang yang anda sayangi, rasa panic, takut dan lelah yang mendera anda niscaya dapat jauh berkurang. Menelepon atau melakukan *video call* dengan keluarga dan teman-teman termasuk cara jitu yang bisa dilakukan untuk tetap terhubung dan menjaga kesehatan mental.

d. Istirahat sejenak dari berita

Tidak sehat jika terus-menerus membaca, mendengar, dan menonton berita. Cobalah luangkan waktu untuk bersantai dan melakukan beberapa aktivitas yang disukai. Cara terbaik adalah dengan membatasinya agar tidak terlalu stress.

e. Alihkan perhatian untuk sementara

Waspada boleh saja, tapi jangan melulu berfokus pada pandemic corona. Sesekali, alihkan perhatian dan bersantai untuk beberapa waktu.

f. Berfikir positif

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk memelihara pikiran positif. Mulai dari memberikan sugesti positif pada diri sendiri, lebih berfokus pada hal-hal baik dan menyenangkan dalam hidup, serta berbagi cerita dan canda dengan orang-orang tercintamaupun orang-orang yang membuat lebih semangat.

5. Alat Ukur Kecemasan

Menurut Tuti Meihartati (2018), derajat kecemasan seseorang dapat diketahui dengan menggunakan alat ukur instrumen kecemasan. Saat ini, terdapat beberapa instrumen kecemasan yang sudah teruji validitas dan rehabilitasnya yaitu:

a. *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A)

HRS-A merupakan skala yang dikembangkan untuk mengukur tanda kecemasan dan telah digunakan secara luas diklinik 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.

6. Cara penilaian pengukuran

Menurut Chrisnawati & Aldino (2019), 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 berat sekali

7. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

Menurut Annisa & Ifdil (2016), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar berpotensi memicu terjadinya gangguan kecemasan (anxiety), depresi dan stress di masyarakat. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional dan faktor fisik. Selain itu penyebaran informasi yang tidak benar juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat. Seringnya pemberitaan di berbagai media juga ikut meningkatkan stres dan depresi masyarakat selama masa pandemi. Tidak sedikit informasi yang salah tentang Covid-19 tersebar luas di media sosial, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat termasuk kecemasan dan depresi (Rusman dkk, 2021)

B. Konsep Dasar *Coronavirus Disease*2019

1. Pengertian *Coronavirus Disease*2019

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) adalah penyakit

jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia(Kementerian Kesehatan R.I, 2020).

Penyakit *CoronavirusDisease*(Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan. Kebanyakan orang yang terinfeksi virus Covid-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang tua dan mereka yang memiliki masalah medis seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis dan kanker lebih mungkin mengembangkan penyakit serius. Virus Covid-19 menyebar terutama melalui tetesan air liur atau cairan dari hidung saat orang yang terinfeksi batuk atau bersin (WHO, 2021).

Covid-19 merupakan penyakit pernapasan akut yang disebabkan oleh virus corona jenis baru. Penyakit ini pertama kali merebak di Wuhan, Cina lalu menyebar hampir ke seluruh dunia dan menyebabkan pandemi global. Gejala utama. penyakit Covid-19 antara lain batuk, demam, dan sesak napas. Penyakit ini menyerang semua golongan, dewasa, lansia, maupun anak-anak (Sari, 2020).

2. Tanda dan Gejala *Coronavirus Disease*2019

Covid-19 mempengaruhi orang yang berbeda dengan cara yang berbeda. Kebanyakan orang yang terinfeksi akan mengembangkan penyakit ringan hingga sedang dan pulih tanpa dirawat di rumah sakit.

Menurut WHO (2021), tanda dan gejala Covid-19 adalah sebagai berikut:

a. Gejala paling umum:

1) Demam.

2) Batuk kering.

3) Kelelahan.

b. Gejala yang kurang umum:

1) Sakit dan nyeri.

2) Sakit tenggorokan.

3) Diare

4) Konjungtivis

5) Sakit kepala

6) Kehilangan rasa atau bau

7) Ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki

c. Gejala serius

1) Kesulitan bernapas atau sesak napas.

2) Nyeri atau tekanan dada

3) Kehilangan bicara atau gerakan

3. Cara Penularan*Coronavirus Disease*2019

Berdasarkan penemuan genetic dan penelitian epidemologi, nampaknya wabah Covid-19 berawal dari transmisi tunggal hewan ke manusia, kemudian berlanjut menyebar dari manusia ke manusia. Saat ini diyakini bahwa transmisi interpersonal terjadi sebagian besar melalui *droplet* respirasi dan transmisi kontak. Telah diperkirakan transmisi via kontak dengan *droplet* saat berbicara, batuk, dan bersin (sehubungan dengan aktivitas respirasi manusia), dan aerosol yang dihasilkan selama prosedur klinis, sama halnya dengan infeksi respirasi lainnya. Sumber *droplet* dapat berasal dari nasofaringeal atau orofaringeal, dengan saliva sebagai cairan normal rongga mulut yang berpotensi menjadi

salah satu media transmisi virus. *Droplet* yang lebih besar dapat berkontribusi terhadap transmisi virus ke benda-benda terdekat, dan di sisi lain, transmisi jarak jauh dapat terjadi dengan *droplet* yang lebih kecil yang menginfeksi dengan partikel-partikel di udara. *Droplet* besar yang dikeluarkan secara horizontal juga dapat menyebar dalam jarak yang cukup jauh, dipengaruhi oleh kecepatan saat droplet dikeluarkan dan kelembaban udara (Ruslin dkk., 2020)**.**

4. Pencegahan dan pengendalian infeksi *Coronavirus Disease* 2019

Berdasarkan bukti yang tersedia, COVID-19 ditularkan melalui kontak dekat dan *droplet*, bukan melalui transmisi udara. Orang-orang yang paling berisiko terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien COVID-19 atau yang merawat pasien COVID-19. Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatandan masyarakat (Kementerian Kesehatan R.I, 2020).

Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat meliputi:

a. Melakukan kebersihan tangan menggunakan hand sanitizer jika tangan tidak terlihat kotor atau cuci tangan dengan sabun jika tangan terlihat kotor;
b. Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut;
c. Terapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu buanglah tisu ke tempat sampah;
d. Pakailah masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker;
e. Menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

5. Pemeriksaan*Coronavirus Disease*2019

Menurut Shihab (2020), terdapat dua jenis tes pemeriksaan Covid-19, yaitu:

a. *Polymerase chain reaction* (PCR)

Pemeriksaan antigen dengan PCR merupakan standar diagnostik Covid-19 rekomendasi WHO. Pemeriksaan ini dilakukan dengan mengambil sampel antigen baik melalui *swab* atau apus hidung dan tenggorokan, maupun dahak atau cairan yang berasal dari paru-paru. Pengambilan sampel untuk pemeriksaan antigen memerlukan petugas kesehatan terlatih yang menggunakan alat pelindung diri (APD) yang lengkap. Sampel ini kemudian dikirim dengan medium transpor khusus ke laboratorium berstandar *Biosafety Level 2* (BSL 2) yang dapat mengolah dan menganalisis antigen dengan teknik PCR. Hasil pemeriksaan antigen ini memerlukan waktu yang lebih lama, terlebih lagi karena terbatasnya jumlah laboratorium berstandar BSL 2 di Indonesia

b. *Rapid test*

Pemeriksaan antibodi dengan *rapid test* dilakukan dengan mengambil sampel darah dari ujung jari tangan. Namun secara umum keakuratannya jauh di bawah PCR. Sesuai namanya, *rapid test* memberikan hasil yang cepat, dalam hitungan menit. Jika hasil *rapid test* negatif, ada kemungkinan pasien sebenarnya sudah terinfeksi virus namun antibodinya belum terbentuk karena tubuh memerlukan waktu untuk membentuk antibodi, sehingga perlu dilakukan pemeriksaan ulang kurang lebih 7 hari setelah pemeriksaan awal. Jika hasil *rapid test* positif, perlu dilanjutkan dengan pemeriksaan antigen dengan PCR untuk mengonfirmasi diagnosis, karena masih ada kemungkinan hasil positif palsu.

C. Konsep Dasar Keluarga

1. Pengertian Keluarga

Definisi keluarga pada masa lalu berbeda dengan saat ini dan berkembang sejalan dengan dinamika sosial masyarakat. Keluarga adalah suatu yang merupakan satuan unit terkecil dari masyarakat, terdiri atas ayah, ibu dan anak yang tersebut keluarga inti atau rumah tangga. Hal ini sejalan dengan pendapatan ahli ilmu sosial dan ahli teori keluarga yang menjabarkan definisi keluarga adalah sekelompok orang yang disatukan oleh ikatan perkawinan, darah, atau adopsi yang merupakan satu rumah tangga, berinteraksi dan komunikasi satu sama lain dalam peran sosialnya masing-masing sebagai suami dan istri, ibu dan ayah, putra dan putri, kakak dan adik untuk menciptakan dan memelihara budaya bersama (Deborah Siregar dkk., 2020).

Keluarga adalah dua atau lebih dari dua individu yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dan didalam perannya masing-masing menciptakan serta mempertahankan kebudayaan (Esti & Johan, 2020).

2. Struktur keluarga

Menurut Padila (2012), struktur keluarga menggambarkan bagaimana keluarga melaksanakan fungsi keluarga di masyarakat. Ada beberapa struktur keluarga yang ada di Indonesia yang terdiri dari bermacam-macam, diantaranya adalah:

a. Patrilineal

Adalah keluarga sedarah yang terdiri dari sanak saudara sedarah dalam beberapa generasi, dimana hubungan itu disusun melalui jalur ayah.

b. Matrilineal

Adalah keluarga sedarah yang terdiri dari sanak saudaa sedarah dalam beberapa generasi, dimana hubungan itu disusun melalui jalur ibu.

c. Matrilokal

Adalah sepasang suami istri yang tinggal bersama keluarga sedarah ibu.

d. Patrilokal

Adalah sepasang suami istri yang tinggal bersama keluarga sedarah ayah.

e. Keluarga kawin

Adalah hubungan suami istri sebagai dasar bagi pembinaan keluarga, dan beberapa sanak saudara yang menjadi bagian keluarga karena adanya hubungan dengan suami istri

3. Tugas keluarga dalam kesehatan

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan adalah:

a. Mengenal gangguan perkembangan kesehatan setiap anggota keluarganya,
b. Mengambil keputusan untuk tindakan kesehatan yang tepat
c. Memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit,
d. Mempertahankan suasana rumah yang menguntungkan untuk kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarganya,
e. Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan fasilitas kesehatan.

4. Level Pencegahan Perawatan Keluarga

Menurut Henny Achjar (2010), pelayanan keperawatan keluarga, berfokus pada tiga level prevensi yaitu:

a. Pencegahan primer (*primary prevetion*), merupakan tahap pencegahan yang dilakukan sebelum masalah timbul, kegiatannya berupa pencegahan spesifik (*specific protection*) dan promosi kesehatan (*health promotion*) seperti pemberian pendidikan kesehatan, kebersihan diri, penggunaan sanitasi lingkungan yang bersih, olah raga, imunisasi, perubahan gaya hidup. Perawat keluarga harus membantu keluarga untuk memikul tanggungjawab kesehatan mereka sendiri, keluarga tetap mempunyai peran penting dalam membantu anggota keluarga untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

b. Pencegahan sekunder (*secondary prevention*), yaitu tahap pencegahan kedua yang dilakukan pada awal masalah timbul maupun saat masalah berlangsung, dengan melakukan deteksi dini (*early diagnosis*) dan melakukan tindakan penyembuhan (*promp treatment*) seperti screeningkesehatan, deteksi dini adanya gangguan kesehatan.

c. Pencegahan tersier (*tertiary prevention*), merupakan pencegahan yang dilakukan pada saat masalah kesehatan telah selesai, selain mencegah komplikasi juga meminimalkan keterbatasan (*disability limitation*) dan memaksimalkan fungsi melalui rehabilitasi (*rehabilitation*) seperti melakukan rujukan kesehatan, melakukan konseling kesehatan bagi yang bermasalah, memfasilitasi ketidakmampuan dan mencegah ke matian Rehabilitasi meliputi upaya pemulihan terhadap penyakit luka hingga pada tingkat fungsi yang optimal secara fisik, mental, sosial dan emosional.