

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Kecemasan

##### 2.1.1 Definisi Kecemasan

Cemas merupakan kondisi psikologis yang dialami individu dengan perasaan takut, khawatir yang tidak jelas dan belum tentu akan terjadi. Kecemasan sendiri berasal dari Bahasa Latin yaitu *anxius* dan Bahasa Jerman yaitu *anst* yang dapat diartikan sebagai sebuah kata yang menggambarkan efek negative serta rangsangan fisiologi (Rahayuningsih et al., 2023). Menurut *American Mental Affiliation (APA)* dalam (Muyasaroh et al., 2020a) mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosi yang muncul ketika individu berada pada suatu tekanan yang ditandai dengan persaan tegang, khawatir, dan ditandai dengan respon fisiologis seperti jantung berdetak lebih kencang, tekanan darah naik, dan lain-lain.

##### 2.1.2 Tingkat Kecemasan

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

###### a) Kecemasan ringan

kecemasan ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Ketakutan memotivasi pembelajaran dan mendorong pertumbuhan dan kreativitas .

**b) Kecemasan sedang**

dalam kecemasan sedang, orang mengalami perhatian selektif karena mereka dapat fokus pada hal yang penting dan mengabaikan hal lain, namun mereka dapat melakukan hal-hal yang lebih tertarget. lebih sempit, tidak mampu menerima rangsangan dari luar, dan berkonsentrasi pada hal-hal yang berkaitan

**c) Kecemasan parah**

kecemasan yang parah sangat mempengaruhi kognisi seseorang, dan orang cenderung fokus pada sesuatu yang detail dan spesifik serta tidak mampu memikirkan hal lain. Segala tindakan ditujukan untuk mengurangi ketegangan.

**d) Panik**

pada tingkat ketakutan panik, melibatkan kejutan, ketakutan, dan ketakutan. Karena kehilangan kendali, orang yang panik tidak akan bisa berbuat apa-apa, meski mendapat bimbingan. Kepanikan menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berinteraksi dengan orang lain, distorsi kognitif, dan hilangnya pemikiran rasional. Ketakutan ini tidak selaras dengan kehidupan, dan jika terus berlanjut dapat menyebabkan kelelahan yang hebat bahkan kematian. Tanda dan gejala panik yang parah termasuk ketidakmampuan berkonsentrasi pada suatu peristiwa

### 2.1.3 Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang . menurut Saviti Ramaiah (2003) dalam (Muyasaroh et al., 2020b) ada Faktor – faktor penyebab Kecemasan, yaitu :

#### 1. Lingkungan

Lingkungan atau area sekitar tempat tinggal memiliki dampak besar pada cara orang berpikir tentang diri mereka sendiri maupun orang lain. Hal ini mungkin terjadi akibat pengalaman yang kurang menyenangkan dari individu, keluarga, teman, atau rekan kerja. Oleh karena itu ia merasa tidak nyaman

#### 2. Emosi yang di tekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan sendiri dalam personal. Terutama dalam keadaan marah atau frustrasi dalam waktu panjang

#### 3. Sebab – sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti kehamilan, saat remaja dan sewaktu pulih dari sebuah penyakit. Dalam kondisi ini, perubahan- perubahan perasaan lazim muncul, dan dapat menimbulkan kecemasan

#### **2.1.4 Tanda Dan Gejala Keemasan**

Gejala pada gangguan kecemasan antara lain gejala somatik seperti nafas pendek, denyut jantung meningkat, insomnia, mual, gemetaran, pusing. Gejala otonomik yang muncul antara lain adalah nyeri kepala, berkeringat, kekakuan pada dada, jantung berdebar, dan gangguan gastrointestinal ringan. Gejala perifer kecemasan meliputi diare, pusing, mengambang, keringat berlebih, hiperrefleksia, tekanan darah tinggi, midriasis, gelisah, sinkop, takikardia, ekstremitas gatal, gemetar, dan sering buang air kecil. Gejala yang terdapat pada setiap individu saat cemas ditemukan bervariasi. (Akbar et al., 2022). Gejala psikologis kecemasan meliputi gejala perilaku seperti kegelisahan, penarikan diri, bicara cepat, bicara tidak teratur, dan penghindaran. Gejala kognitif seperti konsentrasi buruk, pelupa, gangguan pemusatan perhatian, salah paham, kebingungan, kesadaran diri berlebihan, berkurangnya bidang persepsi, berkurangnya objektivitas, khawatir berlebihan, takut kecelakaan, takut mati. Emosi seperti ketidaksabaran, neurosis, mudah tersinggung, gugup, gelisah ekstrem (Akbar et al., 2022)

#### **2.1.5 Dampak Kecemasan**

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan tanpa alasan pada akhirnya akan menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini pasti 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 untuk tidur. (Jarnawi, 2020)

Menurut Yustinus (2006) dalam (Arifiati & Wahyuni, 2020) membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simtom, yaitu :

- 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 mengetukngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam

## 2.2 Konsep Praktik Klinik Keperawatan

### 2.2.1 Definisi

Praktik keperawatan adalah penyediaan layanan kesehatan yang memerlukan penerapan pengetahuan dan keterampilan keperawatan tertentu. Penyampaian pelayanan medis kepada individu mencakup peningkatan, pemeliharaan, serta pemulihan kesehatan individu, pengajaran teori dan praktik keperawatan, serta pemberian nasehat keperawatan kepada pasien. Praktik klinik dirancang untuk

202110300511021  
Robbi Abdurrahman Kelvian  
Prodi D3 Keperawatan

memberikan mahasiswa pengalaman belajar demi berhasil menyelesaikan program pendidikan mereka (Sugiharno et al., 2022b)

