

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Pengetahuan**

##### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan meliputi segala sesuatu yang belum disusun secara sistematis, belum diperiksa keabsahannya dengan metode ilmiah, atau dinyatakan otentik atau valid. Kecerdasan tentang sesuatu atau mengetahui sesuatu dan kecerdasan yang berkaitan dengannya, keduanya merupakan komponen pengetahuan (Abuddin dalam Hastuty & Nasution, 2023).

Pengetahuan didefinisikan sebagai apa yang orang mengerti tentang konsep, ide-ide, teori, prosedur dan praktik. Hal ini dapat digambarkan sebagai pengetahuan atau lebih spesifik lagi mengenai keahlian. Mengetahui bagaimana adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas dan mengetahui bahwa memegang potongan-potongan pengetahuan dalam pikiran seseorang (Sopiah & Sangadji, 2018).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan mencakup informasi, pemahaman, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan atau pengalaman (Oxford dalam Swarjana, 2022).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah informasi yang didapatkan dari hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

##### **2. Tingkatan Pengetahuan**

###### **1. Tahu**

Mengetahui didefinisikan sebagai mengingat memori yang tersimpan sebelumnya setelah mengamati sesuatu (Hastuty & Nasution, 2023).

## 2. Pemahaman

Untuk memahami objek yang diketahui, seseorang tidak hanya harus dapat menamainya, tetapi juga menafsirkannya dengan benar (Hastuty & Nasution, 2023).

## 3. Aplikasi

Orang yang telah memahami materi pelajaran dengan memanfaatkan atau menerapkan prinsip-prinsip yang ditetapkan dalam konteks lain disebut sebagai aplikasi (Hastuty & Nasution, 2023).

## 4. Analisis

Analisis merupakan kemampuan dalam mendeskripsikan atau mengisolasi suatu masalah atau objek yang diketahui dan kemudian mencari hubungan antar komponennya. Ketika seseorang mampu membedakan, memisahkan, mengklasifikasikan dan membuat diagram pengetahuannya tentang objek, maka pengetahuannya telah mencapai tingkat analisis (Hastuty & Nasution, 2023).

## 5. Sintesis

Istilah sintesis mengacu pada kemampuan seseorang untuk membuat hubungan logis antara berbagai bagian pengetahuan mereka (Hastuty & Nasution, 2023).

## 6. Evaluasi

Evaluasi berkaitan terhadap kemampuan seseorang untuk membenarkan atau mengevaluasi item tertentu yang menjadi subjek evaluasi. Kriteria atau standar yang diberlakukan oleh masyarakat menjadi dasar penilaian itu sendiri (Hastuty & Nasution, 2023).

# 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

## 1. Pendidikan

Orang dapat memperoleh perspektif baru berkat komponen pendidikan. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki jangkauan pengetahuan dan wawasan yang lebih

luas daripada mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah (Hastuty & Nasution, 2023).

## 2. Pengalaman

Baik pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain dapat merupakan pengalaman seseorang. Meskipun pengalaman seseorang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh usianya, namun sering dikaitkan dengan usianya (Hastuty & Nasution, 2023).

## 3. Informasi/Media Massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Selain itu, informasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Budiman & Riyanto, 2019).

## 4. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang (Budiman & Riyanto, 2019).

## 5. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Budiman & Riyanto, 2019).

#### 6. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya (Budiman & Riyanto, 2019).

#### 7. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Selain itu, orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca (Budiman & Riyanto, 2019).

#### 4. Cara Mengukur Pengetahuan

Dalam riset, pengukuran variabel memiliki kepentingan yang sangat besar karena variabel penelitian harus dapat diukur. Alat ukur digunakan untuk melaksanakan pengukuran variabel, dan untuk variabel pengetahuan, alat atau instrumen umum yang digunakan adalah kuesioner, yang berbentuk daftar pertanyaan. Ada berbagai jenis kuesioner yang umumnya diterapkan untuk variabel pengetahuan, termasuk kuesioner dengan pilihan jawaban benar dan salah atau benar, salah, dan tidak tahu. Selain itu, terdapat kuesioner pengetahuan dengan pilihan ganda atau

*multiple choice*, yang memungkinkan responden untuk memilih satu jawaban yang dianggap paling sesuai (Swarjana, 2022).

Hal penting lainnya yang perlu dipahami adalah skala pengukuran variabel pengetahuan. Variabel pengetahuan dapat berupa variabel dengan skala numerik maupun kategori. Berikut ini adalah beberapa contoh pengukuran skala variabel (Swarjana, 2022).

a. Pengetahuan dengan skala numerik

Pengetahuan dengan skala numerik artinya hasil pengukuran variabel pengetahuan tersebut berupa angka. Misalnya, total skor pengetahuan berupa angka absolut maupun berupa persentase (1-100%) (Swarjana, 2022).

b. Pengetahuan dengan skala kategorial

Pengetahuan dengan skala kategorial adalah hasil pengukuran pengetahuan yang berupa skor total atau berupa persentase tersebut dikelompokkan atau dilevelkan menjadi beberapa contoh berikut ini (Swarjana, 2022).

c. Pengetahuan dengan skala ordinal

Pengetahuan dengan skala ordinal dapat dilakukan dengan mengonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan *Bloom's cut off point* (Swarjana, 2022).

- 1) Pengetahuan baik/tinggi/*good/high knowledge*: skor 80- 100%.
- 2) Pengetahuan sedang/cukup/*fair/moderate knowledge*: skor 60-79%.
- 3) Pengetahuan kurang/rendah/*poor knowledge*: skor <60%.

d. Pengetahuan dengan skala nominal

Variabel pengetahuan dapat dinominalkan dengan cara merecode atau membuat kategori ulang, misalnya dengan membagi menjadi dua kategori menggunakan mean jika data berdistribusi normal dan menggunakan median jika data tidak berdistribusi normal (Swarjana, 2022).

- 1) Pengetahuan tinggi/baik
- 2) Pengetahuan rendah/kurang/buruk

Atau dengan cara lainnya dengan melakukan convert:

- 1) Pengetahuan tinggi.
- 2) Pengetahuan rendah/sedang.

## B. Konsep Dukungan Ayah

### 1. Pengertian Dukungan Ayah

Pengertian ayah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang tua kandung laki-laki atau bapak dan juga merupakan kata sapaan kepada orang tua kandung laki-laki (KemDikBud RI, 2016).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi yang mengarahkan subjek untuk percaya bahwa dia dicintai, dihargai, dan termasuk dalam jaringan kewajiban bersama (Cobb dalam Swarjana, 2022).

Dukungan sosial keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dalam hal ini penerima dukungan keluarga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Friedman dalam Mallorong & Baguna, 2022).

Keterlibatan dan dukungan ayah berkontribusi positif terhadap perkembangan anak, dan banyak faktor yang memengaruhi kualitas dan frekuensi keterlibatan ayah. Ayah yang membentuk hubungan yang positif dan mengayomi dengan anak-anak mereka menghasilkan anak-anak yang melaporkan bahwa aspek pengasuhan dan emosional dari hubungan antara mereka dan ayah mereka sangat penting dan bermakna, bahkan di samping pengalaman nyata yang mereka bagikan dengan ayah mereka. Para ayah yang sering menghabiskan waktu dengan anak-anak mereka melalui keterlibatan fisik yang aktif, dan pengalaman ini dapat meningkatkan

kesempatan untuk menjalin hubungan emosional yang kuat antara ayah dengan anak mereka (Ghaleiha et al., 2022).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial ayah adalah bantuan yang diberikan oleh ayah terhadap anaknya yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal seperti bantuan nyata atau tindakan baik bantuan emosional, instrumental maupun finansial dan bermanfaat bagi anak sehingga membuat kehidupan anak menjadi lebih baik.

## 2. Jenis Dukungan Keluarga

Dukungan sosial dapat dikategorikan ke dalam empat jenis perilaku suportif: emosional, instrumental, informasi, dan penilaian. Kapasitas keluarga untuk memobilisasi dukungan sosial untuk mengelola masa krisis dan stresor kronis yang berkaitan dengan kondisi kesehatan anggota keluarga berkontribusi terhadap kesejahteraan seluruh anggota keluarga (Kaakinen et al., 2018).

### a. Dukungan Informasional

Dukungan informasi dapat berupa nasihat, informasi, dan saran yang bermanfaat seperti berbagi sumber daya (misalnya, buku, situs Web, nama penyedia layanan), mendidik anggota keluarga tentang kebutuhan kesehatan anggota keluarga yang sakit dan kelompok pendukung informasi (Kaakinen et al., 2018).

Dukungan yang bersifat informasional dapat berupa sarana pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan masalah antara lain keluarga mengetahui anggota keluarganya telah memasuki masa tua, keluarga mengetahui masalah penyakit yang bisa terjadi pada usia lanjut, keluarga mengetahui sebab-sebab lansia rentan terhadap masalah penyakit, keluarga mengenali gejala-gejala yang terjadi apabila lansia mengalami masalah atau sakit dan keluarga menganggap perawatan pada orang tua itu penting (Mallorong & Baguna, 2022).

b. Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian merupakan umpan balik yang diberikan kepada individu untuk membantu mereka dalam evaluasi diri atau dalam menilai situasi seperti meninjau catatan harian dan membagikan umpan balik tertulis dari penyedia layanan (misalnya, hasil laboratorium) (Kaakinen et al., 2018).

Keluarga bertindak sebagai bimbingan umpan balik membimbing dan menangani pemecahan masalah serta sebagai sumber dan validator identitas anggota. Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain (Mallorong & Baguna, 2022).

c. Dukungan Instrumental

Keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit. Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan secara langsung misalnya berupa penyediaan barang-barang/jasa yang diperlukan (Mallorong & Baguna, 2022).

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan barang berwujud, seperti bantuan keuangan, barang, atau jasa, membantu pekerjaan rumah tangga (misalnya, mencuci pakaian), memberikan perawatan, menyediakan transportasi dan membantu perawatan fisik (Kaakinen et al., 2018).

d. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah pemberian cinta, perhatian, simpati, dan perasaan positif lainnya seperti mendengarkan, memberikan pujian dan kehadiran (Kaakinen et al., 2018).

Keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Merupakan dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati, kepedulian dan pengertian terhadap orang yang bersangkutan



misalnya penegasan *reward*, pujian dan sebagainya (Mallorong & Baguna, 2022).

### 3. Pengukuran Dukungan

Dalam penelitian kuantitatif, pengukuran variabel adalah hal mutlak yang harus dilakukan oleh peneliti. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian, misalnya menggunakan kuesioner, baik yang baku maupun dikembangkan sendiri oleh peneliti. Untuk dukungan sosial maupun dukungan keluarga umumnya menggunakan kuesioner dengan beberapa pilihan jawaban, diantaranya (Swarjana, 2022) :

- a. Ya – Tidak
- b. Mendukung – Tidak Mendukung
- c. Sangat mendukung, mendukung, ragu-ragu, tidak mendukung, sangat tidak mendukung
- d. Dukungan tinggi, sedang dan rendah

## C. Konsep Kecemasan

### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan, di sisi lain, adalah emosi yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketakutan akan hasil yang berpotensi mengancam atau tidak pasti (Austin et al., 2019).

Istilah kecemasan sering digunakan secara bergantian dengan kata stres; namun, keduanya tidak sama. Stres, atau lebih tepatnya, stresor, adalah tekanan eksternal yang ditimbulkan pada individu. Kecemasan adalah respons emosional subjektif terhadap stresor tersebut (Townsend, 2015).

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan takut yang tidak nyaman yang merupakan respons terhadap periode stres yang ekstrem atau berkepanjangan. Kecemasan adalah perasaan tegang, khawatir, dan tidak nyaman yang tidak menyenangkan atau perasaan takut yang menyebar

atau ketidaknyamanan yang tidak dapat dijelaskan (Gorman & Anwar, 2022).

Kecemasan adalah kondisi manusia yang tidak dapat dihindari yang muncul dalam berbagai bentuk dan memiliki tujuan yang berbeda. Kecemasan dapat bersifat positif dan dapat memotivasi seseorang untuk bertindak, atau dapat menimbulkan rasa takut yang melumpuhkan, sehingga menyebabkan kelambanan. Kecemasan yang normal digambarkan sebagai intensitas dan durasi yang realistis untuk situasi tersebut dan diikuti oleh perilaku yang meringankan yang dimaksudkan untuk mengurangi atau mencegah kecemasan yang lebih besar. "Respon kecemasan normal" sesuai dengan situasi dan dapat digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi masalah yang mendasari yang menyebabkan kecemasan (Boyd & Luebbert, 2023).

Kecemasan dapat diartikan sebagai berikut (Steele, 2023):

- a. Pengalaman subjektif yang hanya dapat dideteksi oleh perilaku objektif yang dihasilkan darinya
- b. Rasa sakit emosional
- c. Kekhawatiran, ketakutan, atau rasa tidak berdaya yang dihasilkan dari ancaman yang kurang terlihat atau dapat didefinisikan dibandingkan rasa takut yang memiliki objek atau pemicu yang terlihat
- d. Tanda peringatan akan adanya bahaya atau ancaman yang dirasakan
- e. Respons emosional yang memicu perilaku (perilaku bantuan otomatis) yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan
- f. Memberi tahu seseorang untuk mempersiapkan diri untuk mempertahankan diri
- g. Terjadi secara bertingkat - Menular; dikomunikasikan dari satu orang ke orang lain
- h. Bagian dari suatu proses, bukan fenomena yang terisolasi

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

## 2. Penyebab Kecemasan

Stres, ketakutan, dan kecemasan adalah pengalaman internal yang normal yang terjadi sebagai respons terhadap pemicu stres. Stresor dapat didefinisikan sebagai stimulus internal atau eksternal yang mendorong respons stres dalam diri seseorang. Secara historis, manusia telah dihadapkan pada berbagai situasi yang mengancam jiwa secara teratur, mulai dari perang suku hingga bahaya lingkungan yang terjadi secara alami seperti kelaparan. Untuk tujuan bertahan hidup, otak manusia mengembangkan kemampuan untuk belajar dan menyimpan informasi untuk membantu respon yang tepat waktu dalam menghadapi ancaman. Perilaku manusia dibentuk oleh sistem respons stres kita dan sistem inilah yang terlibat dalam perkembangan gangguan kecemasan dan sebagian besar gangguan kesehatan mental lainnya (Evans et al., 2017).

Menurut teori psikoanalisis Freud, kecemasan disebabkan oleh konflik antara id dan superego, atau bagian kepribadian yang tidak terorganisir dan terorganisir. Pada suatu waktu dalam perkembangan individu, konflik ini direpresi, tetapi muncul lagi di masa dewasa. Ketika konflik muncul, pasien menyadari bahwa mereka telah "gagal", dan manifestasi kecemasan dirasakan sekali lagi. Amigdala berperan dalam kecemasan. Amigdala mungkin terlibat ketika seseorang mengalami respons "melawan atau lari". Amigdala memang berperan dalam memori dan dengan demikian bagaimana rasa takut diproses. Setelah rasa takut dipicu, amigdala kemudian menempatkannya ke dalam ingatan seseorang (Gorman & Anwar, 2022).

Penyebab gangguan kecemasan sangat banyak dan beragam. Meskipun salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap perkembangan gangguan kecemasan adalah genetika; faktor lingkungan juga cenderung menjadi faktor daripada genetika saja. Pengalaman trauma masa kecil dan kesulitan sangat terkait dengan perkembangan gangguan kecemasan; khususnya, peristiwa seperti pelecehan seksual, pelecehan fisik, dan pengabaian. Tingkat kecemasan juga lebih tinggi pada anak-anak yang orang tuanya juga cemas. Dalam hal karakteristik pengasuhan yang sering terlihat pada anak-anak yang cemas, berikut ini adalah beberapa di antaranya (Hercelinskyj & Alexander, 2022):

- a. Pola asuh yang mengontrol
- b. Pola asuh yang terlalu melindungi
- c. Pola asuh yang terlalu terlibat
- d. Pola asuh yang kritis dengan kehangatan yang rendah.
- e. Temperamen juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan banyak kondisi kesehatan mental, termasuk kecemasan.

Faktor-faktor temperamen masa kanak-kanak yang terkait dengan kecemasan meliputi (Hercelinskyj & Alexander, 2022):

- a. Kesulitan saat berpisah dengan pengasuh
- b. Rasa malu
- c. Menarik diri dari situasi sosial termasuk berinteraksi dengan teman sebaya
- d. Takut dengan situasi baru
- e. Keengganan untuk berinteraksi dengan benda asing atau orang baru.

### 3. Tanda dan Gejala Kecemasan

Selama adanya ancaman yang dirasakan, tingkat kecemasan yang meningkat menyebabkan perubahan fisik dan emosional pada semua individu. Respons emosional yang normal terhadap kecemasan terdiri dari tiga bagian: gairah fisiologis, proses kognitif, dan strategi

penanggulangan. Gairah fisiologis, atau respons *fight-or-flight*, adalah sinyal bahwa seseorang menghadapi ancaman. Proses kognitif menguraikan situasi dan memutuskan apakah ancaman yang dirasakan harus didekati atau dihindari. Strategi penanggulangan digunakan untuk mengatasi ancaman tersebut. Faktor-faktor yang menentukan apakah kecemasan merupakan gejala gangguan jiwa termasuk intensitas kecemasan relatif terhadap situasi, pemicu kecemasan, dan kelompok gejala tertentu yang menunjukkan kecemasan (Boyd & Luebbert, 2023).

Individu dengan kecemasan dapat mengalami berbagai gejala kognitif, perilaku dan fisik, termasuk (Smith & Rylance, 2016):

- a. Rasa takut dan khawatir
- b. Kewaspadaan yang meningkat
- c. Mudah tersinggung dan gelisah
- d. Konsentrasi yang buruk
- e. Kesulitan tidur
- f. Ketegangan fisik
- g. Hiperaktif
- h. Jantung berdebar
- i. Ketidaknyamanan perut dan mual
- j. Muka memerah
- k. Ledakan kemarahan
- l. Pikiran dan dorongan yang terus menerus.

Perasaan negatif dari kecemasan berhubungan dengan emosi negatif dari rasa takut. Namun, kecemasan mempengaruhi kita pada tingkat yang lebih dalam dan lebih mendalam. Kecemasan adalah perasaan khawatir, tidak nyaman, tidak pasti, atau takut akan kejadian di masa depan dan kemampuan untuk memprediksi atau menghadapi kejadian tersebut. Emosi negatif dari kecemasan adalah hasil dari ancaman yang sumbernya tidak diketahui atau tidak dikenali. Ketakutan, di sisi lain, adalah respons emosional terhadap bahaya yang jelas dan nyata (Halter, 2019).

Sebaliknya, kecemasan muncul dari antisipasi terhadap ancaman di masa depan. Ketegangan otot sering kali terlihat pada kecemasan, seperti halnya peningkatan kehati-hatian dan kewaspadaan dalam persiapan menghadapi bahaya di masa depan dan dapat mengakibatkan perilaku menghindar. Kecemasan dapat disertai dengan kegelisahan, kesulitan berkonsentrasi, lekas marah, gangguan tidur, dan sensasi "gelisah" atau "tegang". Ada penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa kecemasan membuat waktu berlalu dengan cepat, sedangkan rasa takut tidak. Perubahan dalam persepsi waktu ini dapat mendasari orang yang cemas menjadi tidak sabar (Sheehan et al., 2022).

#### 4. Tingkat Kecemasan

Kecemasan memiliki aspek yang sehat dan berbahaya, tergantung pada tingkat dan durasinya serta seberapa baik orang tersebut mengatasinya. Kecemasan memiliki empat tingkatan: ringan, sedang, berat, dan panik. Setiap tingkat menyebabkan perubahan fisiologis dan emosional pada orang tersebut (Videbeck, 2020).

##### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan memungkinkan seseorang untuk melihat realitas dengan fokus yang tajam. Pada kecemasan ringan, seseorang melihat, mendengar, dan menangkap lebih banyak informasi, dan pemecahan masalah menjadi lebih efektif. Gejala fisik dapat berupa sedikit ketidaknyamanan, kegelisahan, lekas marah, atau perilaku yang meredakan ketegangan (misalnya, menggigit kuku, mengetuk-ngetuk kaki atau jari, gelisah) (Halter, 2019).

Kecemasan ringan, yang terjadi dalam pengalaman normal kehidupan sehari-hari, memungkinkan seseorang untuk melihat realitas dengan fokus yang tajam. Seseorang yang mengalami tingkat kecemasan ringan dapat melihat, mendengar, dan menangkap lebih banyak informasi, dan pemecahan masalah menjadi lebih efektif.

Gejala fisik mungkin termasuk sedikit ketidaknyamanan, kegelisahan, lekas marah, atau perilaku meredakan ketegangan ringan (misalnya, menggigit kuku, mengetuk-ngetuk kaki atau jari, gelisah, meremas-remas tangan) (Pollard et al., 2019).

b. Kecemasan Sedang

Ketika kecemasan meningkat, bidang persepsi menyempit, dan detail dapat dikecualikan dari perhatian. Orang tersebut melihat, mendengar, dan menangkap lebih sedikit informasi dan mungkin menunjukkan kurangnya perhatian secara selektif. Kemampuan untuk berpikir jernih terhambat, tetapi pembelajaran dan pemecahan masalah masih dapat terjadi. Respons sistem saraf simpatik mengakibatkan ketegangan, jantung berdebar, peningkatan denyut nadi dan laju pernapasan, keringat, dan gejala somatik ringan (misalnya ketidaknyamanan lambung, sakit kepala, desakan untuk buang air kecil). Suara bergetar dan gemetar mungkin terjadi (Halter, 2019).

Orang yang mengalami kecemasan sedang melihat, mendengar, dan menangkap lebih sedikit informasi dan mungkin menunjukkan kurangnya perhatian secara selektif, di mana hanya hal-hal tertentu di lingkungan yang dilihat atau didengar kecuali jika hal tersebut ditunjukkan. Sementara kemampuan seseorang untuk berpikir jernih terhambat, pembelajaran dan pemecahan masalah masih dapat berlangsung, meskipun tidak pada tingkat yang optimal. Gejala fisik dari kecemasan sedang meliputi ketegangan, jantung berdebar-debar, denyut nadi dan laju pernapasan meningkat, berkeringat, dan gejala somatik ringan (ketidaknyamanan lambung, sakit kepala, desakan untuk buang air kecil). Suara bergetar dan gemetar mungkin terlihat. Tingkat kecemasan ringan atau sedang dapat bersifat konstruktif karena kecemasan dapat menandakan bahwa ada sesuatu dalam kehidupan seseorang yang perlu diperhatikan atau berbahaya (Pollard et al., 2019).

c. Kecemasan Berat

Pada kecemasan yang parah, bidang persepsi sangat berkurang. Seseorang mungkin fokus pada satu detail tertentu atau pada detail yang tersebar. Pembelajaran dan pemecahan masalah tidak dapat dilakukan, dan orang tersebut mungkin linglung dan bingung. Perilaku ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan. Gejala-gejala (misalnya, sakit kepala, mual, pusing, insomnia) sering meningkat. Gemetar dan jantung berdebar-debar adalah hal yang umum, dan orang tersebut mungkin mengalami hiperventilasi atau merasakan malapetaka atau ketakutan (Halter, 2019).

Bidang persepsi seseorang yang mengalami kecemasan berat sangat berkurang. Seseorang dengan kecemasan berat dapat fokus pada satu detail tertentu atau banyak detail yang tersebar dan mengalami kesulitan untuk memperhatikan lingkungannya, bahkan ketika ditunjukkan oleh orang lain. Pembelajaran dan pemecahan masalah tidak mungkin dilakukan pada tingkat ini, dan orang tersebut mungkin linglung dan bingung. Perilaku menjadi otomatis (misalnya, meremas-remas tangan, mondar-mandir) dan ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan. Gejala somatik seperti sakit kepala, mual, pusing, dan insomnia sering meningkat; gemetar dan jantung berdebar-debar adalah hal yang umum; dan orang tersebut mungkin mengalami hiperventilasi dan mengalami rasa malapetaka yang akan datang atau ketakutan (Pollard et al., 2019).

d. Panik

Kepanikan mengakibatkan perilaku yang sangat terganggu. Dalam keadaan ini, orang tersebut tidak dapat memproses apa yang sedang terjadi di lingkungannya dan mungkin kehilangan kontak dengan kenyataan. Perilaku termasuk mondar-mandir, berlari,



berteriak, menjerit, atau menarik diri. Halusinasi, atau persepsi sensorik yang salah (misalnya, mendengar suara-suara), mungkin dialami. Perilaku fisik dapat menjadi tidak menentu, tidak terkoordinasi, dan impulsif. Kepanikan akut dapat menyebabkan kelelahan (Halter, 2019).

Panik, tingkat kecemasan yang paling ekstrem, menghasilkan perilaku yang sangat terganggu. Seseorang dalam keadaan panik tidak dapat memproses apa yang sedang terjadi di lingkungan dan mungkin kehilangan kontak dengan realitas, bahkan mengalami halusinasi, atau persepsi sensorik yang salah (misalnya, melihat orang atau objek yang tidak benar-benar ada). Manifestasi fisik dapat berupa mondar-mandir, berlari, berteriak, menjerit, atau menarik diri, dan tindakannya menjadi tidak menentu, tidak terkoordinasi, dan impulsif. Perilaku otomatis semacam ini digunakan untuk mengurangi atau meredakan kecemasan, meskipun upaya tersebut mungkin tidak efektif. Kepanikan akut dapat menyebabkan kelelahan (Pollard et al., 2019).

## 5. Cara Mengukur Kecemasan

Dalam penelitian, variabel kecemasan dapat diukur menggunakan instrumen penelitian yang khusus mengukur kecemasan. Ada beberapa instrumen atau alat ukur yang dapat digunakan, yaitu dengan menggunakan kuesioner yang sudah baku atau peneliti dapat mengembangkan sendiri kuesioner kecemasan, kemudian melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Sementara itu, Peneliti juga dapat menggunakan instrumen kuesioner baku yang telah ada dan telah sering digunakan sebagai instrumen penelitian, diantaranya *Revised Children's Manifest Anxiety Scales* (Swarjana, 2022).

*Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS) adalah instrumen laporan diri yang terdiri dari 37 item yang dirancang untuk menilai tingkat dan sifat kecemasan. Jawaban "Ya" menunjukkan bahwa item tersebut menggambarkan perasaan atau tindakan subjek, sedangkan

jawaban "Tidak" menunjukkan bahwa item tersebut secara umum tidak deskriptif. Skor Total Kecemasan dihitung berdasarkan 28 item, yang dibagi menjadi tiga subskala kecemasan: kecemasan fisiologis (10 item tentang manifestasi somatik dari kecemasan seperti kesulitan tidur, mual dan kelelahan), kekhawatiran / kepekaan berlebih (11 item yang mengukur kekhawatiran obsesif tentang berbagai hal, yang sebagian besar biasanya tidak jelas dan tidak terdefinisi dengan baik, serta ketakutan akan disakiti atau diisolasi secara emosional), dan kekhawatiran sosial / konsentrasi (7 item yang mengukur pikiran dan ketakutan yang mengganggu yang bersifat sosial atau antarpribadi) (Frick et al., 2020).

*Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS) digunakan untuk mengukur kecemasan total, kecemasan fisiologis, kekhawatiran, dan kecemasan sosial pada anak usia 6 hingga 19 tahun (Flamez & Sheperis, 2016). RCMAS dapat diberikan secara individual atau berkelompok, dan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pengukuran adalah 10 hingga 15 menit (Vasa & Roy, 2013).

#### D. Konsep *Menarche*

##### 1. Pengertian *Menarche*

Menstruasi adalah keluarnya darah dan lendir secara normal dari alat kelamin. Pada tahap perkembangan inilah menstruasi atau yang biasa disebut *menarche*, pertama kali terjadi. *Menarche* atau periode menstruasi pertama, biasanya dimulai antara usia 11 dan 14 tahun. Namun, kejadian *menarche* dapat terjadi sebelum usia 9 tahun atau pada akhir usia 15 tahun. Periode menstruasi pertama atau *menarche*, yang terjadi sebelum usia sembilan tahun dikenal sebagai pubertas dini (Pratiwi et al., 2022).

Permulaan menstruasi pertama dalam kehidupan disebut *menarche*. Hal ini dapat terjadi di mana saja antara 10 dan 16 tahun, dengan puncaknya pada usia 13 tahun. Terjadi proliferasi endometrium akibat estrogen ovarium, tetapi ketika kadarnya turun sementara, endometrium akan luruh dan perdarahan terlihat. Hal ini menunjukkan aksis hipofisis

hipotalamus-hipofisis yang utuh, ovarium yang berfungsi, adanya endometrium yang responsif terhadap steroid ovarium endogen, dan adanya saluran uterovagina yang paten. Periode pertama biasanya bersifat anovular. Ovulasi mungkin tidak teratur untuk periode yang bervariasi setelah *menarche* dan mungkin memerlukan waktu sekitar 2 tahun untuk terjadinya ovulasi yang teratur. Menstruasi mungkin tidak teratur pada awalnya (Dutta, 2020).

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Herwati & Murniati, 2022). *Menarche* adalah haid yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil (Ardiansyah, Sari, Sulistiawati, et al., 2022).

## 2. Fisiologi Menstruasi

Menstruasi adalah istilah yang berasal dari kata Latin *mensis*, yang berarti "bulan". Menstruasi adalah proses fisiologis yang normal dan dapat diprediksi, di mana lapisan dalam rahim (endometrium) dikeluarkan oleh tubuh. Biasanya, ini terjadi setiap bulan. Menstruasi memiliki banyak dampak pada anak perempuan, termasuk masalah emosional dan citra diri (Ricci, 2017).

Periode menstruasi pertama umumnya terjadi setelah masa *menarche* sekitar 2 tahun, ketika perkembangan pertumbuhan hampir selesai dan perkembangan payudara mencapai tahap dewasa. Siklus menstruasi awal umumnya bersifat anovulasi selama sekitar 12-18 bulan setelah *menarche* (Padubidri & Daftary, 2015).

Menstruasi adalah pendarahan rahim secara berkala yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Hal ini dikendalikan oleh sistem umpan balik dari tiga siklus: endometrium, hipotalamus-hipofisis, dan ovarium. Panjang rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, tetapi variasi adalah hal yang normal. Hari pertama perdarahan ditetapkan sebagai hari pertama

siklus menstruasi, atau menstruasi. Durasi rata-rata aliran menstruasi adalah 5 hari (dengan kisaran 3 hingga 6 hari), dan rata-rata kehilangan darah adalah 50 mL (dengan kisaran 20 hingga 80 mL), tetapi ini sangat bervariasi. Darah menstruasi menggumpal di dalam rahim, tetapi gumpalan tersebut biasanya mencair sebelum keluar dari rahim. Cairan yang keluar dari rahim meliputi lendir dan sel epitel selain darah. Siklus menstruasi adalah interaksi yang kompleks dari berbagai peristiwa yang terjadi secara simultan dalam endometrium, hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan indung telur. Siklus menstruasi mempersiapkan rahim untuk kehamilan. Bila kehamilan tidak terjadi, maka akan diikuti dengan menstruasi. Usia pasien, kesehatan umum dan status emosional, serta lingkungan mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi mereka (Lindsay et al., 2022).

Menstruasi adalah titik akhir dari rangkaian peristiwa yang dimulai dari hipotalamus dan berakhir di rahim. Siklus menstruasi biasanya 28 hari, diukur dari waktu antara hari pertama satu periode dan hari pertama periode berikutnya. Durasi perdarahan adalah sekitar 3-5 hari dan diperkirakan kehilangan darah antara 50 dan 200 mL. Siklus reguler 28 hari hanya terlihat pada sebagian kecil wanita. Penyimpangan 2 atau 3 hari dari ritme 28 hari adalah hal yang biasa terjadi (Padubidri & Daftary, 2015).

Perubahan pembuluh darah pada endometrium dan jumlah serta durasi perdarahan menstruasi dikendalikan oleh interaksi berbagai prostaglandin yang dikeluarkan oleh endometrium. Prostaglandin E2 (PGE2) menyebabkan kontraksi miometrium tetapi vasodilatasi pembuluh darah. Prostaglandin F2a (PGF2a) menyebabkan vasokonstriksi dan juga miokontraksi. Prostaglandin I2 (PGI2) bertanggung jawab atas relaksasi otot dan vasodilatasi. Berdasarkan hal ini, PGE2 dan PGF2a bertanggung jawab atas dismenorea, dan PGI2 dapat menyebabkan menoragia. Pencitraan ultrasonik yang lebih baik dan studi Doppler warna pada

endometrium telah meningkatkan pengetahuan kita terkait gangguan menstruasi (Padubidri & Daftary, 2015).

### 3. Hormon Yang Berperan Dalam Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi melibatkan interaksi hormon yang kompleks. Hormon-hormon yang dominan meliputi hormon pelepas gonadotropin, FSH, LH, estrogen, progesteron, dan prostaglandin (Ricci, 2017).

#### 1. Hormon Pelepas Gonadotropin

Hormon pelepas gonadotropin (GnRH) disekresikan dari hipotalamus dengan cara yang berdenyut sepanjang siklus reproduksi. Hormon ini berdenyut secara perlahan selama fase folikuler dan meningkat selama fase luteal. GnRH menginduksi pelepasan FSH dan LH untuk membantu ovulasi.

#### 2. Hormon Perangsang Folikel (FSH)

FSH disekresikan oleh kelenjar hipofisis anterior dan terutama bertanggung jawab untuk pematangan folikel ovarium. Sekresi FSH paling tinggi dan paling penting selama minggu pertama fase folikuler siklus reproduksi.

#### 3. Hormon Luteinizing (LH)

LH disekresikan oleh kelenjar hipofisis anterior dan diperlukan untuk pematangan akhir folikel praovulasi dan luteinisasi folikel yang pecah. Akibatnya, produksi estrogen menurun dan sekresi progesteron berlanjut. Dengan demikian, kadar estrogen turun sehari sebelum ovulasi, dan kadar progesteron mulai meningkat.

#### 4. Estrogen

Estrogen disekresikan oleh indung telur dan sangat penting untuk perkembangan dan pematangan folikel. Estrogen dominan pada akhir fase proliferasi, tepat sebelum ovulasi. Setelah ovulasi, kadar estrogen menurun tajam karena progesteron mendominasi. Dalam siklus endometrium, estrogen menginduksi proliferasi kelenjar endometrium. Estrogen juga menyebabkan rahim bertambah besar

dan berat karena peningkatan glikogen, asam amino, elektrolit, dan air. Suplai darah juga meningkat.

#### 5. Progesteron

Progesteron disekresikan oleh korpus luteum. Kadar progesteron meningkat sebelum ovulasi dan mencapai puncaknya 5 sampai 7 hari setelah ovulasi. Selama fase luteal, progesteron menginduksi pembengkakan dan peningkatan sekresi endometrium. Hormon ini sering disebut hormon kehamilan karena efeknya yang menenangkan (mengurangi kontraksi rahim) pada rahim, sehingga kehamilan dapat dipertahankan.

#### 6. Prostaglandin

Prostaglandin adalah mediator utama dari proses inflamasi tubuh dan sangat penting untuk fungsi fisiologis normal sistem reproduksi wanita. Mereka adalah kelompok asam lemak beroksigen yang terkait erat yang diproduksi oleh endometrium, dengan berbagai efek di seluruh tubuh. Meskipun memiliki efek pengaturan dan kadang-kadang disebut hormon, prostaglandin secara teknis bukanlah hormon karena diproduksi oleh semua jaringan dan bukan oleh kelenjar khusus. Prostaglandin meningkat selama pematangan folikel dan memainkan peran kunci dalam ovulasi dengan membebaskan sel telur di dalam folikel graafian. Prostaglandin dalam jumlah besar ditemukan dalam darah menstruasi. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa patogenesis kram/nyeri haid disebabkan oleh prostaglandin F2a (PGF2a), stimulan miometrium yang kuat dan vasokonstriktor, di dalam endometrium sekretori. Kadar prostaglandin yang meningkat ditemukan pada cairan endometrium wanita dengan dismenore (nyeri haid) dan berkorelasi dengan tingkat nyeri yang dirasakan. Obat antiinflamasi nonsteroid telah diperkenalkan sebagai pilihan utama pengobatan untuk kram menstruasi (Ricci, 2017).

#### 4. Tanda dan Gejala *Menarche*

Gejala yang sering menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air di dalam tubuh kita berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegel-pegel di kaki dan dipinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada beberapa perubahan emosional. Perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Zaini, 2023).

Menurut Herwati & Murniati (2022), tanda-tanda datangnya haid pertama adalah suhu badan meningkat (seperti meriang), pinggang sakit, pusing, payudara membengkak, gangguan pada kulit, dan nafsu makan berlebih.

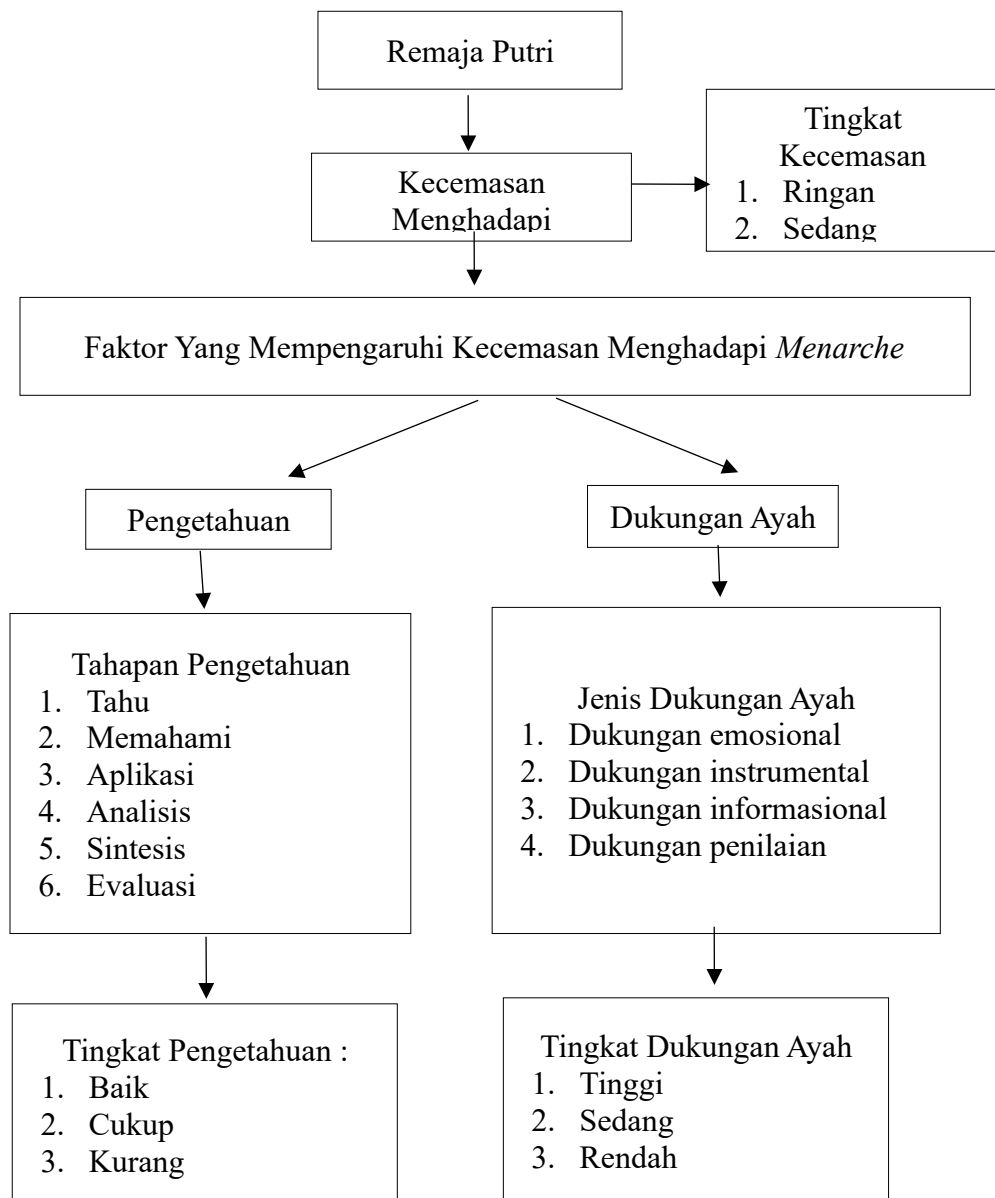
Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, pegel linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, mudah marah (emosional) dan kadang timbul perasaan malas (Zaini, 2023).

Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (*menarche*). Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orangtua yang kurang. Adanya anggapan orangtua yang salah bahwa hal ini merupakan hal yang tabu untuk diperbincangkan dan menganggap bahwa anak akan tahu dengan sendirinya, menambah rumitnya permasalahan (Zaini, 2023).

Berbagai perubahan selama pubertas bersamaan dengan terjadinya *menarche* meliputi perkembangan payudara, perkembangan rambut aksila dan pubis, pertumbuhan tinggi badan lebih cepat, dan perubahan psikis. Seorang perempuan mulai mendapatkan menstruasi memiliki usia yang sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat

menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi pun dapat terjadi (Proverawati & Misaroh dalam Zaini (2023).

#### E. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

(Sumber : Notoatmodjo (2014); Videbeck (2020); Kaakinen et al., (2018))