

10 Maret 2023



"Kuliah Keperawatan Jiwa"

Asuhan Keperawatan Pada Pasien

“Kecemasan & Depresi”



Dewi Novita Sari, M.Psi., Psikolog

# Cemas

**Pengertian : dapat digambarkan dalam pola berikut**

- ❑ Respon terhadap pengalaman yg tidak menyenangkan.
- ❑ Menyadarkan seseorang akan bahaya yg mungkin terjadi.
- ❑ Diikuti perasaan khawatir, gelisah, dan takut.
- ❑ Muncul karena ketegangan.
- ❑ Bersifat subjektif.
- ❑ Kadang disertai dengan keluhan fisik.
- ❑ Mengurangi konsentrasi dan daya ingat.
- ❑ Kadang disertai gangguan pola tidur/makan.



# P e m b a h a s a n



- Cemas → suatu sikap alamiah yg dialami oleh setiap manusia sbg bentuk respon dlm menghadapi ancaman. Ketika perasaan cemas itu menjadi berkepanjangan, maka perasaan itu berubah menjadi **gangguan cemas** atau **anxiety disorder**.
- Riset kesehatan (Depkes, 2008) → Indonesia prevalensi gangguan jiwa 4,6% sdgnkan gangguan mental emosional jauh lebih besar yaitu 11,6%.
- Salah satunya masalah gangguan mental emosional yg menimbulkan dampak psikologis cukup serius adalah **cemas** atau **anxiety**.

# Tingkatan Anxiety

(Ningsih, 2012 : respon individu thp kecemasan) :

1. Kecemasan Ringan → Berhubungan dengan ketegangan dlm kehidupan sehari-hari dan menyebabkan individu menjadi waspada/berhati-hati.



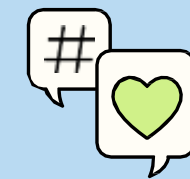
## Respon Fisik

- Ketegangan otot ringan
- Nadi & tekanan darah naik
- Rilek (sedikit gelisah)
- Penuh perhatian
- Sesekali nafas pendek



## Respon Kognitif

- Mampu menerima rangsangan yg kompleks
- Konsentrasi pd masalah
- Menyelesaikan secara efektif
- Ada Perasaan gagal
- Terlihat tenang dan PD



## Respon Emosional

- Tidak dapat duduk tenang
- Tremor pd tangan
- Suara kadang meninggi
- Sedikit tdk sabaran
- Aktivitas menyendiri

## Lanjutan ...

2. Kecemasan Sedang → Perasaan yg mengganggu bahwa ada sesuatu yg benar-benar berbeda, individu menjadi gugup. Pada tingkatan ini persepsi terhadap lingkungan menurun, individu lebih memfokuskan pada hal yang penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.



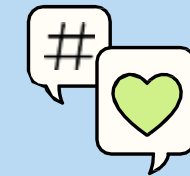
### Respon Fisiologis

- Ketegangan otot sedang
- Tanda vital meningkat
- Mulai berkeringat
- Suara bergetar
- Sering buang air kecil, sakit kepala, pola tidur berubah.



### Respon Kognitif

- Persepsi menurun
- Tidak perhatian secara selektif
- Fokus thp stimulus meningkat
- Penyelesaian masalah menurun



### Respon Emosional

- Tidak nyaman
- Mudah tersinggung
- Kepercayaan diri menurun
- Tidak sabaran

## Lanjutan ...

3. Kecemasan Berat → Perasaan yg dialami sudah berupa ancaman dan individu akan memperlihatkan respn takut dan distres. Ketika individu mencapai kecemasan berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu akan mengalami respon ingin cepat pergi dari lingkungan tersebut, menghindari lingkungan tersebut atau malah freeze (tidak dapat melakukan sesuatu).



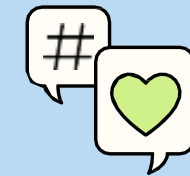
### Respon Fisiologis

- Ketegangan otot berat
- Hiperventilasi
- Kontak mata buruk
- Keringat meningkat
- Bicara cepat dan tinggi
- Berteriak dan gemetar



### Respon Kognitif

- Persepsi terbatas
- Proses berpikir terpecah-pecah
- Sulit berpikir
- Penyelesaian masalah buruk
- Hanya memperhatikan ancaman



### Respon Emosional

- Sangat cemas
- Takut
- Bingung
- Merasa tidak kuat mental
- Menarik diri
- Penyangkalan
- Ingin bebas

# Jenis Gangguan Kecemasan

## 1. Gangguan Panik/Panic Disorder

Umumnya gejala dimulai dengan rangkaian serangan panik yang tidak terduga yang kemudian diikuti ketakutan terus menerus minimal 1 bulan akan muncul serangan panik yang lain. gejala-gejala tersebut akan mencapai puncaknya dalam 10 menit dan umumnya berakhir tidak lebih dari 20-30 menit.

Serangan panik melibatkan reaksi kecemasan yang intens disertai dengan simptom-simptom fisik seperti: kesulitan bernafas, nafas tersengal, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit di dada, berkeringan dingin dan gemetar.

**Penting** : dalam diagnosa gangguan panik adalah individu merasa setiap serangan panik merupakan pertanda datanya kematian atau kecacatan.





# Gejala Serangan Panik



## Respon Psikologis

- Merasa jiwa terlepas dari raga
- Merasa jiwa terlepas dari pikirannya
- Takut kehilangan kendali/kontrol
- Takut menjadi gila
- Takut mati/meninggal



## Respon Kognitif

- Gelisah
- Nyeri perut
- Rasa sakit/tidak nyaman di dada
- Kedinginan
- Pusing
- Rasa tercekik



# Jenis Gangguan Kecemasan

## 2. Gangguan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress / PTSD : gangguan kecemasan yang dapat terjadi setelah mengalami atau menyaksikan suatu peristiwa traumatik. Peristiwa traumatik adalah peristiwa yang mengancam nyawa seperti pertempuran militer, bencana alam, insiden teroris, kecelakaan yang serius atau penyerangan fisik/seksual pada orang dewasa/anak-anak.



# Jenis Gangguan Kecemasan

## 3. Gangguan Pobia/Phobic Disorder



- Fobia Spesifik

ciri utama fobia spesifik : ketakutan yang luar biasa dan terus menerus terhadap objek atau situasi tertentu. Penderita tidak mengalami gangguan serius dalam kehidupan kesehariannya karena mereka hanya perlu menghindari objek-objek yang ditakuti. Fobia spesifik tidak dapat diatasi dengan terapi obat, tetapi lebih memberi respon kepada terapi perilaku atau psikologis.

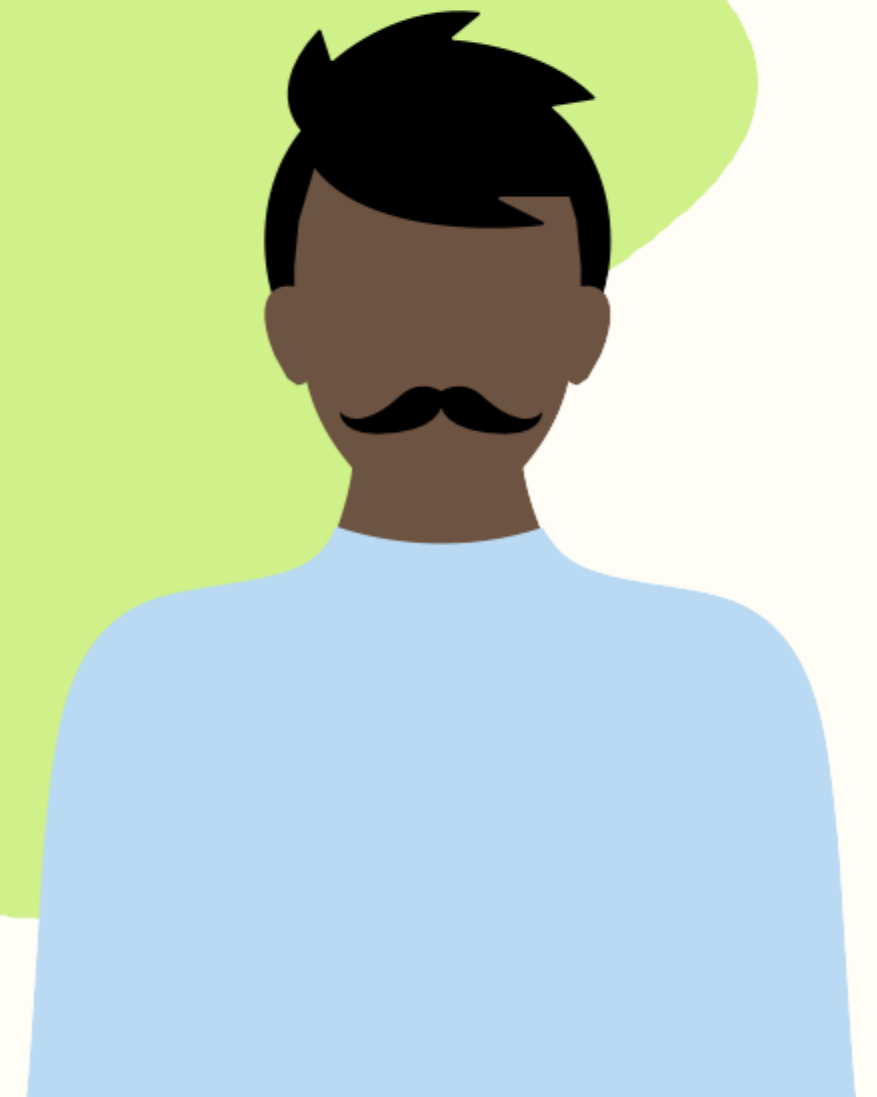
- Fobia Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

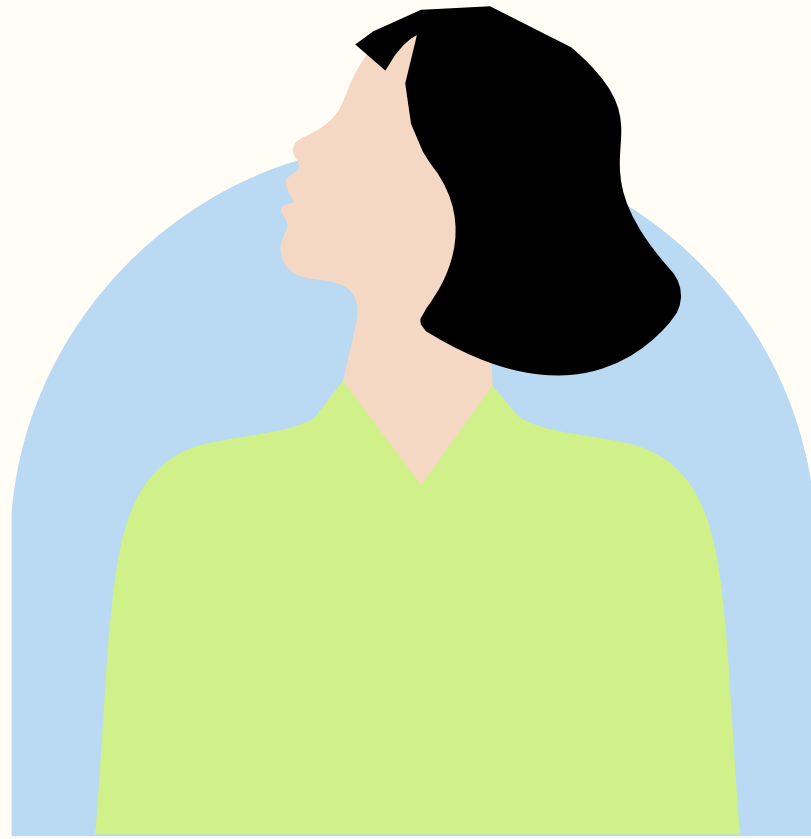
merupakan suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. individu menghindari situasi dimana dirinya dievaluasi atau di kritik yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan dan menunjukkan kecemasan atau menampilkan perilaku lain yang memalukan.

# Jenis Gangguan Kecemasan

## 4. Gangguan Agoraphobia

- Agorafobia : rasa takut atau cemas yang berlebihan pada tempat atau situasi yang membuat penderitanya merasa panik, malu, tidak berdaya atau terperangkap. Situasi atau tempat yang bisa menyebabkan fobia pada tiap orang berbeda-beda. Ada yang merasa takut di suatu kondisi atau situasi, seperti keramaian, tempat umum, ruangan tertutup, dan kondisi yang membuatnya sulit mendapatkan pertolongan.
- Penyebab pasti belum diketahui. Kondisi ini dapat dialami seseorang sejak masih kecil, namun sering terjadi pada wanita yg berusia remaja atau dewasa muda.





# Jenis Gangguan Kecemasan

## 4. Gangguan Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Gangguan OCD adalah kondisi dimana individu tidak mampu mengontrol pikiran-pikirannya yang dilakukan secara berulang-ulang (kompulsif) untuk menurunkan kecemasannya.

Penderita gangguan ini mungkin telah berusaha untuk melawan pikiran-pikiran mengganggu yang timbul secara berulang-ulang akan tetapi tidak mampu menahan dorongan melakukan tindakan berulang untuk memastikan segala sesuatunya baik-baik saja.



# Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

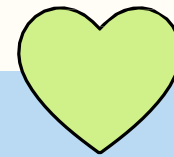
## 1. Faktor Predisposisi

Teori yg menjelaskan terjadinya anxietas



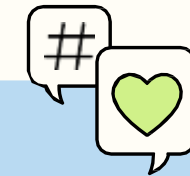
### Teori Psikoanalitik

Adanya konflik emosional yg terjadi dlm 2 elemen (ego & super ego)



### Teori Interpersonal

Anxietas muncul akibat dari perasaan takut thp ketidaksetujuan dari sesuatu yg dilakukan .



### Teori Perilaku

Teori mengatakan bahwa individu sudah terbiasa sejak kecil dihadapkan pada kecemasan.

# Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

## 2. Faktor Presipitasi

Ancaman besar yg dapat menimbulkan anxiety yaitu :



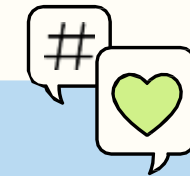
### Ancaman Integritas Diri

Meliputi ketidaknyamanan fisiologis atau penurunan kemampuan utk melakukan aktivitas sehari-hari (mis. Hamil).



### Ancaman Sistem Diri

Ancaman terhadap identitas diri, harga diri dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status atau peran (perceraian, kehilangan org yg d cintai, tekanan kerja).



### Teori Perilaku

Teori mengatakan bahwa individu sudah terbiasa sejak kecil dihadapkan pada kecemasan (mis. Penurunan kemampuan komunikasi, perhatian menurun).

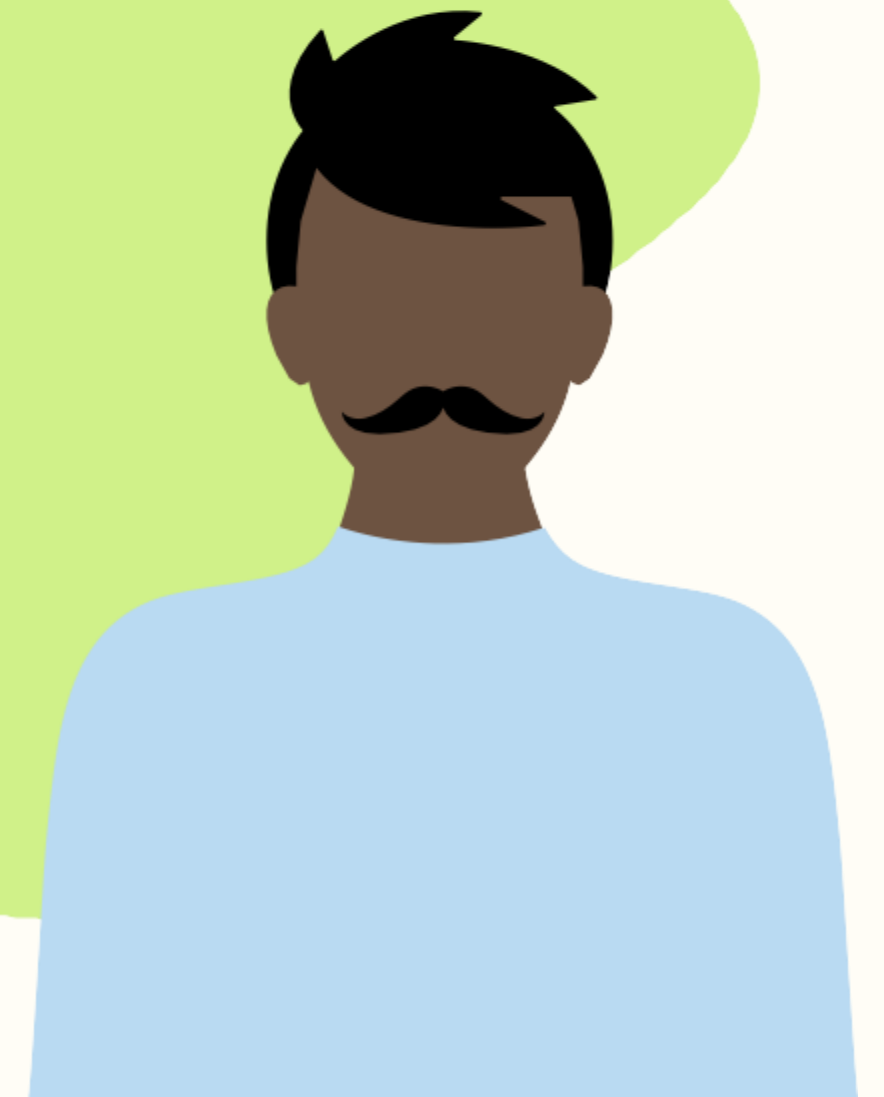
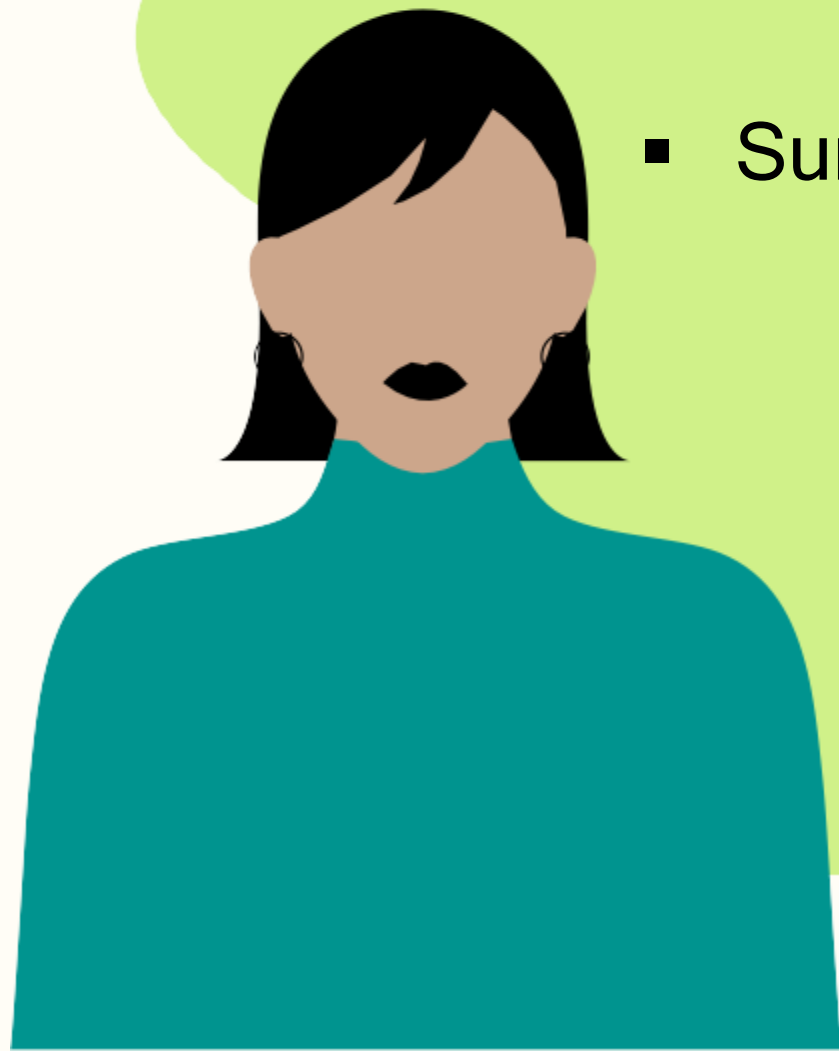
# Sumber Koping

- Individu dapat menanggulangi stres dan kecemasan dengan menggunakan atau mengambil sumber koping dari :

1. Lingkungan Sosial
2. Intrapersonal
3. Interpersonal

- Sumber Koping antara lain :

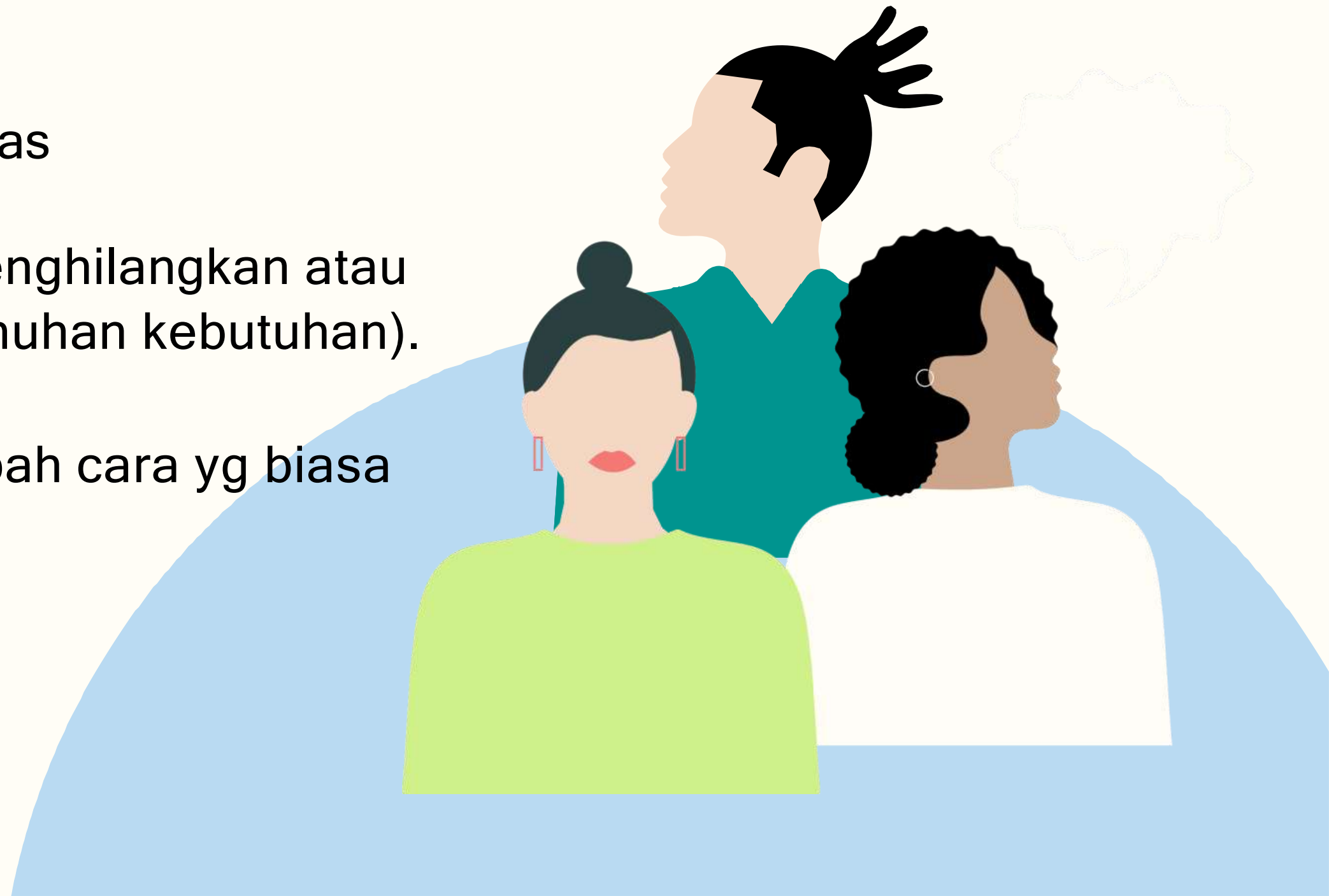
1. Aset ekonomi
2. Kemampuan memecahkan masalah
3. Dukungan sosial budaya yg diyakini



# Mekanisme Koping

Tingkat anxiety sedang dan berat menimbulkan jenis mekanisme koping, yaitu :

- 1 Reaksi yg berorientasi pada tugas
  - ☐ Perilaku menyerang (utk menghilangkan atau mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan).
  - ☐ Perilaku menarik diri
  - ☐ Perilaku kompromi (mengubah cara yg biasa dilakukan individu)



# Mekanisme Koping

Tingkat anxiety sedang dan berat menimbulkan jenis mekanisme koping, yaitu :

1

2

## Mekanisme Pertahanan Ego

Untuk menilai penggunaan mekanisme pertahanan individu apakah adaptif/tidak, perlu di evaluasi hal-hal berikut :

- ☐ Perawat dapat mengenali secara akurat penggunaan mekanisme pertahanan pasien.
- ☐ Tingkat penggunaan mekanisme pertahanan diri tersebut apa pengaruhnya thp kepribadian.
- ☐ Pengaruh penggunaan mekanisme pertahanan thp kemajuan kesehatan pasien.
- ☐ Alasan pasien menggunakan mekanisme pertahanan diri.



# Asuhan Keperawatan pada Pasien "Kecemasan".

Berikut adalah contoh asuhan keperawatan untuk pasien dgn kecemasan yg dikutip dari Dian, 2012 dalam aksep gangguan pada kecemasan.

## ❖ PENGKAJIAN

Pengkajian dituju pada fungsi fisiologis dan perubahan perilaku melalui gejala dan mekanisme koping sebagai bentuk pertahanan thp kecemasan. Kaji faktor predisposisi seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

- 1) Identitas
- 2) Keluhan utama (adanya rasa tdk nyaman & tidak berdaya menghadapi stressor dari eksternal dan diri sendiri).
- 3) Riwayat keluarga (merupakan hal yang biasa ditemui dlm sebuah keluarga, keluarga jg bisa menjadi sumber stressor).



# Pengkajian fungsi fisiologis per sistem

## 1. Sistem Pernapasan

Napas cepat, pernapasan dangkal, rasa tertekan pada dada, pembengkakan pada tenggorokan, rasa tercekik dan terengah-engah.



## 2. Sistem Kardiovaskuler

Jantung berdebar, tekanan darah meningkat, nadi menurun, rasa mau pingsan.

### **3. Sistem Neuromuskuler**

Peningkatan reflek, mata berkedip-kedip, insomnia, ketakutan, gelisah, wajah tegang, kelemahan secara umum dan gerakan lambat.

### **4. Sistem Gastrointestinal**

Kehilangan nafsu makan, menolak makan, perasaan dangkal, rasa tidak nyaman pada abdomen, diare.

### **5. Sistem Urologi**

Tidak dapat menahan kencing, sering kencing.

### **6. Sistem Integumen**

Rasa terbakar pada muka, berkeringat di telapak tangan dan seluruh tubuh, gatal-gatal, perasaan panas/dingin pada kulit, muka pucat.



# Pengkajian fungsi fisiologis Psikologis

## 1. Perilaku

Gelisah, ketegangan fisik, gugup, tremor, bicara cepat, tidak ada koordinasi, kecenderungan utk celaka, menarik diri, menghindari, hiperventilasi.

## 2. Kognitif

Gangguan konsentrasi, lupa, bloking mental, persepsi menurun, kreativitas dan produktivitas menurun, kesadaran diri berlebihan, kekhawatiran berlebihan, hilang objektivitas, takut kehilangan kontrol, takut mati.

## 3. Afektif

Tidak sabar, tegang, merasa di teror, gugup luar biasa dan sangat gelisah.



## ❖ MERUMUSKAN MASALAH / DIAGNOSA KEPERAWATAN

| NO | SIGN/SYMPTOM                                                                                                           | ETIOLOGI                                                                | DIAGNOSA |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Peningkatan ketegangan/<br>keputusasaan, ketakutan/<br>ketidakpastian hasil,<br>berfokus pada diri sendiri,<br>gelisah | Krisis situasi ancaman<br>kematian/ perubahan<br>dalam status kesehatan | Anxietas |



- ☐ Klien X : mencederai diri dan orang lain berdasarkan kecemasan berat sampai panik.
- ☐ Anxietas
- ☐ Koping individu tidak efektif.
- ☐ Gangguan interaksi sosial berdasarkan gangguan konsep diri, sumber personal tidak adekuat, tidak ada orang terdekat/support system kurang.
- ☐ Ketidakefektifan koping keluarga, berdasarkan informasi pemahaman tidak adekuat, perubahan peran.



## ❖ RENCANA TINDAKAN PERAWATAN

- ❑ Tujuan tindakan perawatan pada klien X : menurunkan tingkat kecemasannya.
- ❑ Prinsip tindakan perawatan klien X (anxietas berat-panik) : menghindari klien X dari bahaya fisik dan memberi rasa aman.
- ❑ Setelah tingkah kecemasannya menurun, prinsip tindakan perawatannya adalah berorientasi pada kognitif. Tujuannya untuk membantu klien X bisa mengembangkan kemampuannya mentoleransi anxietasnya dgn memakai mekanisme penyelesaian masalah yg konstruktif/membangun.



- ❑ Bantu pasien berfokus pada pernafasan lambat dan melatihnya bernafas secara tepat.
- ❑ Bantu klien dalam mempertahankan kebiasaan makan yang teratur dan seimbang.
- ❑ Identifikasi gejala awal dan ajarkan klien melakukan perilaku distraksi seperti : berbicara pd orang lain dan melibatkannya dalam aktivitas fisik.
- ❑ Bantu klien berbicara pada diri sendiri secara positif apa yang telah direncanakan sebelumnya dan telah dilatih.
- ❑ Libatkan klien dalam mempelajari cara mengurangi stressor dan situasi yang menimbulkan anxietas.

Lanjutan...

## ❖ RENCANA TINDAKAN PERAWATAN

Tujuan umum : Rasa aman klien terpenuhi.

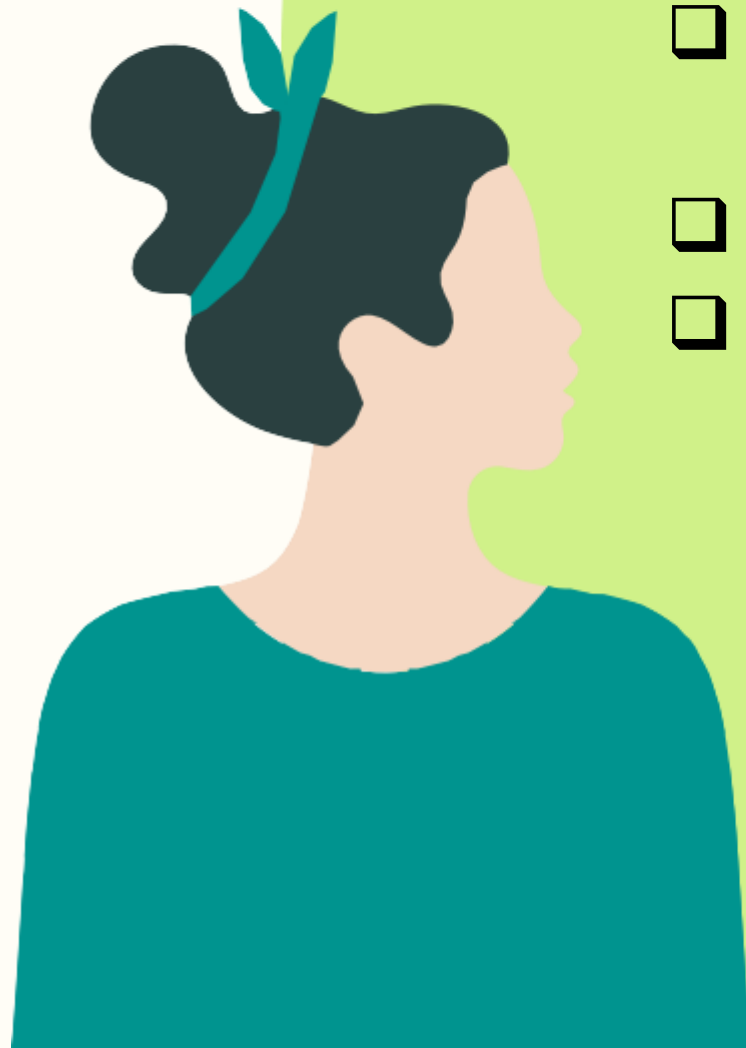
Tujuan Khusus :

- ☐ Dapat menjalin & mempertahankan hubungan saling percaya.
- ☐ Dapat mengenal anxietasnya.
- ☐ Dapat memperluas kesadaran thp anxietasnya.
- ☐ Dapat melakukan koping yang adaptif.
- ☐ Dapat menggunakan teknik relaksasi.



## ❖ INTERVENSI / TINDAKAN

- ☐ Perawat mengajarkan dan membantu klien agar dapat melakukan pernafasan lambat dan tepat.
- ☐ Perawat selalu mengingatkan dan memberi klien makan teratur.
- ☐ Perawat mengajak klien untuk saling berkomunikasi dan mengajarkan klien untuk berolahraga agar lebih relax.
- ☐ Perawat memberikan motivasi kepada klien.
- ☐ Perawat menjelaskan kepada klien cara mengurangi stressor dan situasi yang bisa menyebabkan cemas.



## ❖ EVALUASI

Evaluasi terhadap kecemasan dapat dilihat dari tingkah laku klien yang selalu khawatir dengan kematian. Kecemasan itu pula dapat diartikan sebagai reaksi terhadap ancaman yang tidak menentu.

Pencegahan kecemasan ini dapat dilakukan dengan cara perawat memberikan dorongan kepada pasien untuk mengembangkan kepercayaan diri, serta sering mendekatkan diri kepada Tuhannya.





Thank you!