BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Dasar Kecamasan

1. Definisi kecemasan

Dalam hubungan antara kecemasan yang memiliki tingkat tertentu maka diperlukan suatu indikator sebagai penunjang data yang dapat menunjukan adanya permasalahan tingkat kecemasan yang ada dengan dejarata tertentu yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini muncul karena adanya masalah dalam kehidupan sehari-hari dengan adanya indikasi tanda dan gejala seperti : persepsi meningkat, waspada berlebih, sadar akan respon feedback dari stimulus internal dan eksternal. Dengan dampak fisiologi berupa gelisah, sulit beristirahat dan tidur, Tekanan darah.

b. Kecamasan Sedang

Kecemasan terhadap timbal balik dari adanya kesampingan dari suatu masalah akan tetapi dapat melakukan sesuatu dengan terarah. Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi serta ttv meningkat, mukosa bibir terasa kering, gelisah berlebih. Sedangkan feedback kognitif yang signifikan yaitu persepsi menyempit, indra perasaan psikologis dari luar tidak dapat dirasakan, berfokus pada tujuan yang menjadi fokus utama.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sebagai dampak dari pengaruh yang dirasakan dari persepsi individu serta tidak dapat berpikir akan suatu hal dengan perilaku yang ditunjukan untuk mengurangi dampak yang ada dari keteganggan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat berupa : persepsi

sangat kurang, daya fokus hanya akan pad asuatu hal yang detail, feedback perhatian sangat terbatas, tidak dapat fokus akan suatu hal, tidak mencari ilmu dengan serius. Dengan Respon fisiologi berupa : sakit kepala, mual, pusing, gemetar, sulit tidur.

2. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan

Dengan tinjaun yang ada dari riset dari (Suminar,2020), didapati kecemasan yang muncul akibat dari kurangnya pemahaman dalam menghadapi pandemi Covid19 yang menimbulkan berbagai feedback yang muncul tiba-tiab akibat dari adanya individu dan kelompok yang belum dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang muncul dari akibat perubabah pola pembelajaran dan adaptasi yang menimbulkan perasaan cemas dan ketakutan yang berlebih akan suatu kondisi yang baru yang memilik beberapa faktor yaitu :

a. Faktor Isolasi Sosial

Tidak adanya interaksi secara langsung serta kurangnya gerakan sebagai sarana pengalihan emosi dan pikiran hingga merasakan ketidakmampuan melakukan kegiatan harian karena adanya tanda terjadi gangguan mental dan perilaku yang memerlukan bantuan.

b. Faktor Psikologis

Seperti respon stersor ang berubah dan memilki feedback yang berbeda-beda dalam menghadapi stressor yang ada, baik gaya berpikir yang berbeda serta kemampuan dalam beradaptasi akan suatu faktor sosial dalam bersosialisasi.

3. Gejala Kecemasan

Ditinjau dari tanda dan gejala yang ada dari masalah ansietas yaitu berupa cemas, khawatir dan firasat buruk serta takut akan suatu pikiran yang membuat muncul perasaan tidak nyaman akan suatu kondisi stressor yang tidak dapat dijelaskan asal respon stimulusnya dan biasanya dapat

dirasakan oleh siapa saja dan terkadang muncul dalam keadaan yang tidak pasti (sutejo,2018).

4. Dampak Kecemasan

Dengan melihat dan mininjau dampak yang dapat muncul dari adanya masalah kesehatan jiwa karena adanya masalah kesehatan yang signifikandari kecemasan yang biasanya menimbulkan respon yang bias berupa perubahan perilaku, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, sulit untuk makan, amarah, dan sulit tidur (Jarnawi, 2020).

5. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Dalam melakukan pengukuran tingkat kecemasan maka diperlukan suatu indikator sebagai ambang batas penentuan tingkat kecemasan yang ada dan dapati dari hasil survei serta kuisioner yang dapat digunakan pada remaja dan orang dewasa sebab tidak terpengaruhi dalam segi aspek verbal yang digunakan maka pengukuran tingkat kecemasan yang digunakan berdasarkan tingkat kecemasan berupa *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

HARS sendiri satuan skala peringkat pertama yang dikembangkan guna mengukur tingkat kecemasan pada suatu remaja, orang dewasa, serta masih banyak lainnya dalam pemamfaatan baik dalam pengaturan klinis dan penelitian untuk hars sendiri memiliki rating scaole dari 14 item, dengan masing - masing kriteria dengan serangkaian gejala serta mengukur kecemasan psikis (mental agetasi) dan kecemasan somatik (keluhan fisik) (*American Thoraic Society*, 2021).

Jika ditinjau dari hasil riset yang ada maka HARS memilki beberapa indikator sebagai alat ukut tingkat kecemasan dengan 14 indikator yang adan menunujukan seseorang memiliki masalah ansietas berdasarkan dari penilaian global 14 indiakator HARS yaitu berupa :

a. Perasaan cemas (merasa khawatir, firasat buruk dan takut, cepat marah, mudah tersinggung).
b. Ketegangan (merasa tegang, merasa lelah, merasa gelisah merasa gemetar, mudah Perasaan cemas (merasa khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, cepat marah, mudah tersinggung).
c. Ketegangan (merasa tegang, merasa lelah, merasa gelisah, merasa gemetar, mudah menangis, tidak mampu untuk rileks, mudah terkejut).
d. Ketakutan (takut terhadap gelap, takut terhadap orang asing, takut bila ditinggal sendiri, takut pada hewan, takut pada keramain lalu lintas, takut pada kerumunan orang banyak).
e. Insomnia (kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam).
f. Intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat).
g. Perasaan depresi (kehilangan minat, kurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan bersedih/depresi, sering terbangun dini hari saat tidur malam).
h. Gejala somatik (otot) (nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat).
i. Gejala sensorik (telinga terasa berdenging, penglihatan kabur, muka memerah, perasaan lemah, sensasi ditusuk-tusuk).
j. Gejala kardiovaskuler (takikardi, palpitasi, nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap).
k. Gejala pernapasan (nafas terasa sesak/dada terasa ditekan, perasaan tercekik, sering menarik napas dalam, napas pendek/tersengal-sengal).
l. Gejala gastrointestinal (kesulitan menelan, nyeri perut, perut terasa kembung, sensasi terbakar, perut terasa penuh, merasa mual, muntah, sulit BAB/sembelit, kehilangan berat badan.

m. Gejala genitourinari (frekuensi berkemih meningkat, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan, darah haid lebih banyak dari biasanya menangis, tidak mampu rileks).

n. Tingkah laku (gelisah, tidak tenang/mondar-mandir, tangan gemetar, alis berkerut, wajah tegang, pernafasan cepat, wajah pucat, sering menelan ludah, dll).

Dengan cara penilaian yang ada berupa kategori sebegai berikut : 0 = tidak ada gejala sama sekali; 1 = ringan/satu gejala yang ada; 2 = sedang/separuh gejala yang ada; 3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada; dan 4 = sangat berat semua gejala ada.

Penentuan derajat atau tingkat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1- 14 dengan hasil antara lain : Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan; Skor 14-20 = kecemasan ringan; Skor 21-27 = kecemasan sedang; Skor 28-41 = kecemasan berat; dan Skor 42-56 = kecemasaan berat sekali (panik).

B. Konsep Dasar Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19

1. Definisi Pembelajaran Daring

Dilihat dari arti daring yaitu dalam jaringan, maka kata daring sebagai penganti dari online dimana menggunakan jaringan dalam aktivitas kehidupan. Oleh karena itu mendefinisikan pembelajaran daring adalah proses pembelajaran dalam institusi pendidikan dengan menggunakan media informatika / teknologi sebagai perantera komunikasi jarak jauh yang tersambung dengan jaringan internet tanpa adanya kegiatan komunikasi tatap muka nyata (Malyana, 2020).

Jika ditinjau dari keadaan pandemi covid-19 saat ini maka penerapan pembelajaran daring ini merupakan salah satu alternatif untuk melaksanakna kegiatan pembelajaran dengan menggunakan *Learning Manajemen System (LMS)*. Seperti platform *Zoom*, *Google Meet*, *Google Drive*, dll sebagai media

prantera sarana komunikasi berbasis komputer agar kegiatan kbm tetap dapat dilaksanakan meskipun dengan keadaan situasi pandemi Covid-19 yang meningkat akan tetapi segi dalam aspek pendidikan dapat terus terlaksana dengan kondisuf (Simanihuruk, 2019).

2. Ciri-Ciri Pembelajaran Daring

Dilihat dari penjelasan yang dijelaskan (Hasanah, 2020) ciri-ciri pembelajaran daring yaitu sebagai berikut :

a. Semangat belajar
b. Literacy terhadap teknologi
c. Kemampuan berkomunikasi interpersonal
d. Berkolaborasi
e. Keterampilan untuk belajar sendiri

C. Konsep Dasar *Brain Gym*

1. Definisi *Brain Gym*

Adalah belajar dengan seluruh otak melalui gerakan "*repatternig*" sehingga seseorang dapat menguasai bagian otak yang semula tidak dikuasai menjadi dapat dikuasai. Latihan *brain gym* dapat meredakan kecemasan yang dirasakan sehingga dapat direduksi kearah ambang batas dengan kriteria yang ada (Dennison, 2006).

2. Manfaat Dari *Brain Gym*

Menskironasikan kinerja otak (Sapardjiman, 2007), dengan menerapkan gerakan-gerakan ringan yang menghasilkan stimulus yang dapat merangsang fungsi kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, serta memecahkan suatu masalah). Dengan menyeimbangi kemampuan aktivitas harian serta pola berpikir dengan keadaan yang sama maka akan ada harmonisasi antara kontrol emosi dan logika sehingga panca indera dapat bekerja secara optimal bagi tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

3. Gerakan – gerakan Brain Gym

Ada beberapa gerakan-gerakan *brain gym* menurut Dennison (2009) antara lain sebagai berikut:

a. Gerakan Silang (*Cross Crawl*)

Kaki dan tangan digerakan secara berlawanan ke depan, samping atau belakang.

Gambar 2.1 Gerakan Gerakan Silang

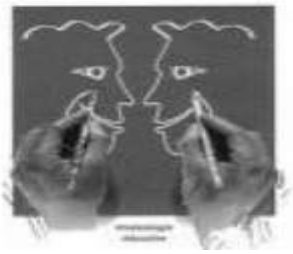
b. 8 Tidur (*Lazy 8's*)

Buatlah angka 8 tidur tiga kali tiap tangan, kemudian tiga kali dengan kedua tangan.

Gambar 2.2 Gerakan 8 Tidur Diambil

c. Coretan Ganda (*Double Doodle*)

Dengan cara menggambar dengan kedua tangan yang sama, seperti menggambar persegi, segitiga atau lingkaran.



Gambar 2.3 Gerakan Coretan Ganda

d. Putaran Leher (*Neck Rolls*)

Dengan cara menundukan kepala ke depan, dan pelan-pelan putar leher dari ke sisi yang lainya.

Gambar 2.4 Gerakan Putaran Leher.

e. Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*)

Dengan cara meluruskan tangan ke atas. Lakukan secara bergantian dengan tangan yang satunya.

Gambar 2.5 Gerakan Mengaktifkan Tangan

f. Pompa Betis (*Calf Pump*)

Dengan cara memajukan badan ke depan dan buang napas, pelan-pelan tekan telapak kaki belakang ke lantai, kemudian angkat tumit ke atas sambil ambil napas dalam.

Gambar 2.6 Gerakan Pompa Betis

g. Luncuran Gravitasi (*Gravity Glider*)

Dengan cara menundukan badan dengan tangan ke depan bawah, buang napas waktu turun dan ambil napas waktu naik.

Gambar 2.7 Gerakan Luncuran Gravitasi

h. Sakelar Otak (*Brain Button*)

Dengan cara menyentuh pusar dan tangan yang satu memijat sisi kiri dan kanan tulang tengah, tepat di dua lekukan tulang selangka.

Gambar 2.8 Gerakan Sakelar Otak

i. Tombol Imbang (*Balance Button*)

Sentuhkan dua jari ke belakang telinga, pada lekukan di belakang telinga sementara tangan satunya lagi menyentuh pusar secara bergantian kanan dan kiri.

Gambar 2.9 Gerakan Tombol Imbang

j. Menguap Berenergi (*Energi yawn*)

Bukalah mulut seperti hendak menguap, kemudian pijat otot-otot disekitar persendian rahang dan dilanjutkan dengan menguap dengan bersuara untuk melemaskan otot-otot tersebut.

Gambar 2.10 Gerakan Menguap Berenergi

k. Kait Relaks (*Hook-Ups*)

Tumpangkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah. Jemari kedua tangan saling menggenggam kemudian tarik tangan ke arah pusar dan terus ke depan

dada. Pejamkan mata saat menarik napas, lidah ditempelkan ke langit-langit mulut dan lepaskan saat menghembuskan napas.

Gambar 2.11 Gerakan Kait Relaks

D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan

1. Definisi Asuhan Keperawatan

Proses kegiatan terorganisir dalam praktik profesional oleh tenaga keperawatan dalam mengatasi masalah kesehatan yang dimiliki oleh klien dengan berbagai tatanan pelayanan kesehatan terpadu. Serta dengan kaidah-kaidah keperawatan yang bekerja berdasarkan ilmu yang dimiliki dan kiat bersifat humanistik, dan meninjau kondisi kesehatan berdasarkan data subjektif dan objektif yang didapat dari klien yang akan dimasukan dalam catataan dokumentasi keperawatan yang menjadi bukti pertanggung jawaban asuhan keperawatan dengan besumber dari substansi ilmiah yaitu logis, sistematik, dinamik dan restruktur (Muhlisin, 2011).

2. Tanda Dan Gejala

Dengan meninjau dan melihat kemungkinan yang dapat muncul dari kecemasan yaitu berupa perasaan cemas, khawatir berlebih, perasaan buruk, perasaan tidak nyaman dan mudah tersinggung serta mengalami gangguan pola tidur.

3. Diagnosa

Ansietas b/d pembelajaran online di era pandemi Covid19

4. Intervensi

Ansietas b/d kecemasan terhadap pembelajaran online di era pandemi Covid19

Tujuan : Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan dalam rentang waktu 1 x 60 menit diharapkan kecemasan terhadap pembelajaran online di era pandemi Covid19 dapat berkurang/hilang.

Kriteria Hasil :

- Secara verbal mengatakan berkurang dan dapat diatasi.
- Skala Hars 1-3 (1-14).
- Dapat menerapkan brain gym sebagai langkah awal menurunkan tingkat kecemasan.
- Klien tidak tampak gelisah dan cemas

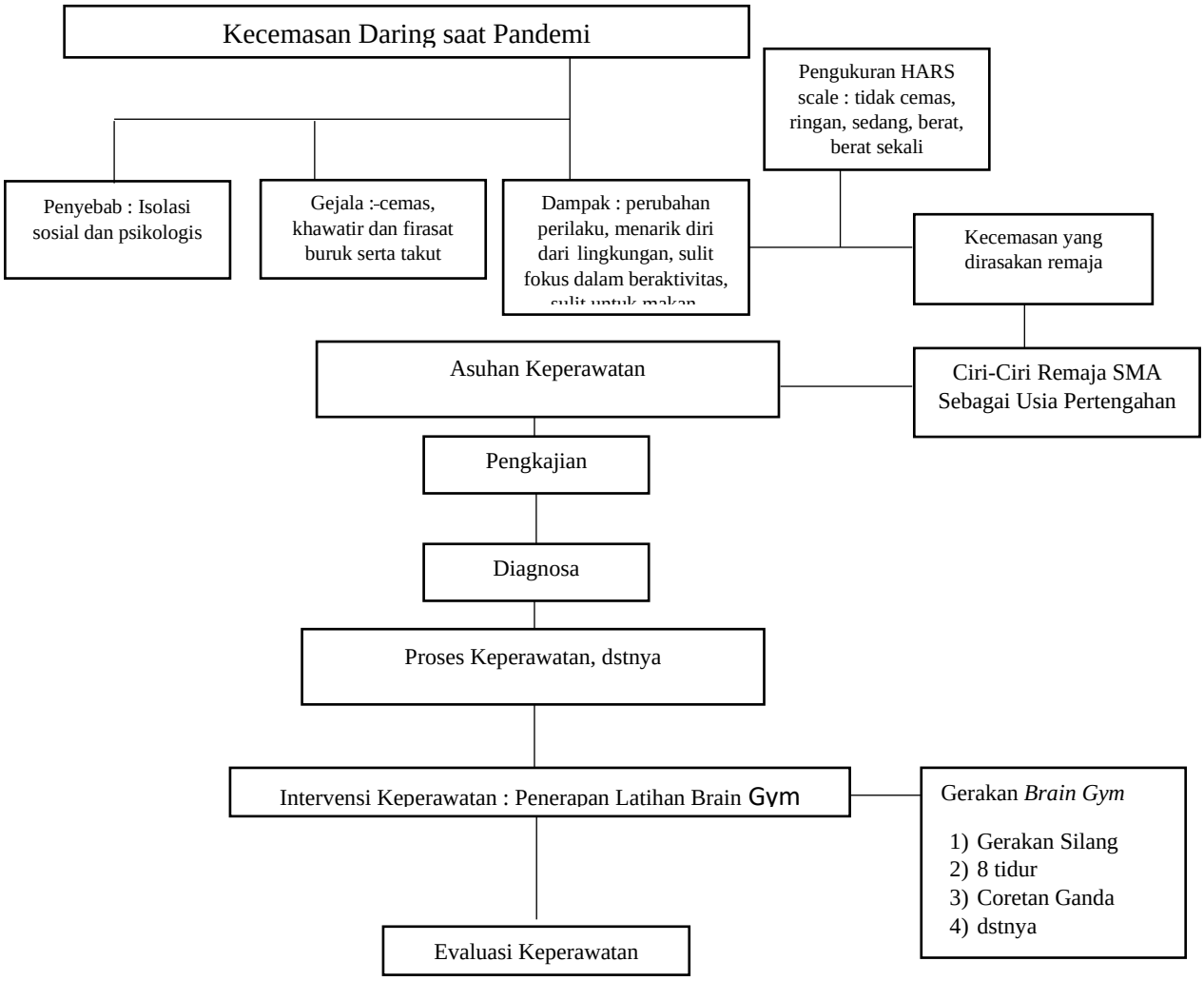
  Berikut ini, tabel Intervensi : Tehnik Relaksasi berdasarkan SDKI dan NicNoc

Intervensi	Rasional
Observasi : 1) Monitor respon terhadap kegiatan pengalihan Terapeutik : 1) Gunakan intonasi yang baik dengan nada suara lembut dan berirama 2) Gunakan relaksasi sebagai sarana penunjang intervensi medis	Observasi : 1) Memonitor respon terhadap kegiatan pengalihan Terapeutik : 1) Menggunakan intonasi yang baik dengan nada suara lembut dan berirama 2) Menggunakan relaksasi sebagai sarana penunjang intervensi medis

Edukasi : 1) Jelaskan tujuan dan manfaat dari terapi relaksasi kegiatan yang akan dilakukan. 2) Jelaskan terapi relaksasi yang akan digunakan 3) Klien menggunakan posisi yang nyaman sehingga dapat merasakan sensasi rileks. 4) Demonstrasikan dan latih tehnik relaksasi (brain gym) 5) Anjurkan kepada klien untuk melakukan kegiatan aktivitas relaksasi brain gym.	Edukasi : 1) Menjelaskan tujuan dan manfaat dari terapi relaksasi kegiatan yang akan dilakukan. 2) Menjelaskan terapi relaksasi yang akan digunakan 3) Memposisikan Klien pada posisi yang nyaman sehingga dapat merasakan sensasi rileks. 4) Medemonstrasikan dan latih tehnik relaksasi (brain gym) 5) Menganjurkan kepada klien untuk melakukan kegiatan aktivitas relaksasi brain gym

Tabel 2.1 Intervensi terapi relaksasi berdasarkan SLKI dan NICNOC.

E. Kerangka Teori



Skema 2.1. Kerangka Teori Penerapan *Brain Gym* Untuk Mereduksi Tingkat Kecemasan Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid19 Pada Siswa/I SMA Boash