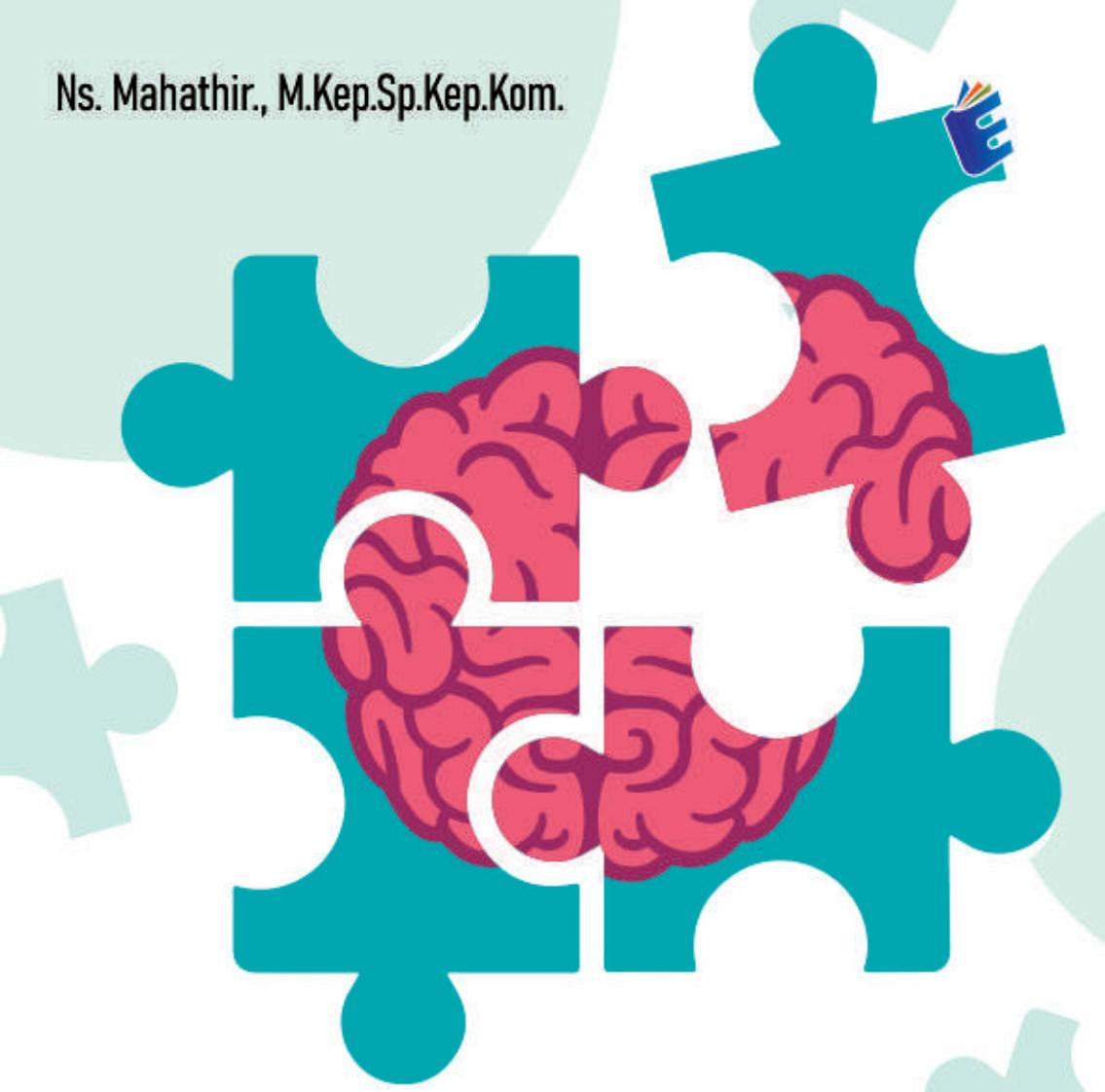


Ns. Mahathir, M.Kep.Sp.Kep.Kom.



Introduksi
**Gangguan
Kecemasan**
DI KOMUNITAS



Introduksi Gangguan Kecemasan DI KOMUNITAS

Gangguan kecemasan (Anxiety) merupakan kelompok gangguan mental yang paling umum dan umumnya dimulai sebelum atau pada awal masa dewasa. Ciri-ciri inti mencakup ketakutan dan kecemasan yang berlebihan atau penghindaran terhadap ancaman yang dirasakan terus-menerus dan mengganggu. Gangguan kecemasan melibatkan disfungsi sirkuit otak yang merespons bahaya. Risiko terjadinya gangguan kecemasan dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor lingkungan, dan hubungan epigenetiknya. Gangguan kecemasan seringkali merupakan komorbiditas satu sama lain dan dengan gangguan mental lainnya, terutama depresi, serta gangguan somatik.



eureka
media akara
Anggota IKAPI
No. 225 UTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-487-8



INTRODUKSI GANGGUAN KECEMASAN DI KOMUNITAS

Ns. Mahatir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.



PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

INTRODUKSI GANGGUAN KECEMASAN DI KOMUNITAS

Penulis : Ns. Mahatir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Nadhifa Khairusyifa

ISBN : 978-623-120-487-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MARET 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Allah Ta’alaa, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat terwujud. Buku ini berjudul “**Introduksi Gangguan Kecemasan di Komunitas**”

Penulis berharap bahwa buku ini akan menjadi sumber pengetahuan yang berharga bagi perawat, tenaga medis, kader pendamping, dan semua pihak yang terlibat dalam penanganan keluarga yang terkena anxiety(kecemasan). Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan wawasan dan inspirasi kepada para pembaca untuk terus berperan aktif dalam memberikan dukungan dan pemberdayaan kepada pasien ADHD.

Padang, 7 Maret 2024

Ns. Mahathir., M.Kep.Sp.Kep.Kom

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENGENALAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pengenalan.....	3
C. Penyebab Anxiety.....	12
BAB 2 PENGOBATAN PADA GANGGUAN ANXIETY.....	19
A. Pengobatan.....	19
B. Belajar Tentang Kecemasan	25
C. Gangguan Kecemasan Umum.....	30
D. Jenis-Jenis Kecemasan	40
BAB 3 PERAN PENTING ORANG SEKITAR TERHADAP ORANG DENGAN GANGGUAN ANXIETY	45
A. Cara Mengetahui Orang Anxiety	45
B. Belajar Mengenali Tanda-Tanda Kecemasan	50
C. Ketahui Apa yang TIDAK Boleh Dilakukan	51
BAB 4 SITUASI YANG HARUS DIHINDARI OLEH ORANG DENGAN GANGGUAN ANXIETY	54
A. Anxiety	54
B. Dampak Anxiety Bagi Si Penderita Dan Lingkungannya.....	62
C. Bagaimana Penderita Anxiety Menanggapi Stressor	67
D. Pola Pikir Orang Dengan Gangguan Kecemasan (Anxiety).....	75
BAB 5 CARA MELATIH OTAK AGAR TEHINDAR DARI KECEMASAN.....	82
A. Gangguan Kecemasan.....	82
B. Tanda-Tanda Anxiety Seseorang Sedang Kambuh ...	88
C. Pemulihan tidak lengkap	95
D. Faktor-faktor mendasar yang belum terselesaikan ...	98
BAB 6 KESIMPULAN	100

DAFTAR PUSTAKA	104
TENTANG PENULIS	107



INTRODUKSI GANGGUAN KECEMASAN DI KOMUNITAS

Ns. Mahatir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.



BAB 1 | PENGENALAN



A. Latar Belakang

Meskipun gangguan kecemasan umum (GAD) secara tradisional kurang diteliti, beberapa penulis menyatakan bahwa minat terhadap GAD akhir-akhir ini meningkat. Namun, tidak ada data yang mengkonfirmasi atau menyangkal pernyataan ini. Penelitian ini menyelidiki tingkat publikasi gangguan kecemasan dari tahun 1980 hingga 1997 dalam dua database ekstensif. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional berlebihan, depresi yang tumpul, atau konteks sensitif, respon

BAB 2 | PENGOBATAN PADA GANGGUAN ANXIETY



A. Pengobatan

Gangguan kecemasan (gangguan kecemasan umum, gangguan panik/agorafobia, gangguan kecemasan sosial, dan lain-lain) merupakan gangguan kejiwaan yang paling banyak ditemui, dan berhubungan dengan beban penyakit yang tinggi. Gangguan kecemasan sering kali kurang dikenali dan kurang diobati di layanan kesehatan primer. Perawatan diindikasikan ketika pasien menunjukkan tekanan yang nyata atau menderita komplikasi akibat gangguan tersebut.

BAB

3

PERAN PENTING ORANG SEKITAR TERHADAP ORANG DENGAN GANGGUAN ANXIETY



A. Cara Mengetahui Orang Anxiety

Tidak selalu mudah untuk mengetahui cara mendukung teman atau anggota keluarga yang memiliki gangguan kecemasan, terutama jika Anda khawatir bahwa apa yang Anda katakan atau lakukan secara tidak sengaja dapat memperburuk kecemasannya. Teman dan keluarga penting dalam membantu seseorang mengatasi gangguan kecemasan terutama karena mereka membuat individu merasa didukung, diterima, dan meyakinkan mereka bahwa mereka tidak sendirian. Dukungan tersebut sangat berarti mengingat, akibat stigma, banyak orang yang rentan mengalami kecemasan tidak membicarakan kondisinya, sehingga dapat membuat mereka merasa terisolasi dan meningkatkan kecemasan dalam jangka panjang.

BAB

4

SITUASI YANG HARUS DIHINDARI OLEH ORANG DENGAN GANGGUAN ANXIETY



A. Anxiety

Ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, mereka mengalami ketidaknyamanan yang luar biasa dalam situasi sosial dan akan berusaha keras untuk menghindarinya. Jadi, hal ini mungkin membuat mereka akan menghindari hal-hal seperti berada di tempat umum (seperti toko atau restoran), berbicara dengan orang asing, atau memberikan presentasi di tempat kerja atau di kelas.

Gugup, panik, takut, berkeringat, dan detak jantung cepat: semuanya bisa menjadi gejala kecemasan . Dan pada saat-saat bahaya nyata, kecemasan dan gejala-gejalanya dapat membantu. Namun terkadang, perasaan tersebut menjadi

BAB

5

CARA MELATIH OTAK AGAR TEHINDAR DARI KECEMASAN

A. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan dapat melemahkan dan berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang, namun bagaimana jika ada cara untuk melatih kembali otak agar tidak terlalu cemas? Meningkatkan neuroplastisitas dan membangun jalur saraf yang meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri dapat membuat perbedaan besar. Jika kecemasan merupakan masalah sehari-hari, mereka mungkin memerlukan dukungan tambahan untuk menemukan pilihan pengobatan yang sesuai.

Apa itu Neuroplastisitas?

Neuroplastisitas mengacu pada kemampuan otak untuk membentuk jalur saraf baru dan mengatur ulang dirinya sebagai respons terhadap pengalaman, pembelajaran, dan perubahan di lingkungan. Neuroplastisitas memungkinkan kita mempelajari keterampilan baru dan membuat perubahan perilaku.

Otak membentuk jalur saraf baru setiap hari tanpa ada upaya yang disengaja dari kita. Namun seseorang juga dapat melakukan hal-hal tertentu untuk merangsang pertumbuhan ke arah tertentu. Misalnya, jika seseorang melakukan hobi yang menantang seperti memainkan alat musik atau mempelajari bahasa baru, hal ini dapat memengaruhi struktur otak mereka.

Neuroplastisitas bertanggung jawab atas alasan kita menjadi lebih baik melalui latihan dan mengapa trauma dapat memiliki efek kesehatan mental jangka panjang.

BAB

6

KESIMPULAN

Anxiety disorder atau gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan yang sering ditemui . Rasa cemas itu merupakan rasa yang pasti dialami oleh semua orang, dan rasa itu menjadi alarm tersendiri untuk tubuh kita setiap kali kita dihadapkan dengan situasi yang berbahaya atau mengancam.

Gangguan kecemasan (Anxiety Disorder) adalah suatu penyakit kejiwaan yang menyebabkan penderitanya mengalami kecemasan yang berlebihan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang melanda individu adalah dengan cara berkonsultasi pada tenaga professional psikolog. Namun di Indonesia perbandingan penduduk dengan tenaga professional psikologi belum mencapai kriteria cukup menurut standar WHO yang semestinya setiap 100.000 penduduk memiliki masing masing 3 orang psikolog, psikolog klinis, dan psikiater. Sehingga mengakibatkan belum semua penderita gangguan kejiwaan mendapatkan penanganan. Untuk itu perlu adanya suatu sistem yang bisa membantu dalam menangani dan mencari solusi dari penyakit gangguan kejiwaan tersebut.

Selain gelisah atau rasa takut yang berlebihan, gejala psikologis lain yang bisa muncul pada penderita gangguan kecemasan adalah berkurangnya rasa percaya diri, menjadi mudah marah, stres, sulit berkonsentrasi, dan menjadi penyendiri. Apabila terus dibiarkan, gejala gangguan kecemasan bisa bertambah parah sehingga berdampak pada kinerja, hubungan sosial, dan bahkan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- . Munir, Sadaf dan Takov., Veronica. 2022. 2022.
- 10 *Surprisingly Common Anxiety Triggers*. Intrepid Mental Wellness, PLLC, Denver, CO.
- 13 *Things That Can Cause Anxiety*. Murphy, Colleen. 2022. 2022.
- 5 *Ways You Can Help Someone With an Anxiety Disorder*. Pugle, Michelle. 2022. 2022.
- 7 *Jenis Stressor: Ketahui Asal Stres yang Kamu Rasakan*. Audina, Nika. 2023. 2023.
- 7 NEUROPLASTICITY EXERCISES FOR ANXIETY. ACognitiveConnection. 2023. 2023.
- Anxiety disorders*. Brenda W J H Penninx, Daniel S Pine, Emily A Holmes, and Andreas Reif. 2021. 2021.
- Anxiety Disorders*. Health, National Institute of Mental. 2023. 2023.
- Anxiety disorders*. <https://www.mayoclinic.org/>. 2018. 2018.
- Anxiety disorders: Is it really all in your head?* Patrick Bigaouette, MD. 2022. 2022.
- Anxiety Menyerang, Bagaimana Cara Meredakannya?* <https://www.halodoc.com/>. 2020. 2020.
- Anxiety*. Chand, Suma P. dan Marwaha., Raman. 2023. 2023.
- Causes of Anxiety*. Chris Iliades, MD. 2023. 2023.
- Chronicity, relapse, and illness--course of panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder: findings in men and women from 8 years of follow-up*. Kimberly A Yonkers 1, Steven E Bruce, Ingrid R Dyck, Martin B Keller. 2023. s.l. : National Library of Medicine, 2023.
- Coping With Stress*. National Center for Injury Prevention and Control, Division of Violence Prevention. 2021. 2021.

Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review of Recent Research. M. Taylor Wilmer, corresponding author Kelley Anderson, and Monique Reynolds. 2021. s.l. : National Library of Medicine, 2021.

Effects of Exercise and Physical Activity on Anxiety. Elizabeth Anderson¹ and Geetha Shivakumar^{1, 2}. 2013. 2013.

Gangguan Kecemasan Umum. Pittara, dr. 2022. s.l. : Alodokter, 2022.

Generalized Anxiety Disorder Publications: So Where Do We Stand? Ph.D., Michel J. Dugas. 2000. 2000.

Generalized Anxiety Disorder. Munir, Sadaf dan Takov., Veronica. 2022. 2022.

Generalized anxiety disorder: Overview. [Internet], InformedHealth.org. 2020. 2020.

How Long Does Anxiety Last? What You Need To Know About Living With Anxiety. Dr. Grace Chan, RANZCP, MPM, MBBS(Hons)/BMedSci. 2022. 2022.

How to Help Someone with Anxiety. <https://www.hopkinsmedicine.org/>.

How to manage and reduce stress. <https://www.mentalhealth.org.uk/>. 2021. 2021.

<https://www.mind.org.uk/>. 2024. Anxiety and panic attacks. 2024.

Impacts of Anxiety and Depression on Clinical Hypertension in Low-Income US Adults. Rohan M. Shah, corresponding author¹ Sahil Doshi, Sareena Shah, Shiv Patel, Angela Li, and Joseph A. Diamond. 2023. 2023.

Inside the Thinking Maze of Anxious Minds. Marwa Azab, Ph.D. ., 2018. 2018.

Kendalikan Otak untuk Singkirkan Kecemasan dan Kekhawatiran. Aqel, Farah. 2022. 2022.

Managing and treating anxiety. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>. 2022. 2022.

Panic Attack Disorder adalah? Perbedaannya dengan Anxiety Disorder.
<https://bunda.co.id/>. 2021. 2021.

Recurrence of anxiety disorders and its predictors in the general population. Willemijn Scholten, corresponding author^{1,2} Margreet ten Have,³ Carmen van Geel,² Anton van Balkom,^{1,2} Ron de Graaf,³ and Neeltje Batelaan^{1,2}. 2023. 2023.

Social anxiety disorder (social phobia). Staff, By Mayo Clinic. 2021. 2021.

The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. Andreas Ströhle, Prof. Dr. med.,^{1,*} Jochen Gensichen, Prof. Dr. med. Dipl.-Päd. MPH,² and Katharina Domschke, Prof. Dr. Dr. med. 2018. 2018.

Treatment of anxiety disorders. Borwin Bandelow, MD, PhD,Sophie Michaelis , MD,Dirk Wedekind , MD, PhD. 2017. 2017.

Types of anxiety. Blue, Beyond. 2022. 2022.

What Are the Signs of Someone with Anxiety? ASSOCIATES, COLUMBIA. 2023. 2023.

Why Did My Anxiety Symptoms Return? Folk, Jim. 2023. 2023.

TENTANG PENULIS

Ns. Mahathir, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Seorang pengajar pada Departemen Keperawatan Jiwa Komunitas pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Bekerja pada Fakultas Keperawatan Sejak Tahun 2013. Pada tahun 2011 menyelesaikan Studi Sarjana Keperawatan dan pada Tahun 2012 menyelesaikan program profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Kemudian meyelesaikan Studi Magister Keperawatan pada Tahun 2015 pada Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia