

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Diabetes Mellitus

2.1.1 Pengertian Diabetes Mellitus

Diabetes Melitus adalah suatu kondisi peningkatan glukosa dalam darah (hiperglikemia) yang disertai dengan terganggunya proses metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang dikaitkan dengan penurunan kerja insulin. Gejala yang umumnya dirasakan oleh penderita Diabetes Melitus meliputi polidipsia (haus berlebihan), poliuria (produksi urin yang meningkat), polifagia (peningkatan nafsu makan), berat badan menurun, dan kesemutan (Fatimah, 2015).

Gangren dapat diartikan suatu kondisi dimana terdapat jaringan yang sudah mati (nekrosis), secara mikrobiologis dijelaskan bahwa penyebab nekrosis adalah infeksi bakteri. (Askandar, 2013)

Diabetic Foot (Kaki diabetic) adalah suatu Komplikasi kronik pada diabetes mellitus yang terjadi pada tungkai bawah. Komplikasi ini disebabkan oleh kerusakan saraf, yang menyebabkan hilangnya kemampuan pasien untuk membedakan suhu dingin dan panas serta berkurangnya sensasi rasa sakit pada kaki (Vowden, 1997)

2.1.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus

Menurut (Brunner, 2010) diabetes dibagi menjadi empat yaitu:

1. DM Tipe I/*Insulin Independent Diabetes Mellitus* (IDDM)

2. Penderita diabetes sangat bergantung pada insulin karena terjadi proses autoimun yang menyerang insulinnya. IDDM (*Insulin-Dependent Diabetes Mellitus*) merupakan jenis Diabetes Mellitus yang bersifat turunan (*inherited*). Diabetes tipe ini disebabkan oleh destruksi sel beta di pulau Langerhans, yang disebabkan oleh proses autoimun dan idiopatik.

3. DM Tipe II/*NonInsulin Dependant Diabetes Mellitus* (NIDDM)

Diabetes tipe II atau yang sering disebut sebagai *Diabetes Mellitus Non-Insulin Dependent* (NIDDM), merupakan bentuk diabetes mellitus yang tidak memerlukan ketergantungan pada insulin. Penyebab diabetes tipe II terkait dengan kegagalan relatif sel beta dan resistensi insulin. Resistensi insulin ini mengacu pada penurunan kemampuan insulin dalam merangsang pengambilan glukosa oleh jaringan perifer dan juga menghambat produksi glukosa oleh hati. Sel-sel beta pankreas tidak mampu sepenuhnya mengatasi resistensi insulin, mengakibatkan defisiensi insulin. Hal ini terlihat dari penurunan sekresi insulin sebagai respons terhadap stimulus glukosa dan faktor-faktor lain yang merangsang sekresi insulin. Diabetes tipe II dipengaruhi oleh faktor keturunan dan lingkungan. Seseorang memiliki risiko tinggi mengalami NIDDM jika orangtuanya menderita diabetes mellitus dan mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat.

4. DM Gestasional

Diabetes Mellitus jenis ini lebih banyak terjadi pada wanita hamil, dan keluarga yang memiliki riwayat penyakit diabetes. Faktor risikonya melibatkan kondisi berat badan berlebih (obesitas).

5. DM Sekunder

Merupakan Diabetes Mellitus yang dihubungkan dengan sindrom lain, seperti pankreatitis, kelainan hormonal, dan penggunaan obat dalam jumlah berlebih.

2.1.3 Klasifikasi Ulkus Kaki Diabetik

1. Berdasarkan Waktu dan Lamanya (Ekaputra, 2013)
 - 1) Luka Akut merupakan luka dengan masa pemulihan yang diharapkan sesuai konsep pemulihan pada umumnya.
 - 2) Luka Kronik adalah luka yang terjadi dalam waktu yang lama atau lebih banyak muncul kembali, disertai hambatan dalam proses pemulihan yang umumnya disebabkan oleh kelainan yang berasal dari penderita. Pada luka kronik, penyembuhan tidak terjadi sesuai dengan waktu yang diharapkan, tidak merespons terapi dengan baik, dan memiliki kecenderungan untuk muncul kembali.
2. Berdasarkan Kedalaman Jaringan (Ekaputra, 2013)
 - 1) *Partial Thickness* adalah luka yang mengenai lapisan kulit bagian epidermis dan dermis.
 - 2) *Full Thickness* adalah luka yang melibatkan lapisan epidermis, dermis, dan subkutan, termasuk melibatkan otot, tendon, dan tulang.
3. Derajat Luka atau Grade Wagner (Shah *et al.*, 2022)
 - 1) Derajat 0
Luka terbuka tidak terlihat, namun terdapat selulitis atau deformitas
 - 2) Derajat 1
Luka yang hanya mengenai permukaan kulit, bersifat superficial.
 - 3) Derajat 2

Luka yang merusak lapisan kulit dan mencapai tendon atau tulang.

4) Derajat 3

Luka dalam yang melibatkan abses, osteomielitis, atau sepsis pada sendi-sendi.

5) Derajat 4

Terdapat gangren pada bagian tumit atau telapak kaki (jari kaki terdapat gangren tanpa adanya selulitis).

6) Derajat 5

Gangren sudah menyebar pada seluruh permukaan kaki.

2.1.4 Proses Terjadinya Luka Diabetes Mellitus

Penyebab luka diabetic diakibatkan oleh kurangnya pengendalian penyakit diabetes melitus dalam waktu yang lama. hal ini menimbulkan kerusakan pada sirkulasi yang menyebabkan terjadinya pembentukan luka (Maryunani, 2013).

Penyebab luka diabetic disebabkan oleh 2 faktor yaitu:

1. Neuropati

Neuropati diabetik merupakan gangguan pada sistem saraf perifer yang disebabkan oleh diabetes melitus, yang dicirikan oleh peningkatan kadar gula dalam darah yang merusak saraf-saraf pada penderita. Hal ini dapat menimbulkan hilangnya rasa nyeri pada kaki, oleh sebab itu penderita mungkin tidak merasakan trauma pada kaki penderita. Penderita diabetes melitus akan merasakan sensasi kesemutan, panas, kram, kaki menjadi tebal yang merupakan gejala dari neuropati

2. Angiopathi

Angiopati diabetik merupakan keadaan dimana pembuluh darah pada penderita diabetes mengalami pengecilan. Apabila pembuluh darah sedang atau besar pada tungkai bawah terjadi penyumbatan maka dapat menyebabkan risiko terjadinya gangren diabetik yang ditandai dengan adanya luka pada tungkai bawah yang berwarna hitam serta memiliki bau yang tidak sedap. Angiopati mengakibatkan gangguan pada asupan nutrisi, oksigen, dan antibiotik ke area yang terkena, sehingga kulit sulit untuk sembuh.

2.1.5 Patofisiologi

Masalah pada tungkai penderita Diabetes Mellitus dimulai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia), yang menyebabkan gangguan neuropati dan disfungsi pembuluh darah. Diabetes sering kali mengakibatkan penyakit vaskular perifer, yang menghambat sirkulasi darah. Kondisi ini menyebabkan penyempitan arteri di sekitarnya, mengurangi sirkulasi darah secara signifikan di bagian bawah tungkai dan kaki. Akibatnya terjadi gangguan neuropati dan pembuluh darah. terhambatnya vaskularisasi perifer ini juga berkaitan dengan penyakit diabetes. hal ini menyebabkan pembuluh darah arteri mengecil dan mengurangi sirkulasi darah secara terus menerus pada tungkai bawah serta kaki. Buruknya sirkulasi dengan berkurangnya oksigen dan nutrisi ke jaringan kulit serta jaringan yang lain juga berkontribusi pada terjadinya kaki diabetik. Ini mengakibatkan perfusi jaringan yang kurang baik di bagian distal dari tungkai, memicu pembentukan ulkus yang dapat berkembang menjadi nekrosis atau gangren yang sulit

diatasi. Dalam situasi yang parah, amputasi mungkin diperlukan untuk mengatasi komplikasi tersebut (Brunner, 2010).

Faktor-faktor yang menyebabkan angiopati pada penderita diabetes seperti faktor keturunan, metabolisme dan faktor yang lain. peningkatan glukosa dalam darah mempengaruhi metabolisme nutrisi dalam tubuh seperti karbohidrat, protein dan lemak. hal ini yang menyebabkan gangguan pada sirkulasi vaskuler yakni mengecilnya pembuluh darah atau disebut aterosklerosis. akibatnya, berkurangnya nutrisi serta oksigen dalam darah menimbulkan dan risiko tersumbatnya aliran darah di bagian tungkai bawah (Brunner, 2010).

Neuropati diabetik dapat mengakibatkan hilangnya sensasi dalam merespon rasa nyeri, rasa panas serta rasa dingin. penyakit diabetes berisiko mengalami luka yang tidak disadari, seperti luka dekubitus. jika trauma kecil tidak mendapatkan penanganan yang serius maka dapat mengakibatkan amputasi. oleh karena itu, manajemen yang cermat terhadap kondisi neuropati diabetik dan pencegahan cedera menjadi perhatian khusus agar terhindar dari komplikasi yang serius. (Brunner, 2010).

Salah satu karakteristik umum penderita diabetes yakni penurunan imun tubuh terhadap serangan infeksi. hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi sel darah putih untuk mengeliminasi kuman, terutama saat kadar glukosa dalam darah mencapai lebih dari 200 mg%. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan bakteri anaerobik karena kurangnya pasokan oksigen. Faktor lain yang berkontribusi adalah kekentalan (viskositas) tinggi pada plasma darah penderita diabetes yang tidak terkontrol,

menyebabkan aliran darah melambat. Akibatnya, jaringan mengalami kekurangan nutrisi dan oksigen, menyulitkan proses penyembuhan luka, dan menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan bakteri anaerobik.. (Brunner, 2010).

2.1.6 Etiologi

Penyebab ulkus diabetik melibatkan beberapa faktor, termasuk neuropati, kelainan pada pembuluh darah (vaskulopati), penekanan yang berlebih, serta perubahan bentuk pada kaki. faktor yang ikut serta dalam adanya kaki diabetik yaitu (Brunner, 2010):

1. Faktor Predisposisi

- 1) Faktor yang mempengaruhi jaringan dalam mempertahankan dirinya terhadap cedera seperti penyakit mikrovaskuler dan makrovaskuler, neuropati otonom, kebiasaan merokok, dan jenis kelamin.
- 2) Faktor-faktor yang menimbulkan risiko terkena trauma meliputi neuropati motorik, neuropati sensorik, keterbatasan mobilitas sendi, dan komplikasi diabetes mellitus lainnya,
- 3) Neuropati sensorik pada tungkai dapat mengakibatkan adanya cedera yang tidak disadari, sementara neuropati motorik dapat melemahkan otot intrinsik yang bertanggung jawab untuk menopang berat badan seseorang, yang pada gilirannya dapat menyebabkan terjadinya trauma.

2. Faktor Presitipasi

- 1) Jamur yang menjadi luka di kulit
- 2) Trauma

- 3) Penekanan pada tumit dalam waktu lama
3. Faktor yang Memperlambat Penyembuhan Luka
 - 1) Derajat luka
 - 2) Manajemen luka
 - 3) Tingginya kadar glukosa dalam darah

2.1.7 Gejala dan Tanda

Menurut (Brunner, 2010) gejala dan tanda yang mungkin terjadi adalah sebagai berikut:

1. Mengalami parastesia (sensasi kesemutan).
2. Jarak pandang yang terbatas atau terasa lebih pendek (klaudikasio intermitten).
3. Nyeri yang muncul timbul saat relaksasi.
4. Jaringan rusak seperti nekrosis atau ulkus.
5. Terdapat kalus pada tungkai bawah.
6. Lapisan kulit tungkai bawah yang kering dan pecah-pecah.

2.1.8 Pemeriksaan Penunjang

Menurut (Fatimah, 2015) pemeriksaan penunjang pasien dengan Diabetes Mellitus adalah sebagai berikut:

1. Penegakan pemeriksaan tambahan yang dapat diterapkan antara lain:
 - 1) Pemeriksaan menggunakan X-ray untuk mengobservasi adanya osteomielitis.
 - 2) Memeriksa gula darah.

- 3) Melakukan kultur darah atau pus untuk mengidentifikasi jenis bakteri yang menyebabkan infeksi pada luka, sehingga dapat menentukan antibiotik.
- 4) Tes lain yang bisa dilakukan melibatkan evaluasi sensasi getaran, kemampuan merasakan sentuhan ringan, dan kepekaan terhadap suhu. Pemeriksaan lain yang melibatkan seperti sensasi sentuhan ringan, getaran, dan kepekaan suhu.

2. Kriteria Pengendalian DM

Tabel 2.1 Kriteria Pengendalian DM

	Baik	Sedang	Buruk
GD Puasa (mg/dL)	80-109	110-139	≥140
GD 2 jam PP (mg/dL)	110-159	160-199	≥200
Kolesterol Total (mg/dL)	<200	200-239	>240
Kolesterol LDL (mg/dL) non PJK	<130	130-159	>160
Dengan PJK	<100	100-129	>130
Kolesterol HDL (mg/dL)	>45	35-45	<35
Trigliserida (mg/dL) tanpa PJK	<200	200-149	>250
Dengan PJK	<150	150-199	>200
BMI: Wanita	18,5-22,9	23-25	>25/<18,5
Pria	20-24,9	25-27	>27/<20
Tekanan Darah (mmHg)	<140/90	140-160/ 90-95	>160/95

2.1.9 Penatalaksanaan

Penanganan ulkus kaki diabetik membutuhkan pendekatan medikasi yang serius dalam waktu pendek, seperti (Langi, 2013):

1. Debridement lokal secara subversif pada jaringan yang masih normal.

2. Penggunaan antibiotik sistemik untuk mengatasi infeksi, dengan pilihan antibiotik yang sesuai berdasarkan hasil uji sensitivitas, seperti:
 - 1) Untuk infeksi *Mycobacteroides chelonae*, dapat digunakan kuinolon (seperti ciprofloxacin, ofloxacin), sulfonamida.
 - 2) Untuk infeksi *Mycobacterium fortuitum*, dapat digunakan kuinolon dan beta-laktam seperti cefloxin.
 - 3) Untuk infeksi *Mycobacterium Haemophilum*, *Mycobacterium Non-Chronogenicum*, *Mycobacterium Ulcerans*, kuinolon G seringkali digunakan.
3. Pengendalian diabetes untuk menambah efisiensi sistem kekebalan tubuh.
4. Menempatkan berat badan pada posisi tanpa beban untuk neuropati.

Adapun upaya manajemen tungkai yang terkena ulkus diabetik untuk mengurangi risiko terjadinya amputasi meliputi:

1. Memulihkan sindrom vaskuler.
2. Memulihkan sirkulasi.
3. Melakukan observasi pada tungkai secara teratur.
4. Mengelola masalah yang muncul, termasuk pengobatan untuk perbaikan vaskularisasi, manajemen infeksi serta mengendalikan kadar glukosa dalam darah
5. Penggunaan sepatu khusus.
6. Melakukan penyuluhan kepada pasien.

2.2 Self Healing

2.2.1 Pengertian Self Healing

Self Healing terdiri dari dua kata, yaitu "*self*" yang dapat diartikan diri dan "*healing*" yang didefinisikan sebagai pemulihan (Rahmah, 2021). Konsep *Self Healing* mengacu pada upaya pemulihan diri yang difokuskan pada teknik mengelola pikiran dan emosional yang tidak terlihat dalam tubuh (Rahmasari, 2020). Sedangkan menurut Slametiningih & Rachmawati, (2018) memaparkan *Self Healing* merujuk pada upaya seseorang dalam merawat diri sendiri yang melibatkan keterampilan dalam proses pemulihan.

Self Healing merupakan suatu metode yang mampu memberikan ketenangan batin dengan mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi terhadap sesuatu yang menyenangkan (Ningrum *et al.*, 2021). Menurut Salifa & Agustina, (2021) *Self Healing* adalah suatu proses pemulihan diri yang melibatkan dukungan, koordinasi, serta pemahaman yang berasal dari individu itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa *Self Healing* adalah teknik pemulihan diri yang melibatkan pengelolaan pikiran, perasaan, kesadaran, penghayatan, serta hubungan dalam diri manusia. Tujuan utamanya adalah untuk mengendalikan emosi agar dapat terkendali dengan baik.

2.2.2 Tujuan Self Healing

Menurut Ningrum *et al.*, (2021) menjelaskan tujuan *Self Healing* yaitu untuk lebih siap mengontrol diri sendiri. *Self Healing* adalah pendekatan ini

secara formal diperkenalkan oleh Loyd & Johnson (dalam Latifi, Soltano & Mousavi, 2020). Pendekatan ini melibatkan pengembangan keterampilan untuk memberikan bantuan kepada diri sendiri serta meredakan diri, bersamaan dengan upaya pemulihan energi, pengurangan stres fisiologis, dan peningkatan kenyamanan.

Self Healing mempunyai tujuan untuk mengatasi permasalahan hidup manusia. Khususnya pada pasien yang sedang menjalani pengobatan agar dapat mengurangi rasa cemas yang dialami. Sehingga *Self Healing* sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

2.2.3 Aspek-aspek *Self Healing*

Menurut (Rahmasari, 2020) terdapat 9 aspek *Self Healing*, antara lain sebagai berikut:

1. Memaafkan diri sendiri (*Forgiveness*)

1) Pengertian

Memaafkan diri sendiri (*Forgiveness*) merupakan sikap menanggulangi bermacam dampak negatif yang timbul dari perasaan sakit, dan usaha untuk mengalihkan mengadili kepada seseorang yang bersalah (Tahrir *et al* 2019). Dalam sumber lain Ramadhani, (2021) memaparkan *Forgiveness* adalah sikap yang membantu menanggulangi rasa bersalah, batin yang gelisah, kesedihan, serta penyesalan yang perlu dihadapi dan ditangani oleh individu. Sementara itu, Manik (2017) mendefinisikan *Forgiveness* sebagai kesiapan untuk melepaskan perasaan bersalah di masa lampau yang mengakibatkan rasa sakit, serta menolak mencari arti

dalam perasaan marah dan benci dan tidak ingin melukai individu lain atau diri sendiri.

2) Manfaat

Forgiveness memiliki beberapa manfaat, seperti kemampuan untuk mengontrol diri dan memberikan pengampunan kepada individu maupun individu lain (Rahmasari, 2020). Oleh karena itu, penerapan *Forgiveness* di dalam setiap kehidupan dianggap sebagai hal yang bermanfaat, karena mampu mengatasi konflik yang mungkin muncul di dalam diri sendiri dan mengubahnya menjadi pengalaman yang lebih positif.

2. Bersyukur (*Gratitude*)

1) Pengertian

Bersyukur (*Gratitude*) merupakan suatu upaya yang diterapkan oleh setiap individu untuk mempergunakan hal-hal positif yang dimilikinya selama proses kehidupan (Haryanto & Kertamuda, 2016). Menurut Sulistyarini, (2020) bersyukur juga dianggap sebagai metode terapi dalam agama islam yang dapat dilakukan pasien untuk meningkatkan kualitas hidup.

2) Manfaat

Menurut Sulistyarini, (2020) manfaat dari penerapan bersyukur antara lain:

(1) Bertambahnya sikap positif

Penerapan *Gratitude* bermanfaat bagi individu yang akan memiliki sikap positif terhadap hidupnya. Hal ini sejalan dengan

konsep *Gratitude* yang dijelaskan oleh Haryanto & Kertamuda (2016) sebagai upaya seseorang untuk memanfaatkan segala sesuatu yang terdapat selama perjalanan kehidupan dan menganggapnya sebagai hal-hal yang positif.

(2) Mengurangi rasa kekecewaan

Selanjutnya manfaat yang kedua yang akan dirasakan oleh orang yang menerapkan *Gratitude* yaitu dapat mengurangi rasa kekecewaan atas masalah yang selama ini dihadapinya. Hal ini senada dengan pernyataan dari Dwinanda, (2017) bahwa *Gratitude* dapat meminimalisir rasa kekecewaan terhadap apa yang di miliki oleh setiap individu melalui peningkatan emosi yang positif, serta menghindari dari pikiran negatif.

(3) Meminimalisir pikiran yang negatif

Melalui terapi *Gratitude* ini dapat menjadikan individu selalu bersyukur disetiap keadaan hidupnya, baik dalam keadaan senang maupun susah dan dapat meminimalisir pikiran yang negatif, sehingga individu mampu mengontrol dirinya kepada hal-hal positif.

3. *Self Compassion*

1) Pengertian

Self Compassion adalah pengaturan kepribadian yang melibatkan kemampuan dalam menerima diri, yang menghasilkan rasa tenang, berempati, peka terhadap lingkungan, kehangatan, serta ketabahan individu dalam mengatasi masalah (Hidayati, 2015).

Hairani & Yarni (2021) mendefinisikan *Self Compassion* menjadi perilaku memberi perhatian serta berbuat baik kepada diri sendiri disaat mengatasi kekurangan dalam diri dan kesulitan hidup

2) Manfaat

Adapun manfaat yang dirasakan oleh orang yang menerapkan *Self Compassion* menurut Sutawardana *et al.*, (2020) yaitu menjadikan diri sendiri untuk lebih bersikap terbuka dan memahami diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan yang dimiliki.

4. *Mindfulness*

1) Pengertian

Mindfulness adalah suatu aktivitas memusatkan kesadaran pada satu tujuan, tanpa menyalahkan dan menempatkan diri pada kondisi yang tidak dapat dikontrol (Rahman *et al.*, 2019)

Sedangkan menurut Putri, (2021) *mindfulness* mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah kondisi diri berada dalam kesadaran penuh secara emosi dan rasional, yang memungkinkan penerimaan terhadap berbagai tanda yang muncul dalam diri melalui berbagai pengalaman.

2) Manfaat

Menurut Yusainy *et al.*, (2018) *mindfulness* bermanfaat sebagai suatu strategi regulasi emosi, disertai penerimaan terhadap pengalaman yang terjadi, agar tidak perlu disikapi secara berlebihan. Oleh karena itu, terapi *mindfulness* sangat baik untuk diterapkan oleh pasien dalam proses pemulihan, agar dapat menerima keadaan

yang terjadi pada dirinya dengan penerimaan yang baik tanpa ada penghakiman buruk, sehingga dapat mengurangi stress ataupun kecemasan berat.

5. *Positive Self Talk*

1) Pengertian

Menurut Asnani *et al.*, (2019) Kata "*self*" memiliki arti "diri sendiri," sementara "*talk*" memiliki arti "berkata" atau "berbicara." Oleh karena itu, "*self-talk*" dapat diartikan sebagai perbincangan dengan diri sendiri yang dilakukan di dalam hati atau batin. *Positive self-talk* adalah bentuk pembicaraan positif yang bermula dari suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupan (Hidayatullah & Aluf, 2021).

2) Manfaat

Adapun manfaat dari self talk menurut Hidayatullah & Aluf, (2021) itu membantu individu meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik, serta membimbing diri untuk menilai perlakuan yang dilakukan serta membantu individu mempertahankan sikap positif. Selain itu menurut Sahrani *et al.*, (2021) seseorang yang menerapkan *positive self-talk* dapat membantu menurunkan stres. Oleh karena itu, setiap individu diharapkan mampu menciptakan pikiran positif agar kualitas hidup individu bertambah baik.

6. *Expressive Writing*

1) Pengertian

Menurut Hatmanti & Rusdianingseh, (2019) menulis ekspresif (*expressive writing*) merupakan suatu proses yang membutuhkan integrasi antara pikiran, afeksi dan motorik. Sedangkan menurut Hebefrenik, (2020) *expressive writing* adalah suatu proses terapeutik untuk mengungkapkan perasaan emosional serta menurunkan stres yang dialami individu melalui metode menulis. Metode ini dapat metode ini dapat meningkatkan kesehatan fisik, membuat pikiran menjadi jernih, emosi menjadi stabil. Dalam *expressive writing*, individu diundang untuk mengekspresikan secara bebas dan jujur mengenai perasaan, pengalaman, atau pemikiran yang mungkin sulit diungkapkan secara lisan. Proses ini dapat menjadi bentuk pelepasan emosional dan membantu individu untuk lebih memahami dan mengatasi tantangan hidup yang dialami.

2) Manfaat

Manfaat *expressive writing* yaitu menurut Baikie dalam Praghlapati et al., (2021) menjelaskan efek menulis ekspresif memiliki efek positif dalam jangka panjang pada kesejahteraan emosional individu. Beberapa manfaat yang dapat dicapai melalui praktik menulis ekspresif antara lain: Menurunkan Tingkat Depresi, Memperbaiki Suasana Hati, Menambahkan Mood Positif, Mengurangi Traumatik Setelah Kejadian yang Tidak Menyenangkan. Adapun manfaat *expressive writing* menurut (Ainiyu et al., 2020), manfaat yang akan di rasakan bagi individu yang menerapkan *expressive writing* yaitu mampu mereduksi stress,

karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, dan duka kedalam tulisan, individu tersebut dapat mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup, dan meningkatkan kekebalan tubuh.

7. Relaksasi

1) Pengertian

Menurut Suyono *et al.*, (2016) relaksasi adalah jenis terapi yang melibatkan pemberian instruksi kepada seseorang, tentang cara merawat diri sendiri dan memperhatikan lingkungan sekitar, untuk mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan memberikan arahan tentang gerakan yang sistematis, dimulai dari kepala hingga ke kaki. Pada era digital relaksasi menjadi lebih mudah diakses karena sudah banyak media yang memberikan panduan relaksasi secara perorangan maupaun kelompok dalam lokasi yang sama (Aufar & Raharjo, 2020).

2) Manfaat

Manfaat dari terapi relaksasi yaitu menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman (Rahmasari, 2020). Sehingga hal ini dapat menjadikan individu memiliki kondisi psikologis yang stabil.

8. Manajemen Diri (*Self Management*)

1) Pengertian

Menurut Isnaini & Lestari, (2018) *Self Management* merupakan serangkaian teknis yang ditujukan pada pelaksanaan dan cara seseorang menangani kehidupan agar dapat berubah dari segi perilaku, pikiran serta perasaan. Sedangkan menurut Ulfa & Suarningsih, (2018) *Self Management* adalah upaya seseorang dalam memotivasi diri, berusaha mencapai tujuan hidupnya dan mengelola serta mengembangkan kemampuan diri sehingga menjadi pribadi yang lebih baik. Sehingga melalui terapi ini dapat membentuk sikap individu yang relevan terhadap keadaannya, dan mampu menyesuaikan serta mengaktualisasikan kemampuan yang di miliki.

2) Manfaat

Self Management dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan manajemen kehidupan kembali dengan optimal (Yuniarti *et al.*, 2020). Oleh karena itu, dengan menggunakan teknik manajemen diri, membuat individu tersebut dapat lebih produktif menggunakan waktunya untuk digunakan kepada hal-hal yang positif. Selain itu menurut Yates dalam (Rahmasari, 2020) menjelaskan bahwa dalam pelatihan *Self Management* (manajemen diri), maka individu akan mendapatkan keterampilan berupa:

a) *Self monitoring*

Ketika individu memiliki tujuan dan terget untuk dicapai, maka individu akan melihat antara pemikiran, sikap serta perasaan dengan perspektif kesadaran bari tentang kemungkinan untuk mempertahankan dan memperbaiki.

b) *Self analysis*

Individu akan berusaha merubah perilaku yang dipandang kurang menguntungkan. pada saat ini individu akan mencari tahu hal yang diperlukan untuk dirubah serta memulai perubahan dirinya.

c) *Self change*

Informasi tentang self management dipengaruhi self change itu sendiri. maka individu akan merubah kebiasaan dari yang kurang bisa diterima menjadi kebiasaan yang dapat diterima.

d) *Self maintenance*

Self maintenance diarahkan kepada *self management* yang sudah diterima dan dijaga agar tetap konsisten. Individu juga akan mengantisipasi apabila terjadi kekambuhan dan membuat alternatif apabila terjadi kekambuhan

9. *Guided Imagery*

1) Pengertian

Guided imagery atau imajinasi terbimbing merupakan sebuah proses penguatan pikiran untuk menjaga kesehatan dengan cara komunikasi yang menggunakan semua indra, sehingga terbentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa (Febtrina & Febriana, 2019). Sedangkan menurut Legi *et al.*, (2019) *guided imagery* diartikan sebagai metode yang menggunakan imajinasi pikiran atau respon tubuh yang positif. Teknik ini baik digunakan karena bisa dijadikan terapi untuk menghilangkan perasaan negatif yang ada di dalam

pikiran setiap orang, serta dapat mengurangi ketegangan emosional seseorang.

2) Manfaat

Adapun manfaat dari teknik *guided imagery* yaitu sebagai alternatif untuk menurunkan kecemasan (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Sedangkan menurut (Rahmasari, 2020) manfaat *guided imagery* yaitu dapat menurunkan ketegangan dan mengurangi stress, karena dalam pelaksanaannya peserta diharuskan membuat imajinasi yang menyenangkan.

Selain itu manfaat *guided imagery* menurut Antoro & Amatiria, (2018) yaitu seseorang akan menjadi lebih tenang, sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan terutama pada pasien pre-operasi. Oleh karena itu, teknik *guided imagery* dapat diterapkan dalam rutinitas sehari-hari agar kondisi psikologis bertambah baik.

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Healing*

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan *self healing* seseorang dalam mengatasi permasalahan individu tersebut, antara lain menurut Nurriyana & Sayira, (2021) yakni keyakinan diri sendiri tentang kesanggupan untuk bangkit dan pulih, hubungan yang baik dengan orang tua, lingkungan sekitar yang mendukung, dan memaknai peristiwa yang terjadi dengan cara mengambil hikmahnya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi dimasa depan.

2.3 Positive Self-Talk

2.3.1 Pengertian Positive Self-Talk

Positive Self-Talk merupakan metode yang digunakan untuk menangkis keyakinan yang kurang rasional dan mengembangkan pemikiran yang sehat, serta menciptakan *self-talk* yang lebih positif Bradley, 2016 dalam (Setiari *et al.*, 2022). *Positive Self-Talk* memberikan dampak bagi kehidupan, dalam memahami diri sendiri, merenungkan, membentuk perilaku, pikiran positif dan pengambilan keputusan. Dengan membimbing percakapan internal secara positif, seseorang dapat menciptakan pola pikir yang mendukung kesejahteraan mental dan emosionalnya serta memotivasi diri menuju tindakan yang lebih positif (Kartika, 2021).

Positive Self-Talk adalah proses memilah emosi negatif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan individu (Hidayatullah & Al Aluf, 2021). *Positive self-talk* dengan menciptakan keyakinan pada diri sendiri. Keyakinan ini menegaskan bahwa seseorang memiliki kemampuan ("bisa"). Jika seseorang meyakini bahwa dirinya "bisa", maka ia memiliki kemungkinan untuk berhasil. Sebaliknya, jika seseorang meragukan kemampuan dirinya dan tidak mampu mengatakan "bisa", maka ia mungkin masih dipengaruhi oleh pikiran negatif. (Nisa' & Pranungsari, 2021).

2.3.2 Struktur Self Talk

Menurut (Kartika, 2021) struktur *self-talk* terdiri dari:

1. *Silent Talk*: merujuk pada berbagai bentuk komunikasi atau interaksi dengan diri sendiri tanpa menggunakan kata-kata secara verbal

2. *Question Suggestion*: Mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri untuk merangsang pemikiran atau refleksi.
3. *Verbalization*: Mengungkapkan atau menyampaikan pikiran, perasaan, atau ide secara lisan, meskipun tidak secara berbicara.
4. *Self Tape*: Proses merekam diri sendiri, bertujuan mengevaluasi atau introspeksi
5. *Mirror Talk*: Berbicara atau berkomunikasi dengan diri sendiri saat melihat cermin, mungkin untuk membangkitkan rasa percaya diri atau menyampaikan pesan positif.
6. *Written Self Talk*: Menyampaikan pemikiran atau perasaan dengan menuliskannya, sebagai bentuk *self-talk* yang termanifestasi dalam tulisan.
7. *Partner Talk*: Berkomunikasi secara internal dengan "pasangan" atau aspek diri yang mewakili pandangan atau sudut pandang tertentu.
8. *Self-Conversation*: Melibatkan dialog atau percakapan dengan diri sendiri, seringkali untuk memproses informasi atau mencari solusi.

2.3.3 Manfaat *Positive Self Talk*

Menurut (William, 2011) manfaat *Positive Self Talk* yaitu:

1. Penyaluran Emosi
Self Talk dapat menjadi media untuk menyalurkan emosi negatif.
2. Media dalam pengambilan keputusan
Ketika diberikan pilihan yang dirasa sulit untuk diambil maka self-talk dapat menjadi alat untuk bernegosiasi kepada diri sendiri
3. Mengenal dan Menerima Diri Sendiri

Dengan sering berbicara dengan diri sendiri, maka seseorang akan mengenal lebih mengenai dirinya sendiri dan mengetahui sifat aslinya.

4. Mengembangkan Diri

Menggunakan kalimat positif kepada diri sendiri yang dipercayai sebagai acuan dalam membuat keputusan dapat membuat seseorang lebih berkembang

2.3.4 Teknik Positive Self Talk

Menurut (Kartika, 2021) adapun cara untuk melakukan *positive self talk* adalah:

1. Mengidentifikasi aspek positif dalam diri yang telah diakui oleh orang lain. Selanjutnya, membayangkan dan memvisualisasikan perilaku positif tersebut, sambil mengubah sudut pandang negatif menjadi positif.
2. Menghentikan kebiasaan menyalahkan diri sendiri, sambil menganalisis peristiwa-peristiwa buruk guna mencegah dampak berlarut-larut terhadap sikap.
3. Melakukan refleksi diri secara berkala sepanjang hari untuk mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, dan mengidentifikasi energi negatif yang sering muncul dalam pikiran.
4. Memberikan senyuman pada diri sendiri, terutama dengan mengisi hari dengan tawa, dapat meningkatkan kesejahteraan. Hal ini lebih penting ketika merasa tertekan, karena melatih diri untuk tertawa dapat mengurangi beban mental.
5. Berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki optimisme merupakan langkah positif dalam memperkuat keyakinan pada kemampuan diri.

Dukungan dari individu yang optimis dapat memberikan motivasi dan bantuan yang dibutuhkan. Keterlibatan dengan lingkungan yang positif membantu menarik energi positif, sehingga lebih mudah menghadapi kritik dengan suasana hati yang tenang. Melibatkan diri dalam lingkungan yang mendukung dapat membentuk pola pikir konstruktif dan mempersiapkan pikiran bawah sadar untuk menghadapi tekanan dengan sikap yang positif, bukan merasa kalah sebelum berusaha.

2.3.5 Prosedur Pelaksanaan *positive self-talk*

Prosedur penerapan *positive self-talk* menurut (Kartika, 2021) yaitu sebagai berikut:

1. Waktu

Waktu yang tepat untuk melaksanakan *positive self-talk* yaitu saat kurang percaya diri, putus asa, kecemasan, atau ketika sedang kurang bahagia.

2. Tempat

Positive self-talk dapat berjalan efektif ketika tidak ada gangguan yang menghambat seseorang melakukan komunikasi interpersonal dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi yang sepenuhnya bebas dari kebisingan atau keramaian.

3. Posisi

Posisi yang paling sesuai untuk menerapkan *positive self-talk* adalah dengan berbaring atau duduk secara santai, menciptakan suasana santai. Meskipun jika dilakukan saat berdiri, seseorang masih dapat mencapai hasil yang optimal, terutama saat melakukan evaluasi diri melalui cermin.

Memberikan diri waktu sejenak untuk merenung sendiri, tanpa kehadiran orang lain, dapat meningkatkan efektivitas dari *positive self-talk* ini.

4. Suasana mendukung

Memutar musik yang bersifat lembut. Lebih baik memilih musik klasik atau instrumental, atau musik yang berasal dari suara alam. Jenis musik ini akan meredakan denyut jantung dan mengarahkan gelombang otak menuju keadaan yang santai, dan rileks

2.4 Kecemasan

2.4.1 Pengertian Kecemasan

Rasa cemas timbul sebagai respons terhadap situasi yang tidak pasti dan adanya persepsi ancaman. Kecemasan merujuk pada perasaan takut dan bingung terhadap suatu peristiwa yang akan dihadapi, yang seringkali terkait dengan perasaan tidak menentu dan perasaan tidak berdaya yang sulit dijelaskan secara jelas (Nurhalimah, 2016).

Kecemasan adalah perasaan subjektif yang dialami oleh individu saat mengalami permasalahan atau mengalami suatu peristiwa tertentu. Kecemasan mencakup perasaan tidak nyaman maupun tidak berdaya yang bersifat subjektif. Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi fisiologis dan psikologis individu. (Hartono & Kusumawati, 2010)

2.4.2 Tanda dan Gejala

Menurut Hawari (2011) kecemasan melibatkan beberapa manifestasi, antara lain:

1. Cepat merasa marah, ketakutan, khawatir berlebihan dan memiliki firasat yang buruk.

2. Tidak tenang, gelisah dan mudah dikejutkan.
3. Ketika sendiri merasa takut dan merasa cemas dengan keramaian.
4. Sulit untuk tidur dan bermimpi buruk.
5. konsentrasi menurun dan cepat lupa.
6. Keluhan somatik seperti sakit otot dan tulang, tinnitus (telinga berdengung), detak jantung yang cepat, sesak nafas, gangguan pencernaan, masalah buang air kecil, kepala merasa sakit.

2.4.3 Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Stuart, 2016) faktor predisposisi dan presitipasi terjadinya kecemasan terdiri dari aspek biologis, psikologis dan sosial budaya. Faktor predisposisi dibagi menjadi 2 yaitu, 1.) Faktor eksternal dan 2.) Faktor internal. Zakiah Daradjat dalam (Rochman & Rohmad, 2010) menuturkan sebab terjadinya kecemasan yaitu: 1.) cemas akibat bahaya, 2.) cemas karena berdosa atau bersalah, 3.) cemas akibat penyakit yang diderita.

Faktor predisposisi menurut (Stuart, 2016), diantaranya:

1. Faktor biologis

Terdapat reseptor di otak yaitu, benzodiazepin yang memiliki fungsi dalam mengelola dan mengatur perasaan kecemasan. Kadang kecemasan timbul disertai dengan berbagai perubahan gangguan fisik. Kecemasana yang tidak dapat ditangani dengan baik, maka kapasitas individu dalam mengatasi stressor akan menurun (Halimah, 2018)

2. Faktor psikologis

- 1) Pandangan Psikoanalitik. Kecemasan adalah kondisi emosional dari 2 kepribadian, yaitu: id id dan superego. Id merupakan dorongan

insting dan impuls primitif, sedangkan superego cerminan hati nurani individu yang dapat dikendalikan oleh norma budaya individu. Ego memiliki fungsi untuk menengahi tuntutan dari dua kepribadian yang saling bertentangan. Kecemasan berfungsi sebagai meningkatkan ego bahwa akan terjadi bahaya (Stuart, 2016).

- 2) Pandangan Interpersonal. Kecemasan disebabkan dari perasaan takut dalam menerima dan menolak interpersonal. Kecemasan dapat dihubungkan dengan trauma yang terjadi pada individu, seperti Kehilangan dan berpisah dengan orang yang berarti bagi individu. Kecemasan berat rentan dialami oleh individu yang merasa harga diri rendah (Stuart, 2016).
- 3) Pandangan Perilaku. Kecemasan dihasilkan dari rasa frustrasi individu supaya mencapai tujuan yang diharapkan. kecemasna juga dinilai sebagai dorongan dari diri untuk belajar menghindari kepedihan yang dirasakan (Stuart, 2016).

3. Faktor Sosial Budaya

Kecemasan yang dialami individu kemungkinan memiliki dasar genetik. Anak yang terlahir dari orang tua yang mengalami kecemasan dapat resiko tinggi memiliki gangguan kecemasan juga. Hal ini merupakan yang biasa terjadi didalam suatu keluarga (Stuart, 2016).

Menurut (Stuart, 2016) faktor presitipasi kecemasan, antara lain:

1. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman terhadap integritas individu, seperti: disabilitas fisiologis/ketidakmampuan atau menurunnya fungsi fisiologis akibat

sakit mengakibatkan individu mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Halimah, 2018)

- 2) Ancaman terhadap sistem diri individu. Ancaman ini dapat mengakibatkan timbulnya gangguan atau bahaya terhadap identitas diri, harga diri, dan fungsi sosial individu (Nurhalimah, 2018).

2. Faktor Internal

1) Potensial *stressor*

Stressor psikososial adalah suatu keadaan yang menjadi penyebab perubahan dalam kehidupan individu agar dapat menyesuaikan perubahan tersebut. Individu dipengaruhi oleh sifat stressor yang berubah. Sifat stressor inilah yang menyebabkan cemasnya individu (Stuart, 2016).

2) Maturitas (Kematangan)

Seseorang yang telah dewasa biasanya memiliki kepribadian yang matang, yang membuatnya lebih sulit mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh individu yang sudah beradaptasi terhadap segala permasalahan yang timbul. Sebaliknya individu yang belum matang umurnya cenderung mudah terpicu permasalahan kecil dan masih ketergantungan terhadap individu lain. Sehingga lebih berisiko terjadi kecemasan (Stuart, 2016).

3) Tingkat Edukasi dan Tingkat Perekonomian

Individu yang tidak mempunyai akses pendidikan yang lebih tinggi serta perekonomian yang kurang baik cenderung rentan mengalami

kecemasan dibandingkan individu yang mempunyai akses pendidikan lebih tinggi serta perekonomian yang baik (Stuart, 2016).

4) Keadaan Fisik

Kondisi fisik dapat menjadi sumber stres dan kecemasan yang dialami individu. Individu dengan fisik yang cacat, ada cedera, bekas luka di tubuh yang disebabkan penyakit, bekas operasi, atau aborsi. Kelelahan fisik juga dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang meningkatkan tingkat stres (Stuart, 2016).

5) Respon Koping

Ketika mengalami kecemasan, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasi kecemasan tersebut (Stuart, 2016).

6) Lingkungan dan Situasi

Kecemasan cenderung dialami oleh orang yang berada di tempat baru. Lingkungan yang baru dan asing dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan dengan lingkungan yang sudah familiar (Stuart, 2016).

7) Usia

Semakin bertambahnya usia individu, tingkat kematangan dan kekuatan individu tersebut cenderung lebih matang dalam berpikir dan beradaptasi (Stuart, 2016). Menurut Depkes RI, (2009) usia dikategorikan menjadi 9 jenis, yaitu balita (0-5 tahun), anak-anak (6-11 tahun), remaja awal (12-16 tahun), remaja akhir (17-25 tahun), masa dewasa awal (26 - 35 tahun), masa dewasa akhir (36-45 tahun),

masa tua dini (46-55 tahun), masa tua akhir (56-65 tahun), dan lanjut usia (>65 tahun)

8) Jenis Kelamin

Perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Beberapa perempuan cenderung memiliki sikap cemas karena mereka lebih banyak menggunakan perasaan dalam menghadapi situasi tertentu (Stuart, 2016)

9) Humor

Humor dapat menjadi refleksi tertawa yang mampu mengurangi ketegangan individu ketika mengalami kecemasan (Stuart, 2016)

10) Dukungan sosial

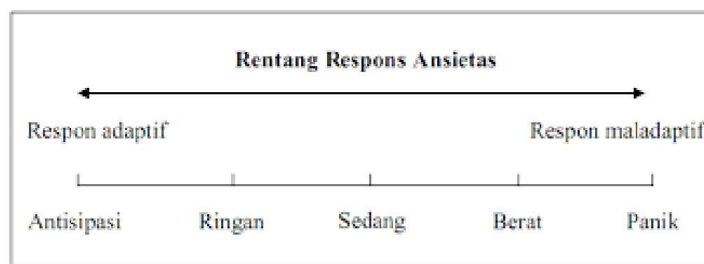
Individu yang memiliki dukungan sosial dapat menjadi sumber coping. dukungan dari individu lain dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami kecemasan (Stuart, 2016)

Menurut Zakiah Daradjat dalam (Rochman & Rohmad, 2010) kecemasan disebabkan oleh:

1. Kecemasan ditimbulkan dari hasil visualiasasi ancaman atau bahaya yang dialami individu. Hal ini muncul karena ada sumber perasaan takut terhadap sesuatu yang terlihat jelas dalam pikirannya.
2. Kecemasan karena rasa bersalah atau berdosa disebabkan melakukan hal yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering juga menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

3. Kecemasan yang dihubungkan dengan sakit yang bermacam-macam. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun, seringkali disertai perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan ini hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan

2.4.4 Rentang Respon



Gambar 2.1 Rentang Respon Ansietas

(Stuart, 2016) memaparkan tentang rentang respon kecemasan yang dibagi menjadi respon adaptif hingga maladaptif.

1. Antisipasi

Kondisi di mana individu memberikan respon persiapan diri untuk menghadapi suatu stresor.

2. Cemas Ringan

Perasaan tegang ringan, panca indra menjadi tajam, dan persiapan individu untuk melakukan tindakan. Cemas ringan muncul rutinitas setiap harinya, meningkatkan kewaspadaan dan lapang persepsi. Kecemasan ini dapat menjadi sumber motivasi untuk belajar dan menciptakan kreativitas.

3. Cemas Sedang

Suatu kondisi dimana individu menjadi lebih tegang dan waspada, lapang persepsi menjadi sempit, dan sulit memfokuskan perhatian pada faktor atau kejadian yang dialami individu.

4. Cemas Berat

Pada kondisi ini bertambah sempit lapang persepsi, individu berfokus pada detail kecil, susah untuk berfikir hal yang luas, serta tidak mampu menyelesaikan masalah. Kecemasan ini menjadikan seseorang terpusat pada kejadian yang detail dan spesifik, dan mengabaikan hal lain yang kurang penting.

5. Panik

Suatu kondisi dimana Lapang persepsi individu mengalami penyimpangan, kacau, tidak terkendali, tidak dapat berpikir jernih, dan sikap dan perilaku yang tidak teratur. Individu yang mengalami kepanikan akan sulit melakukan sesuatu meskipun sudah diarahkan.

2.4.5 Alat Ukur Kecemasan

Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) adalah alat untuk mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan, dengan tingkatan ringan, sedang, berat, atau panik. Skala ini dirancang untuk menilai sumber kecemasan sebelum operasi dan membantu praktisi dalam menilai risiko kecemasan pada individu. APAIS membantu identifikasi tingkat kecemasan pasien serta memberikan informasi yang diperlukan untuk mengembangkan strategi manajemen kecemasan yang sesuai. (Perdana *et al.*, 2015).

Terdapat 3 bagian yang mencakup penilaian yaitu: cemas terkait pembiusan, cemas terkait prosedur pembedahan, keinginan mendapatkan informasi lebih. Isian pertanyaan APAIS yaitu: (*Perdana et al., 2015*):

Tabel 2.2 Instrumen APAIS

No	Pertanyaan	Sama Sekali	Tidak Terlalu	Sedikit	Agak	Sangat
1.	Saya takut dibius	1	2	3	4	5
2.	Saya terus-menerus memikirkan tentang bius	1	2	3	4	5
3.	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan	1	2	3	4	5
4.	Saya takut dioperasi	1	2	3	4	5
5.	Saya terus menerus memikirkan operasi	1	2	3	4	5
6.	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi	1	2	3	4	5

Dari kuesioner tersebut, untuk setiap item mempunyai nilai skala 1 – 5 dari setiap jawaban yaitu: 1 = sama sekali; 2 = tidak terlalu; 3 = sedikit; 4 = agak; 5 sangat.

Jadi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. 1 – 6 : Antisipasi (tidak mengalami kecemasan)
2. 7 – 12 : Kecemasan ringan
3. 13 – 18 : kecemasan sedang

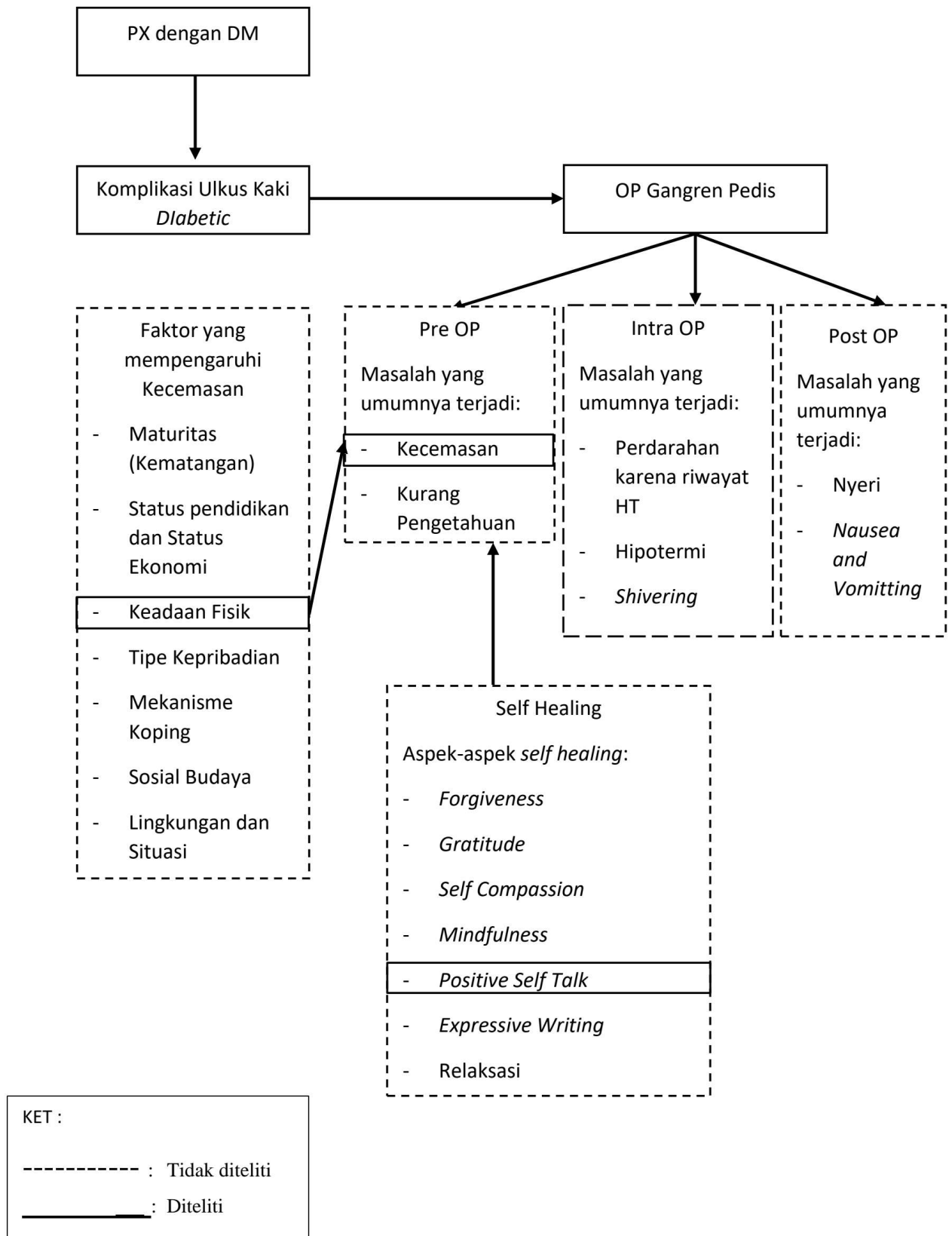
4. 19 – 24 : kecemasan berat
5. 25 – 30 : Panik

2.5 Hubungan *Self Healing* dengan kecemasan

(Putri et al., 2023) mengungkapkan bahwa kecemasan yang muncul pada saat sebelum dilakukan tindakan operasi *caesar* dapat diberikan intervensi melalui pendekatan farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat dijadikan alternatif adalah *self healing*. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Ardianty, 2017) mengemukakan bahwa setelah diberikan perlakuan *self healing positif self -talk*, kecemasan yang dialami responden mengalami penurunan dibuktikan dengan didapatkan nilai rerata skor kecemasan nilai median pada saat pretest adalah 99,00 dan pada saat post test adalah 75,00 dengan uji hasil uji statistik -10,05 dan P value 0,00, dengan selisis median 24.00. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah di berikan intervensi *Self-Healing positive self-talk*. Pada penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa kecemasan merupakan respon alamiah yang terjadi pada setiap manusia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Bahrien & Ardianty, 2017) *Self healing* dengan menggunakan energi reiki mempunyai pengaruh untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa sebelum menghadapi sidang skripsi dibuktikan dengan terdapat perbedaan bermaksna antara skor rerata kecemasn pada saat *post-test* yaitu sebesar 63,81 (SD=09,47). Pada penelitian tersebut media yang digunakan adalah energi reiki. Energi reiki berasal dari alam semesta dan dapat dialirkan ke seluruh tubuh eterik (tubuh halus/sukma) (Bahrien & Ardianty, 2017).

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi *Self Healing* *Positive Self Talk* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Gangren Pedis Di RSUD Jombang

Menurut (Langi, 2013) salah satu penatalaksanaan pasien dengan Ulkus Diabetikum adalah tindakan pembedahan. Tindakan pembedahan pada pasien ulkus diabetikum terdapat 2 macam yaitu: *Debridement* dan Amputasi. Adanya tindakan pembedahan mengakibatkan gangguan psikologis berupa kecemasan (Yusmaidi et al., 2016). Salah satu faktor kecemasan menurut (Stuart, 2016) adalah keadaan fisik yang berhubungan dengan penyakit atau komplikasi pada anggota tubuh. Pasien cenderung cemas tentang apakah anggota tubuhnya masih bisa digunakan, apakah masih bisa bergerak seperti sedia kala (Sulistiyana, 2023). Penatalaksanaan pasien dengan kecemasan adalah tindakan non farmakologis *self healing* antara lain (Rahmasari, 2020): 1) *Forgivenesss*, 2) *Gratitude*, 3) *Self Compassion*, 4) *Mindfulness*, 5) *Positive Self Talk*, 6) *Expressive Writing*, 7) Relaksasi, 8) *Self Management*, 9) *Guided Imagery*. Sebagai salah satu intervensi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *Positive Self Talk*.

2.7 Hipotesis Penelitian

Menurut Nursalam (2015) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis adalah suatu pernyataan ilmiah yang mengemukakan prediksi atau hubungan yang akan diuji melalui proses penelitian atau percobaan.

H1 : Terdapat pengaruh terapi *Self Healing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi gangren pedis di RSUD Jombang.