

## Studi Tentang Gangguan Kecemasan Pada Penderita Asam Lambung di Desa Rasi Satu Kecamatan Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara

Nadia Thessalonica Lie <sup>(1)</sup> Deetje J. Solang <sup>(2)</sup> Dewo A. N. Narosaputra <sup>(3)</sup>

Psikologi, Universitas Negeri Manado

Email : [nadialie275@gmail.com](mailto:nadialie275@gmail.com), [detjeesolang@unima.ac.id](mailto:detjeesolang@unima.ac.id), [dewa.agung@unima.ac.id](mailto:dewa.agung@unima.ac.id)

---

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i3.2012>

---

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to find out the factors, the types and forms of anxiety disorder behavior in the gastric upset in the village of the one the pollutants in the southeast minahasa district. Gard anxiety is an increased stomach acid due to anxiety, a study subject of two with a history of stomach acid. The approach to using qualitative case study methods, data-gathering techniques using observation and interviews as done through extracting record-taking information, recording, observing behavior, compiling transcripts, encoding and analyzing data using data reduction techniques and experimental research shows that: 1) the environmental causes, repressed emotions, and physical causes felt by the subject. 2) types of anxiety disorders such as social anxiety and panic disorder that are still being able to be controlled by the subject. 3) behavioral anxiety disorders such as nervous, anxiety, and anxiety are associated with the behavioral and cognitive conditions of the subject.*

**Keywords :** *Gastro-acid, Anxiety, Anxiety disorder*

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab, jenis-jenis dan bentuk perilaku gangguan kecemasan pada penderita asam lambung di Desa Rasi Satu Kecamatan Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara. Gard Anxiety adalah Asam lambung yang naik akibat seseorang sedang mengalami kecemasan, Subjek penelitian ini berjumlah dua orang dengan riwayat penyakit asam lambung. Pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan metode studi kasus kualitatif, Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara sebagaimana dilakukan melalui penggalan informasi pencatatan, perekaman, pengamatan perilaku, menyusun transkrip, pengkodean serta melakukan analisis data menggunakan teknik reduksi data serta triangulasi Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) faktor penyebab lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik yang dirasakan oleh subjek. 2) jenis-jenis gangguan kecemasan seperti kecemasan sosial dan gangguan panik yang masi bisa dapat dikontrol oleh subjek. 3) bentuk perilaku gangguan kecemasan seperti gugup, cemas, dan gelisah yang berkaitan dengan kondisi behavioral dan kognitif dari subjek.

**Kata kunci:** *Asam Lambung, Kecemasan, Gangguan Kecemasan*

## **1. Pendahuluan**

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017). *Anxietas/kecemasan* adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Kesehatan merupakan anugerah dari Tuhan yang Maha Esa untuk semua umatnya berupa kemampuan fisik atau jasmani yang bugar yang membuat kita dapat beraktivitas sesuai dengan apa yang diinginkan, menjalankan ibadah, bermain bersama teman, menikmati hobi, sampai dengan aktivitas rutin yang biasa dilakukan sehari-hari. Namun terkadang walaupun kita sudah menjaga kesehatan dengan baik, penyakit juga terkadang datang yang diakibatkan karena pola hidup tidak sehat makan tidak teratur dll. Hal tersebut mengakibatkan hidup menjadi tidak efektif, karena pola makan yang tidak teratur berakibat pada kondisi lambung yang tidak sehat dan menimbulkan berbagai penyakit di lambung, salah satunya ialah penyakit yang berasal dari kondisi lambung yang tidak sehat yaitu penyakit asam lambung atau GERD (Gastrophageal Reflux Disease) HernisawatiH., & KushendarK. (2021).

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) menurut Buntara et.al (2020) merupakan gejala komplikasi pada lambung yang disebabkan karena pada motilitas menurun pada saluran cerna sehingga isi

lambung masuk kedalam rongga mulut dan esophagus. Untuk pasien GERD merupakan seluruh manusia yang terindikasi risiko akibat dari komplikasi pada diri karena pengaruh refluks gastroesofageal, serta semua orang yang mengalami permasalahan terkait Kesehatan (kualitas hidup) terkait gejala refluks. Secara sederhana, GERD diartikan sebagai suatu gejala dikarenakan regurgitasi dari lambung sehingga mengalami heartburn (kondisi dada yang panas) serta gejala lainnya.

Faktor kecemasan merupakan factor yang paling berhubungan dengan kejadian gastritis adalah faktor kecemasan, gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan, membuat kadar asam lambung meningkat sehingga menimbulkan ketidaknyamanan lambung (Widiyanto, 2014).

Para ahli kedokteran sependapat menyatakan bahwa produksi HCl yang berlebih di dalam lambung, disebabkan terutama oleh adanya ketegangan atau stres mental atau kejiwaan yang cukup berat. Peneliti Amerika, dr. Selye (1949) telah membuktikan bahwa tubuh manusia yang menerima suatu tekanan atau ancaman dalam bentuk apapun, akan mengadakan serangkaian reaksi penangkis (perlawanan).

Tekanan atau stresor tersebut dapat berupa kesulitan dalam hidup berkeluarga atau pekerjaan, kekalahan atau keinginan untuk berprestasi, emosi (takut, kaget, dan ketegangan batin lainnya), kedinginan, luka, atau perdarahan, dan sebagainya. Adanya kecemasan tersebut, terutama yang berupa tekanan mental dan emosi, akan mengakibatkan timbulnya suatu “reaksi alarm”, yaitu suatu reaksi otomatis yang mengubah seluruh tempo dalam badan manusia, misalnya denyut nadi bertambah

cepat, tekanan darah naik, tangan menjadi

dingin, darah dialirkan dari kulit ke organ vital, asam lambung di produksi untuk mempercepat proses pencernaan yang mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan, dan kelenjar adrenal akan distimulir untuk memproduksi hormon adrenalin dan steroid yang lebih banyak dari pada kondisi normal guna melawan stress. Apabila stress mental dan emosi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, maka tubuh akan berusaha untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) dengan tekanan tersebut. Kondisi yang demikian, dapat menyebabkan terjadinya perubahan- perubahan patologis dalam jaringan atau organ tubuh manusia, melalui sistem saraf otonom. Sebagai akibatnya, akan timbul penyakit adaptasi yang dapat berupahipertensi, jantung, gastritis, dan sebagainya.

Dalam kasus ini di Desa Rasi Satu kecemasan Ratahan kabupaten Minahasa Tenggara merupakan tempat yang terdapat beberapa masyarakatnya yang mengidap penyakit asam lambung yang dibarengi dengan gangguan kecemasan, ada yang hanya kecemasan biasa ada yang juga terkena gangguan kecemasan, seperti tidak tidur dalam 24 jam, takut akan dunia luar, takut menyendiri di rumah, dan kadang berbicara sendiri, Gejala ini bisa menjadi akut, berulang dan kronis. Kekambuhan penyakit gastritis atau gejala muncul berulang karena salah satunya dipengaruhi faktor kejiwaan atau kecemasan.

Kecemasan akan kematian adalah sebuah ketakutan abnormal yang sangat besar yang diiringi dengan perasaan seperti kecemasan dan ketakutan akan kematian atau ketakutan akan sesuatu yang akan

terjadi dalam diri individu sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental individu

yang mengalaminya. Oleh karena tujuan dalam penelitian ini adalah studi tentang gangguan kecemasan pada penderita asam lambung di Desa Rasi Satu kec. Ratahan kab. Minahasa Tenggara dengan berfokus pada faktor-faktor penyebab gangguan kecemasan, jenis-jenis gangguan kecemasan dan bagaimana bentuk perilaku gangguan kecemasan yang dialami pada penderita penyakit asam lambung di desa Rasi Satu kec. Ratahan kab. Minahasa Tenggara.

## **2. Metode**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif. Menurut Sugiyono (2017), Dalam penelitian kualitatif, peneliti menggunakan metode studi kasus. Metode studi kasus merupakan dalam penelitian kualitatif hal yang seharusnya diperhatikan adalah masalah dan fokus penelitian (Moleong: 2017). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Ciri-ciri kriteria Subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Seorang ibu rumah tangga yang berusia 42 Tahun, dan dewasa awal berusia 21 Tahun dan kedua subjek ini mempunyai riwayat penyakit asam lambung dan kecemasan.

**Tabel 1. Subjek penelitian**

<b>Subjek</b>	<b>Usia</b>	<b>Pekerjaan</b>
Subjek I	42	IRT
Subjek II	21	Mahasiswa

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan

dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tahap I: orientasi- observasi

Observasi awal yang dilakukan peneliti untuk melihat dan mengetahui masalah apa yang ada di lokasi penelitian yang berhubungan dengan. Perilaku gangguan kecemasan yang muncul ketika asam lambung yang dirasakan subjek kambuh. Keluarga dekat subjek menjadi pengaruh kemana pengambilan data akan dimulai.

2. Tahap II: kunjungan lapangan – wawancara

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara mendalam adalah suatu metode pengambilan data dengan cara tanya jawab antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai sebagai informan dengan atau tanpa pedoman wawancara. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang sifatnya lebih terbuka sehingga pelaksanaannya lebih bebas. (Purwanto, 2008).

3. Tahap III: pengelolaan data – analisis data dan studi dokumentasi

Dalam tahap ini peneliti melakukan analisis data dan studi dokumentasi hal ini dilakukan untuk mencocokkan hasil wawancara dan literatur-literatur yang sesuai dengan penelitian ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman (Sugiyono, 2013), antara lain:

1) Reduksi Data Dari teknik pengumpulan data (wawancara, observasi

dan dokumentasi) telah ditemukan banyak data, kompleks dan campur aduk, maka peneliti mereduksi data. Dalam mereduksi data, peneliti memilih dan memilah data yang dianggap relevan dengan penelitian dan untuk disajikan.

2) Penyajian Data, data disajikan secara sistematis, supaya mudah untuk difahami tentang manajemen kewirausahaan dalam mewujudkan kemandirian lembaga sosial dan dakwah islam (studi kasus yayasan nurul hayat surabaya), bentuk penyajian berupa narasi, yakni mengungkap secara tertulis. Tujuannya adalah untuk memudahkan mengikuti kronologi alur peristiwa, sehingga terungkap apa yang sebenarnya terjadi dibalik peristiwa tersebut. Teknik penyajian data yang sistematis, sangat membantu penelitian dalam menarik kesimpulan.

3) Kesimpulan Pada saat peneliti melakukan pengumpulan data, mencatat dan merekam atas jawaban informan, informasi yang diperoleh diperiksa, baik dari sumber yang berbeda maupun dengan menggunakan dengan menggunakan teknik yang berbeda atau proses triangulasi. Maka selanjutnya dicari maknanya berdasarkan kajian teoritis yang digunakan dengan cara teoriti yang digunakan dengan cara memilih, memilah dan menganalisis data.

Uji keabsaan dalam penelitian ini adalah triangulasi menurut Menurut Sugiyono (2015:83) triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu.

Dengan dernikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan

data, dan waktu. Adapun untuk memperjelas serta memperkuat data, peneliti mewawancarai informan terpilih yaitu keluarga Subjek, anak pertama dari subjek

primer dan juga ibu dari subjek sekunder yang merupakan orang terdekat subjek sebagai informan pada penelitian ini.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti membagi menjadi tiga fokus penelitian yaitu faktor-faktor penyebab gangguan kecemasan, jenis-jenis gangguan kecemasan dan bentuk perilaku gangguan kecemasan :

#### **1. Faktor penyebab gangguan kecemasan**

Dari hasil pencarian penelitian, peneliti membagi faktor penyebab gangguan kecemasan menjadi 3 bagian, berikut adalah hasil penelitian yang peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dan observasi :

##### **a) Faktor Lingkungan sosial**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek dan orang terdekat subjek, subjek S.L dan C.P memiliki faktor lingkungan yang dapat berpengaruh dalam gangguan kecemasan dan penyakit asam lambung yang mereka alami. Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan mempengaruhi kecemasan individu.

Dari hasil observasi yang peneliti dapatkan kedua subjek S.L dan C.P memiliki lingkungan pekerjaan dan kesibukan yang sama-sama mempengaruhi keduanya untuk terkena penyakit asam lambung yang dapat berpengaruh terhadap

kecemasan yang dialami oleh kedua subjek.

##### **b) Faktor emosi yang ditekan**

Hasil wawancara yang di dapatkan dalam penelitian ini kedua subjek termasuk dalam faktor gangguan kecemasan dilihat dari emosi yang ditekan karena dari kedua subjek S.L dan C.P memiliki kategori yang berhubungan dengan emosi yang ditekan seperti terlalu sering memendam emosi yang nantinya akan berdampak dan dapat memicu terjadinya berbagai masalah kesehatan. Tak hanya kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental.

Berdasarkan hasil observasi dari kedua subjek S.L dan C.P bahwa kedua subjek ini memiliki persamaan yaitu menekan emosi yang dirasakan oleh kedua subjek, tapi dengan kebiasaan dan kehidupan yang masing-masing subjek berbeda, kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekankan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama. jika sudah berkaitan dengan emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa, tak sedikit dari mereka yang memilih untuk memendam perasaannya. Entah karena tak bisa mengekspresikan atau karena tak ingin merepotkan orang lain.

##### **c) Faktor fisik**

Hasil wawancara yang di dapatkan dalam penelitian ini kedua subjek memiliki faktor fisik yang sama seperti jantung berdebar, pusing, rasa mual, keringat dingin, lemah dan seperti merasakan tidak ada tenaga, hal inilah yang menyebabkan subjek mengalami insomnia atau gangguan tidur, refluks malam hari dapat menyebabkan gangguan tidur dan gangguan tidur selanjutnya dapat memperburuk asam lambung dengan waktu kontak asam yang

berkepanjangan dan persepsi sensorik yang meningkat. Ini dapat memfasilitasi terjadinya asam lambung yang rumit dan penurunan kualitas hidup.

## 2. Jenis-jenis gangguan kecemasan

Berdasarkan hasil pencarian penelitian, dari beberapa jenis gangguan kecemasan peneliti membagi jenis-jenis gangguan kecemasan menjadi 3 bagian yang mendekati dengan kondisi yang subjek alami dan rasakan, berikut adalah hasil yang peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dan observasi :

### a) Jenis gangguan kecemasan menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek dan orang terdekat subjek, subjek S.L dan C.P memiliki tanda-tanda gangguan kecemasan menyeluruh yang ditandai dengan gejala psikologis seperti kesulitan untuk merasa tenang, dan juga mengalami gejala fisik seperti pusing, jantung berdebar, sesak napas, dan lain-lain. Mereka yang memiliki GAD dapat mengalami kecemasan berkepanjangan, bahkan hingga berbulan-bulan lamanya. Perasaan cemas yang mereka alami setiap harinya dapat menyulitkan mereka untuk berkegiatan sehari-hari. dalam Generalized Anxiety Disorder di jelaskan bahwa penderita juga mengalami gejala fisik seperti pusing, jantung berdebar, sesak napas, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil observasi dengan kedua subjek, subjek S.L dan C.P memiliki gangguan kecemasan umum menghasilkan ketakutan, kekhawatiran, dan perasaan kewalahan yang konstan. Gangguan kecemasan umum ditandai dengan kekhawatiran yang terus-menerus,

berlebihan, dan tidak realistis tentang hal-hal sehari-hari. Kekhawatiran ini bisa multifokal seperti keuangan, keluarga, kesehatan, dan masa depan. Dalam hal ini subjek juga mengalami beberapa gejala yang serupa dengan gangguan kecemasan

umum.

### b) Jenis kecemasan gangguan panik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek dan orang terdekat subjek bahwa subjek merasakan panik ketika mendengar berita tentang kematian, hal ini menegaskan bahwa panic attack dengan GERD memang berhubungan sekali di karenakan kondisi-kondisi gejala nyeri di dada bisa membuat pasien Gerd merasa cemas. kondisi pikiran sangat berpengaruh pada pencernaan, mulai dari kerongkongan, lambung, usus hingga usus besar.

Berdasarkan hasil observasi dengan kedua subjek, subjek S.L dan C.P memiliki kategori yang terdapat dalam penjelasan tentang gangguan panik karena saat seseorang mengalami serangan panik, ia dapat merasakan hal-hal berikut: Jantung berdebar cepat dan kencang, berkeringat, pernapasan pendek dan sesak, Pusing, gemetar, tiba-tiba merasa kepanasan/kedinginan, mual dan sakit perut, perasaan kehilangan kendali, takut akan kematian, dan terlepas dari dunia nyata gangguan panik terjadi ketika seseorang mengalami serangan panik secara tiba-tiba, kemudian merasa cemas akan mengalaminya lagi. Oleh karena itu, kedua subjek ini akan berusaha untuk menghindari situasi yang dapat memicu serangan paniknya dengan menggunakan minyak kayu putih agar dapat menenangkan atau meredakan rasa panik yang dirasakan.



c) Jenis gangguan kecemasan sosial

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan dengan kedua orang terdekat subjek. Subjek S.L dan C.P memiliki kecemasan saat berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. pada saat mendengarkan berita tentang hal yang tidak

mengenakkan atau bahkan saat bercerita dan berbicara ketika rasa cemas itu muncul mereka akan merasakan hal yang tidak nyaman.

Hasil observasi yang peneliti dapatkan dalam penelitian ini bahwa kedua subjek, yaitu subjek S.L dan C.P merasakan kecemasan saat berinteraksi dengan lingkungan sosial ada perasaan khawatir dan gelisah, apalagi saat mendengar berita-berita yang tidak mengenakkan seperti berita orang meninggal atau orang berkelahi, itu akan memunculkan perasaan takut yang luar biasa. Gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan yang intens dan terus-menerus untuk diawasi dan dihakimi oleh orang lain. Dalam masalah ini subjek takut dan pernah mendapat perundungan, rasa takut akan hal-hal subjek dengar saat berinteraksi tentang perkuliahan dan perasaan akan kematian yang berhubungan dengan asam lambung yang subjek rasakan.

3. Dilihat dari bentuk perilaku gangguan kecemasan

Berdasarkan hasil pencarian penelitian, peneliti membagi bentuk perilaku gangguan kecemasan menjadi 3 bagian, berikut adalah hasil penelitian yang peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dan observasi :

a) Bentuk perilaku tanda-tanda fisik kecemasan

Dalam hasil temuan penelitian yang didapatkan bahwa kedua subjek S.L dan C.P memiliki kategori yang terdapat dalam

bentuk perilaku gangguan kecemasan fisik, hal ini berdasarkan karena seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas,

atau pusing yang dialami oleh kedua subjek.

Berdasarkan temuan penelitian dari hasil observasi yang peneliti dapatkan bahwa kedua subjek memiliki tanda-tanda fisik bentuk perilaku kecemasan karena subjek S.L dan C.P mengalami perasaan cemas, walaupun rasa cemas yang timbul adalah normal karena hal tersebut merupakan respons yang dialami saat seseorang mengalami stres. Namun, patut diwaspadai ketika seseorang mengalami perasaan cemas yang biasanya ditandai dengan gugup, khawatir, takut, atau gelisah berlebihan tanpa sebab yang jelas atau adanya ketidaksesuaian antara keseriusan penyebab dengan besarnya kecemasan yang terjadi. Dalam banyak kasus, cemas berlebihan dapat mengakibatkan kerja organ tubuh seperti lambung, paru, dan jantung menjadi tidak normal.

b) Bentuk perilaku behaviorisme

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari kedua subjek S.L dan C.P bahwa kedua subjek ini memiliki perasaan panik dan takut saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya saat sakit apalagi saat mendengarkan berita-berita yang tidak mengenakkan, disini jenis kecemasan social saling berkaitan dengan bentuk cemas behavioral karena ada perasaan canggung atau cemas saat berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Dari hasil temuan observasi yang peneliti dapatkan tidak ada perilaku behavioral

negatif yang muncul seperti memarahi, memukul atau mendiemi dari kedua subjek S.L dan C.P hanya saja kedua subjek ini lebih sering memendam perasaan, menghindari dari kerumunan dan bahkan lebih mengabaikan pola kesehatan baik psikis maupun mental yang dirasakan kedua subjek ini.

c) Bentuk perilaku kognitif

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan baik dari kedua subjek sendiri dan informan peneliti menemukan bahwa kedua subjek merasakan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi. Ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi. Subjek ini termasuk merasakan juga tanda-tanda kognitif yang dijelaskan diatas.

Berdasarkan temuan penelitian yang peneliti dapatkan dari hasil observasi kedua subjek S.L dan C.P memiliki kategori bentuk kecemasan kognitif yang dapat dikontrol oleh kedua subjek. Bentuk perilaku kognitif dari kecemasan ini yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah,

berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan dan berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan.

#### **4. Simpulan dan Saran**

##### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti membagi menjadi tiga fokus penelitian yaitu faktor-faktor penyebab gangguan kecemasan, jenis-jenis

gangguan kecemasan dan bentuk perilaku gangguan kecemasan :

1) faktro-faktor penyebab kecemasan yaitu :

a) Jantung berdebar atau berdetak kencang, pusing, leher atau punggung terasa kaku, sensasi tercekik atau tertahan, mual, panas dingin merasa sensitive atau mudah marah. b) Kedua subjek juga memiliki kondisi emosi yang sama yaitu sama-sama memendam perasaan, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan inilah yang dapat menimbulkan kecemasan pada penderitanya jika pikiran kita berusaha untuk menekan keluhan, keinginan atau perasaan yang kita rasaka dengan alasan tidak ingin menyusahkan orang lain atau orang yang kita sayang. c) Lingkungan juga berpengaruh terhadap terjadinya gangguan kecemasan yang dialami kedua subjek dengan lingkungan masing-masing baik lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga yang dapat memicu kedua subjek merasa takut, tidak nyaman, dan tertekan yang menimbulkan gangguan kecemasan.

2) Jenis-jenis kecemasan seperti:

a) Kedua subjek memiliki kecemasan yang bertahan sampai berbulan-bulan lamanya, dimana dalam pengertian GAD penderita mengalami kecemasan yang berkepanjangan subjek merasa takut, gelisah dan putus asa bagaimana jika sakit yang dialami tidak akan sembuh. b) Kedua subjek



pernah merasakan cemas saat berinteraksi dengan lingkungan luar, peneliti mendapatkan hal ini dari hasil wawancara dari kedua subjek, apalagi saat mendengarkan pembahasan mengenai, pembunuhan, pekelahian, dan orang yang meninggal hal inilah yang memicu subjek merasakan sesak dan mendapatkan kecemasan.

3) Bentuk-bentuk perilaku kecemasan yaitu:

a) Gelisah, takut dan dapat menyebabkan sulit tidur, atau bisa tertidur namun gelisah dan tidak berkualitas. Peningkatan kadar hormon kortisol dan adrenalin menyulitkan untuk tidur lebih nyenyak. Karena, tubuh mungkin belum bisa cukup relaks untuk beristirahat. Pikiran cemas berlebihan menjadi salah satu alasan mengapa tidak bisa tidur lebih nyenyak, subjek juga memilih memendam perasaan cemas yang mereka rasakan yang merupakan ciri-ciri behavioral dari gangguan kecemasan seperti menghindari, terguncang, melekat dan bergantung. b) Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan bahwa kedua subjek tidak hanya mendapat sakit asam lambung saja tapi juga mengalami gangguan kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas dari kedua subjek kecemasan yang dialami yang berasal dari pikirannya sendiri terhadap masa depan dirinya. Ini merupakan tanda-tanda kognitif dari bentuk perilaku kecemasan seperti merasa sulit berkonsentrasi, pikiran terasa campur aduk dan kuatir tentang sesuatu.

#### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka berikut terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi subjek dan penderita asam lambung yang dibarengi dengan kecemasan diharapkan untuk menjaga pola makan, hidup lebih sehat, mencintai diri sendiri dan lebih menghargai lagi apa yang dirasakan oleh diri kita. Hidup itu seperti piano; kunci putih melambangkan kebahagiaan dan hitam menunjukkan kesedihan namun, saat kamu menjalani perjalanan hidup, ingatlah bahwa tuts hitam juga menciptakan music.

2. Bagi orang terdekat subjek untuk selalu memberikan dukungan positif, sarandan lebih peka agar penderita lebih semangat dan sembuh dalam menghadapi sakit asam lambung dan Kenali pemicu kecemasan dan rasa takut dengan cara menenangkan subjek dan bertanya perasaan apa yang subjek rasakan.

3. Saran praktis, semoga penelitian ini dapat memberikan sumber referensi baru bagi yang ingin melakukan penelitian serupa lebih lanjut serta dapat memperbaiki penelitian ini lebih sempurna lagi dan yang lebih penting memberikan masukan-masukan dan saran tentang gangguan kecemasan terkait penyakit asam lambung ini bagi kehidupan kita.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Batubara, F. S. (2017, Juli). Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi. *jurnal Kesehatan*
- Buntara, I., Firmansyah, Y., Hendsun, H., & Su, E. (2020). Perbandingan Hasil Kuesioner GERD-Q dan Gejala GERD pada Kelompok yang menjalankan Puasa Ramadhan dan Tidak. *Jurnal Muara Sains*, 4(2), 413-422.
- HernisawatiH., & KushendarK. (2021).

- Identifikasi Dan Analisa Psikoterapi Terhadap Motivasi Penyembuhan Pasien Gerd (Gastroesophageal Reflux Disease) Ditinjau Menggunakan Layanan Konseling Individual. *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 18(01), 31-39. <https://doi.org/10.34005/guidance.v18i01.1294>
- Moleong, L. J., (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakary
- Navid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. 2005. "Psikologi Abnormal". Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Wau, E. T. (2018). *Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents*. mental healt, 4.
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Widiyanto, J., & Khaironi, M. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis. *Photon : Jurnal Sain dan Kesehatan*, 5(1), 29- 32. *Photon : Jurnal Sain dan Kesehatan*, 5(1), 29- 32.