

DEALING WITH ANXIETY

dr. Earlene Tasya Suginawan

Gangguan ansietas merupakan payung besar dari berbagai gangguan spesifik seperti phobia, *post-traumatic stress disorder*, gangguan panik dan lain sebagainya. Dalam kode diagnosis ICD-10 oleh WHO, gangguan ansietas dideskripsikan dalam kode F4. Gangguan ansietas ini merupakan gangguan mental yang paling sering ditemukan di masyarakat, dengan estimasi terjadinya 1/3 populasi dunia pernah mengalami ansietas dalam hidupnya. Ansietas meningkat pada usia tengah baya.¹ Angka kejadian gangguan ansietas meningkat signifikan paska pandemik COVID-19. Kemenkes Indonesia juga menyatakan bahwa angka gangguan ansietas di Indonesia meningkat sebanyak 6.8% pasca pandemik COVID-19. Sebuah penelitian yang dilaksanakan pada awal mula pandemik COVID-19 menunjukkan bahwa 20% responden mengalami gangguan ansietas yang signifikan secara klinis, dengan kata lain 1 dari 5 responden mengalami gangguan ansietas.²

Gangguan ansietas dapat muncul dari usia muda dan umumnya mencapai puncaknya pada usia tengah baya lalu kemudian berkurang seiring bertambahnya waktu.¹ Sebuah studi yang dilaksanakan di Bandung menunjukkan bahwa 79.3% responden yang merupakan anak-anak berusia 10-11 tahun mengalami gangguan kecemasan.³

Sementara itu, SCARED Guideline (the Screen for Child Anxiety Related Disorders) terbaru pun merekomendasikan untuk melakukan skrining ansietas pada anak-anak berusia 8 tahun, karena ansietas pada usia muda menjadi salah satu faktor resiko gangguan ansietas pada usia dewasa.⁴

Kecemasan merupakan respon yang normal seringkali dihubungkan dengan perasaan khawatir dan takut, dan sebenarnya merupakan respon yang sehat apabila dapat dipergunakan sebagai alat untuk mempersiapkan diri. Secara biologis, rasa takut yang muncul adalah sebuah respon *fight or flight* ketika seseorang dihadapi dengan bahaya yang kemudian mengaktifkan respon simpatis saraf. Oleh karena itu, gejala-gejala yang sering dihubungkan dengan gejala cemas adalah gejala-gejala aktivasi saraf simpatis seperti berkeringat, rasa tidak nyaman pada perut dan peningkatan laju napas dan nadi. Pada kondisi kecemasan, respon ini muncul tanpa pemicu yang seharusnya. Apabila rasa takut dan khawatir ini menyebabkan gangguan dimana dapat menghambat produktivitas atau bahkan rutinitas keseharian, maka dapat dikatakan seseorang mengalami gangguan ansietas.

Seperti yang dikatakan sebelumnya, kecemasan memiliki pemicu. Pemicu dapat bermacam-macam seperti kondisi sosial pada *sociophobia*, pengalaman buruk sebelumnya pada *post-traumatic-stress-disorder* atau pemicu-pemicu

spesifik lainnya. Penting bagi seseorang yang mengalami ansietas untuk mengidentifikasi pemicu serangan tersebut. Tentunya dengan menghindari pemicu-pemicu tersebut, seseorang dapat menghindari 'serangan' cemas. Namun, pada kondisi tertentu, pemicu tidak dapat dihindari seperti pada gangguan cemas menyeluruh yang takut akan masa depan yang akan datang, atau pada gangguan penyesuaian dimana kecemasan muncul karena kesulitan beradaptasi.

Sehingga salah satu cara untuk berhadapan dengan kecemasan adalah dengan cara desensitisasi, yaitu merupakan proses bertahap dimana seseorang dilatih relaksasi lalu kemudian secara perlahan diekspos terhadap benda atau situasi dari yang paling sedikit memicu cemas sampai yang paling banyak sesuai dengan kemampuan. Prinsip dari terapi ini adalah dengan memberikan respons relaksasi yang berlawanan dengan respons cemas secara perlahan akan menyebabkan rasa takut menjadi berkurang. Terapi ini efektif untuk mengurangi kondisi gangguan cemas tertentu seperti phobia.⁵

Teknik-teknik relaksasi juga menjadi salah satu cara untuk berhadapan dan mengatasi ansietas. Salah satu teknik relaksasi yang direkomendasikan adalah dengan bernapas pelan dan dalam. Pada dasarnya seperti yang sebelumnya dikatakan, ansietas memicu dan dipicu oleh respon simpatis saraf yang berujung pada munculnya gejala-gejala fisik. Pernapasan yang dalam dan pelan dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf autonom salah satunya yaitu laju nadi. Pada saat menarik napas, respon vagal mengalami inhibisi sehingga terjadi respon simpatik, dan sebaliknya aktivitas menghela napas memicu respon vagal yang berefek pada penurunan laju nadi yang kemudian dapat memicu relaksasi oleh karena aktivasi saraf parasimpatis. Teknik bernapas yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi ansietas adalah teknik 4-7-8:

1. Teknik ini dilakukan dengan posisi duduk maupun berdiri, namun jika seseorang sudah terbiasa juga dapat dilakukan dalam posisi berbaring.
2. Tarik napas melalui hidung dalam 4 hitungan. Tahan napas dalam 7 hitungan
3. Hembuskan napas secara perlahan melalui mulut dalam 8 hitungan.
4. Lakukan repetisi sebanyak 3 sampai 4 kali.

Teknik ini telah dibuktinya memicu peningkatan neurotransmitter GABA yang merupakan neurotransmitter inhibitor sehingga mengurangi produksi kortisol atau adrenaline yang kemudian berefek pada relaksasi. Karena teknik ini juga memicu peningkatan produksi GABA, maka teknik ini juga dapat membantu mengatasi insomnia.⁶

Teknik lain yang dapat dilakukan juga adalah dengan mem-

berikan waktu setiap hari yang didedikasikan sebagai waktu untuk cemas atau "worry time". Prinsip dari "worry time" ini adalah agar seseorang dapat mengurangi waktu untuk cemas atau tidak mengalami cemas sepanjang hari. Cara melakukan teknik ini:

1. Siapkan waktu setiap hari di waktu yang sama selama 15-30 menit yang didedikasikan untuk "worry time"
2. Siapkan waktu baiknya pada malam hari sekitar pukul 6 atau 7 malam. Hindari menyiapkan waktu dekat dengan waktu tidur karena akan malah mengganggu waktu tidur.
3. Pasang timer setiap kali memasuki waktu "worry time".
4. Gunakan waktu tersebut untuk mengidentifikasi pemicu cemas dan atasi cemas tersebut bila memungkinkan. Waktu juga dapat digunakan untuk melakukan aktivitas yang dapat memicu cemas seperti membaca berita.
5. Transisi dari "worry time" dengan melakukan aktivitas yang dapat

merelaksasi atau mendistraksi dari hal-hal yang telah dipikirkan selama 15-30 menit tersebut. Aktivitas dapat berupa membaca buku, menonton TV, memasak dan lain sebagainya.

6. Pastikan sepanjang hari untuk 'merelokasikan' cemas pada waktu yang sudah disiapkan setiap harinya agar waktu dapat digunakan secara produktif.

Cara lain dalam menghadapi ansietas juga adalah dengan melakukan 'step-back'. Yang dimaksud adalah ketika seseorang sedang dalam kecemasan terhadap sebuah masalah, perlu menarik diri keluar dari masalah tersebut agar dapat 'membersihkan' pikiran. Sehingga

seseorang kemudian dapat melihat masalah tersebut dan menyelesaikannya dengan pikiran yang jernih dan baru.

Menghindari makanan atau minuman yang dapat memicu aktivitas saraf simpatis juga direkomendasikan untuk mengurangi kecemasan. Contoh makanan atau minuman yang bersifat memicu aktivitas sara simpatis adalah kopi dan alkohol. Jangan melewatkan makan juga karena dengan melewatkan makan dapat memicu produksi hormone adrenaline yang kemudian mengaktifkan saraf simpatis yang kemudian dapat memicu gejala ansietas. MD

Daftar Pustaka: ada pada redaksi



TUBUH KITA BUTUH MINERAL AQUA BANTU PENUHI KECUKUPANNYA*

TELITI SEBELUM MEMBELI

MINUM AQUA DENGAN 3 PERLINDUNGAN

PERLINDUNGAN
EKOSISTEM SUMBER AIR

PERLINDUNGAN
MINERALNYA TERJAGA DENGAN
TUTUP DOUBLE INJECTION

PROSES SEKSAMA
MELEWATI 400 PARAMETER
CEK KUALITAS

*Santoso, B., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. Buku Air bagi Kesehatan (2017)
Quattrini et al. Natural mineral waters: chemical characteristics and health effects (2016)