



KECEMASAN DAN KESEHATAN JANTUNG PARU

Oleh:

SILVIANI, M.PSI., PSIKOLOG

Apa itu kecemasan?

Cemas adalah **respon yang alami dan wajar** dirasakan oleh manusia ketika merasa terancam. Seringkali seseorang merasakan hal ini ketika memikirkan mengenai kesehatan, relasi sosial, karir, kondisi lingkungan sekitar dan lain sebagainya. Terkadang cemas **membantu kita lebih waspada** dan berusaha mempersiapkan sesuatu secara lebih maksimal. **Namun** ketika berlangsung lama dan mulai mempengaruhi emosi ataupun mengganggu fungsi kesehariannya, maka menjadi tidak wajar.

Cemas itu termasuk gangguan ketika...

- Mengalami cemas berlebihan minimal berlangsung 6 bulan
- Sulit mengontrol rasa cemas
- Mengalami 3 atau lebih gejala seperti gelisah, lelah, sulit tidur, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, otot tegang.



Penyebab Cemas

- **Adanya peristiwa yang tidak diinginkan** seperti kematian orang yang disayangi, perceraian, transisi masa sekolah, bencana alam, menghadapi penyakit tertentu.
- **Pengalaman Traumatis**, seperti *bullying*, pelecehan seksual dan sebagainya
- **Faktor genetik** juga bisa menjadi penyebab seseorang memiliki gangguan kecemasan.
- **Ketidakseimbangan hormon** dalam tubuh, khususnya serotonin dan adrenalin yang mengendalikan dan mengatur *mood*.

Gejala Kecemasan

FISIK

- Gemetar, dada sesak, badan berkeringat padahal tidak melakukan aktivitas fisik berat, mulut kering, nafas pendek, jantung berdetak kencang, tangan dan kaki terasa dingin, mual, tegang.

PERILAKU

- Perilaku menghindar, bergantung pada orang lain, gelisah, sulit tidur.


KOGNITIF

- Pikiran menakutkan mengenai masa depan, pikiran yang terlalu terfokus pada sensasi fisik, pikiran takut kehilangan kendali diri, sulit konsentrasi, pikiran negatif yang terus berulang di pikiran dan sulit dikendalikan, sulit mengambil keputusan.


Hubungan cemas, jantung dan paru


Saat cemas gejala fisik yang muncul juga berkaitan dengan **sistem kardiovaskular** seperti detak jantung yang lebih cepat, sehingga membuat seseorang **beresiko terkena tekanan darah tinggi dan penyakit jantung**. Kecemasan juga menyebabkan **sistem pernapasan** terganggu seperti sesak nafas atau hiperventilasi. Jika kamu memiliki penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), maka **komplikasi** menjadi lebih tinggi. Pada beberapa kasus, gangguan kecemasan dapat membuat **gejala asma bertambah buruk**.

- British Heart Foundation menyebutkan bahwa **68%** orang dengan riwayat penyakit jantung merasa kondisi yang dialami mempengaruhi kondisi mental, emosional dan psikologis.
- Penyakit jantung menyebabkan munculnya perasaan takut pada pasien. Apalagi penyakit ini beresiko menimbulkan serangan jantung atau stroke. Terkadang juga pasien merasa takut menghadapi kematian dan meninggalkan keluarga, serta orang-orang tercinta akibat penyakit tersebut.




Hubungan antara kesehatan mental dengan kondisi fisik sangatlah erat. Ada hubungan dua arah yang saling mempengaruhi. Maka dari itu **kondisi mental** bisa **membantu** ataupun **menghambat** proses penyembuhan seseorang yang mengalami penyakit. Saat seseorang merasa cemas, tubuh akan bereaksi dengan memberikan tekanan berlebih pada fisik.


- ✓ Peningkatan detak jantung dan hiperventilasi
 - ✓ Penurunan detak jantung dan sesak nafas
 - ✓ Peningkatan tekanan darah
- 



Gangguan kecemasan muncul karena **adanya rasa takut dan kekhawatiran** yang dapat berdampak besar pada pemulihan pasien penyakit jantung dan paru.

Hal yang dapat membantu mengurangi kecemasan antara lain:

- Tetap berpegang pada aturan olahraga yang ditentukan
 - Minum obat yang diresepkan
 - Tindak lanjuti dengan diet sehat
- 



CARA MENGURANGI CEMAS

Tidur cukup dan berkualitas

Cara yang dapat dilakukan antara lain

- Hindari aktivitas berlebih 3 jam sebelum tidur.
- Buat suasana tempat tidur nyaman, atur pencahayaan, suhu udara serta tempat yang bebas dari benda-benda seperti *handphone* atau alat elektronik lainnya.
- Buat kondisi fisik nyaman, bisa dengan mandi ataupun membersihkan diri.
- Melakukan meditasi ringan. Posisikan tubuh di posisi yang nyaman. Tarik nafas panjang, tahan sebentar kemudian hembuskan perlahan. Lakukan hingga 5 kali agar lebih tenang. Kemudian katakan pada diri "*terima kasih tubuhku sudah menemani seharian, sekarang waktunya untuk istirahat, semoga besok dapat bangun lebih segar*".



Berpikir Positif

Ada banyak hal yang tidak bisa dikendalikan.

Kondisi inilah yang terkadang membuat kita cemas. Terkadang terlalu asyik memikirkan hal yang negatif dan penuh tekanan. Padahal yang paling penting adalah, bagaimana kita belajar menghadapi mereka sebaik mungkin.

Hal yang perlu dilakukan untuk **biasakan bersyukur** melatih berpikir positif adalah dengan dan **tidak membandingkan hidup diri sendiri dengan orang lain**, membiasakan **optimis**, mengatakan hal positif pada diri.





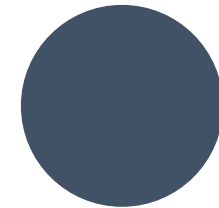
Menjaga relasi dengan teman dan lingkungan sosial

Menurut Niven (2002) dukungan keluarga dan lingkungan dapat membantu individu meningkatkan kemampuan penyelesaian masalahnya dengan memberikan dukungan emosi dan saran-saran mengenai strategi alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya dan berfokus pada aspek-aspek yang lebih positif. **Dukungan sosial yang positif** akan membantu seseorang untuk beradaptasi lebih baik secara emosional dengan **mencegah perasaan cemas dan sedih yang berlarut-larut terhadap penyakit**

Meskipun mengidap sakit jantung atau paru, bukan berarti kehidupan Anda berakhir. Masih banyak aktivitas lain yang bisa dilakukan untuk membuat diri anda berharga. Maka dari itu tetap lanjutkan yang saat ini anda jalani dengan **semangat** dan penuh **percaya diri**.



Tetap melanjutkan karier,
pekerjaan, dan tanggung jawab





Pendekatan Religius

Meningkatkan ibadah, berdzikir serta berdo'a sesuai dengan keyakinan masing-masing. Dengan melakukan pendekatan religius tersebut, kebanyakan pasien dapat merasakan **ketenangan batin** sehingga mampu mengendalikan kecemasannya dan melakukan mekanisme koping yang adaptif.