

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 .Donor Darah

2.1.1. Definisi Donor Darah

Donor darah adalah suatu kegiatan kemanusiaan dalam hal menyumbangkan darah dengan sukarela atas kehendaknya dan tanpa memerlukan biaya. Donor darah merupakan proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah kemudian dapat digunakan untuk keperluan transfusi darah bagi pasien (resipien) yang membutuhkan darah atau komponen darah tertentu (Ningkrat, 2018).

2.1.2. Jenis Pendonor Darah

Pendonor darah merupakan orang yang sukarela menyumbangkan darah atau komponen darahnya kepada pasien untuk tujuan penyembuhan penyakit dan pemulihan kesehatan. Mengacu pada Peraturan Kementrian Kesehatan nomor 91 tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Transfusi Darah terdapat empat jenis pendonor yang diperbolehkan berdasarkan dari motivasi donor darah antara lain :

a. Donor Sukarela

Pendonor sukarela merupakan pendonor yang menyumbangkan darah, plasma atau komponen darah lainnya atas kehendaknya dan tidak menerima suatu bentuk pembayaran, baik dalam bentuk tunai atau hal lainnya sebagai pengganti uang. Pendonor sukarela dapat diberikan hadiah kecil, makanan dan minuman serta penggantian biaya transportasi langsung dalam keadaan tertentu.

b. Donor Keluarga / Pengganti

Pendonor keluarga atau pengganti adalah pendonor yang memberikann darahnya ketika dibutuhkan oleh anggota keluarga terkait atau masyarakat yang sebelumnya sudah ditentukan dan disetujui bersama

c. Donor Bayaran

Pendonor bayaran adalah pendonor yang menyumbangkan darah dengan mendapatkan pembayaran atau keuntungan lainnya untuk memenuhi kebutuhan hidup yang mendasar atau sesuatu yang dapat dijual atau dapat ditukarkan kedalam uang tunai atau ditransfer ke orang lain.

d. Donor Plasma Khusus

Pendonor plasma khusus merupakan pendonor plasmapheresis yang memenuhi kebutuhan bahan baku pembuatan derivat plasma melalui fraksionasi. Pendonor merupakan pendonor sukarela namun dapat diberikan kompensasi berupa penggantian biaya transportasi langsung dan atau pelayanan pemeliharaan kesehatan

2.1.3. Kriteria Pendonor Darah

Tahap awal sebelum dilakukan pengambilan darah, para pendonor darah harus lolos dalam pemeriksaan seleksi donor atau screening test. Terdapat beberapa kriteria atau syarat bagi calon pendonor darah sebagai berikut :

- a. Sehat jasmani dan rohani,
- b. Usia antara 17-60 tahun,
- c. Berat minimum 45-45 kg,
- d. Tekanan darah baik dan normal, dengan Sistole :110 – 160 mmHg.
Diastole : 60 – 100 mmHg,

- e. Suhu tubuh 36,6 – 37,5°C,
 - f. Denyut nadi teratur 50 – 100 kali/menit,
 - g. Kadar Hemoglobin minimal 12,5gr/dL hingga 17 g/dL,
 - h. Untuk pendonor wanita sedang tidak haid, hamil dan menyusui,
 - i. Tidak dalam pengaruh obat-obatan seperti golongan narkotika ataupun alkohol, dan
 - j. Tidak memiliki riwayat penyakit seperti jantung, hati, paru-paru, ginjal, kencing manis, penyakit kelainan darah, gangguan pembekuan darah, epilepsi, kanker atau penyakit kulit

Sebelum dilakukan pengambilan darah donor terdapat beberapa proses dalam donor darah, yang pertama bagi calon pendonor darah mengambil form pendaftaran dan mengisikan data pribadi. Kemudian dilakukan pemeriksaan sederhana atau seleksi donor oleh petugas. Apabila calon pendonor memenuhi syarat, tahap berikutnya yaitu pengambilan darah.

Untuk yang tidak memenuhi syarat donor darah, maka pengambilan darah tidak dapat dilakukan. Pengambilan darah tidak memerlukan waktu yang lama sekitar kurang lebih 15 menit. Setelah selesai dilakukan pengambilan darah, pendonor diberi waktu beristirahat sejenak sebelum meninggalkan tempat. Terakhir pendonor akan mendapatkan menu donor, apabila keadaan sudah membaik, petugas donor mempersilakan pendonor darah untuk pulang dan proses donor darah selesai (Ningkrat, 2018)

2.2 Definisi Kecemasan

Kecemasan atau ansietas adalah suatu respon individu terhadap suatu keadaan yang dimana tidak menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai ancaman atas identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu tersebut. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dengan munculnya perasaan ketidak pastian, ketidak berdayaan, isolasi dan ketidakamanan dalam diri individu (Keliat & Pasaribu, 2016).

Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan sesaat (state anxiety) dan kecemasan dasar (trait anxiety). Kecemasan sesaat adalah gejala kecemasan yang timbul pada seseorang apabila dihadapkan pada suatu kondisi yang dianggap mengancam dan bersifat sementara. Kecemasan dasar merupakan suatu bentuk kecemasan yang dimana menetap pada diri seseorang yang merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lain (Spielberger, 2010; Laorensya, 2019).

2.2.1 Konsep Dasar Kecemasan

Freud (dalam Spielberger, 2004) mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah kondisi atau keadaan emosi tertentu yang tidak menyenangkan. Kondisi atau keadaan emosi tertentu yang tidak menyenangkan tersebut meliputi perasaan cemas, tegang, khawatir, gairah fisiologis, dan rasa takut dan disamakan dengan kecemasan obyektif yang dianggap sebagai reaksi emosional yang proporsional dalam intensitas bahaya nyata di dunia luar. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingati individu tentang kemungkinan terjadinya bahaya sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Lebih lanjut Freud (dalam Spielberger, 2004) menekankan fungsi adaptif kecemasan dalam memotivasi perilaku membantu seseorang untuk dapat mengatasi situasi yang berbahaya dan mengancam secara lebih efektif. Kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu meliputi: realistic anxiety (kecemasan realistik), neurotic anxiety (kecemasan neorotik), dan moral Anxiety (kecemasan moral). Pertama, realistic anxiety adalah suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim. Seseorang dapat menjadi sangat takut untuk keluar rumah karena takut terjadi kecelakaan pada dirinya atau takut menyalakan korek api karena takut terjadi kebakaran (Andri dan Dewi, 2007).

Kedua, neurotic anxiety (kecemasan neorotik), kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Neurotic anxiety (kecemasan neorotik) bukanlah kecemasan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Ketiga, moral Anxiety (kecemasan moral) merupakan ketakutan terhadap suara hati, hasil dari konflik antara id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termasuk dalam superego individu itu, maka ia akan merasa malu atau bersalah. Lain lagi dengan konsep kecemasan yang dikemukakan oleh Spielberger (2004) yang membedakan antara state anxiety

dan trait anxiety State anxiety (kecemasan sesaat) dikarakteristikan oleh setiap individu secara subyektif.

State anxiety dikonseptualisasikan sebagai kondisi psikologis, biologis, emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu (fluktuatif) (Spielberger, 2004). Artinya, kadar kecemasan akan meningkat pada keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun pada keadaan yang tidak menekan atau dianggap tidak membahayakan. Persepsi tentang membahayakan atau tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian seseorang dan pengalaman yang dimiliki atau dipelajari pada waktu yang lalu.

Trait anxiety (kecemasan dasar) merupakan kecemasan yang sifatnya relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari kepribadian. Trait anxiety mengacu pada perbedaan kestabilan individu dan bagaimana individu menampilkan respon terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan. Walaupun sedang dalam kondisi yang rawan terhadap kecemasan, bagaimana individu dapat merespon situasi yang menimbulkan kecemasan merupakan ciri dari kepribadian (Spielberger, 2004)

2.2.2 Penyebab Kecemasan

Berdasarkan laporan penelitian (Afida, 2018), timbulnya kecemasan pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor yang melatar belakangi terjadinya kecemasan atau semua ketegangan-ketegangan dalam kehidupan seseorang yang menyebabkan munculnya suatu kecemasan. Faktor predisposisi berkaitan dengan :

1) Faktor Biologis

Pada sistem Neotransmitter Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) merupakan pengaturan untuk mengontrol aktivitas dari neuron dibagian otak yang bertanggung jawab menghasilkan kondisi ansietas.

2) Faktor Psikologis

Terdapat tiga pandangan pada faktor psikologis yaitu pada pandangan psikoanalitik, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi diantara 2 elemen kepribadian (id dan superego). Pada pandangan interpersonal, ansietas ditimbulkan dari perasaan takut terhadap tidak adanya suatu penerimaan dan penolakan pada interpersonal. Pada pandangan perilaku, kecemasan merupakan segala sesuatu yang mengganggu pada kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

3) Sosial Budaya

Ansietas atau kecemasan merupakan hal yang biasa ditemui dalam keluarga, faktor di bidang ekonomi dan latar belakang pendidikan berpengaruh terjadinya kecemasan.

b. Faktor Presipitas

Faktor presipitasi adalah faktor yang mencetuskan timbulnya suatu kecemasan. Faktor presipitasi dibedakan menjadi dua yaitu ancaman terhadap integritas seseorang yang meliputi ketidakmampuan pada fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari dan ancaman terhadap sistem diri seseorang yang dapat membahayakan harga diri, identitas, dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang (Yusuf, Fitryasari & Nihayati, 2015)

Menurut laporan penelitian (Fernandes, 2019), terdapat beberapa faktor penyebab yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pendonor darah antara lain :

a. Usia Pendonor

Usia dapat memengaruhi tingkat kecemasan pendonor dimana usia muda lebih mudah untuk merasakan cemas daripada usia tua.

b. Jenis Kelamin

Terjadinya kecemasan pada pendonor darah paling banyak terjadi pada perempuan dibandingkan jenis kelamin laki-laki.

c. Jumlah Kunjungan

Jumlah kunjungan dapat mempengaruhi terutama pada pendonor darah baru atau pertama kali mendonorkan darah dibandingkan pada pendonor darah reguler atau ulang.

2.2.3 Respon Kecemasan

Gail W. Stuart (2006: 149) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a) Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindari, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.
- b) Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) keasadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.
- c) Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.

2.2.4 Jenis – Jenis Kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012:

53) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu.

a) Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapinya diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

Dengan perkataan lain sifat cemas telah menjadi atribut yang menetap dalam diri orang itu, atau telah menjadi salah satu ciri kepribadiannya. Martens (1982) mengatakan *trait anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu dilingkungannya dan berespons terhadap situasi – situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*.

b) State anxiety

State anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang tercermin pada respon seseorang pada suatu situasi (Spielberger, 1991). Perasaan cemas pada state anxiety datang apabila secara tiba-tiba menghadapi sesuatu masalah. Hal ini berbeda dengan trait anxiety dimana trait anxiety muncul dikarenakan faktor bawaan yang sudah melekat menjadi bagian kepribadian orang tersebut, sedangkan state anxiety muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara tatkala akan menghadapi

pertandingan saja. Apruebo (2005) mengatakan state anxiety adalah keadaan emosi yang muncul dengan segera yang ditandai oleh kecemasan, ketakutan, ketegangan, dan peningkatan kesiagaan pada aspek fisiologi. Nitya (2003) juga menjelaskan state anxiety adalah intensitas kecemasan yang dialami seseorang pada saat tertentu dan sifatnya sementara.

Dari beberapa pendapat tersebut, state anxiety muncul pada diri seseorang bersifat sementara pada saat menghadapi berbagai permasalahan. Apabila trait anxiety diukur dan diketahui tinggi-rendahnya maka state anxiety dapat diprediksi dari tinggi-rendahnya trait anxiety. Dengan demikian tinggi rendahnya state anxiety bergantung pada tinggi-rendahnya trait anxiety.

2.2.5 Aspek Kecemasan

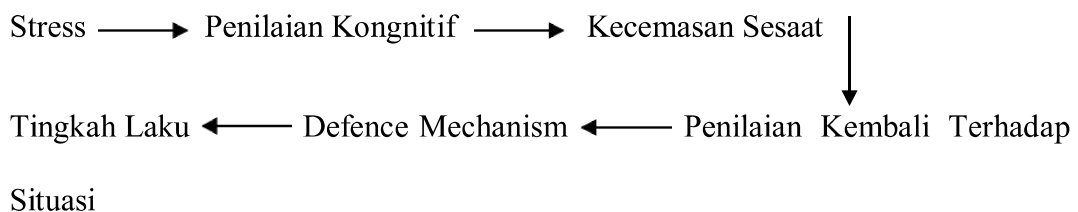
Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (dalam Gufon & R, 2012) mengemukakan bahwa sumber aspek-aspek kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

- a) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generatedd interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

2.2.5 Konsep Dasar Kecemasan

Kecemasan dasar diartikan sebagai kecenderungan individu untuk lebih mudah menghayati kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengundang stress. Kecemasan dasar ini merupakan bagian dari kepribadian yang terbentuk oleh pengalaman masa lalu. Individu yang memiliki kecemasan dasar tinggi akan lebih cepat mengalami stress karena cenderung mempresepsi suatu stimulus yang sebenarnya tidak berbahaya bagi ancaman dengan melebih-lebihkan stimulus tersebut. Sedangkan kecemasan sesaat adalah suatu keadaan emosional yang tergugah oleh situasional .

Menurut Spielberger , adanya keadaan yang membahayakan atau tidak pada diri individu ditentukan oleh penilaian kognitif individu . kecemasan itu sendiri merupakan suatu proses keurutan dari adanya :



Proses ini terjadi karena adanya pikiran yang memperkirakan atau meramalkan suatu ancaman , atau ingatan terhadap keadaan yang membahayakan yang pernah dialami. Tokoh lainnya yang membahas mengenai Trait Anxiety adalah Selvin (1975) dan Hollegsworth (1975) yang menyatakan :

“ low a trait subject performed significantly better than high anxiety trait subject under all experiment condition ”

Ditambahkan oleh Winkel (1977) :

“ low a trait performed better than those high on trait on the learning task “ .

Kedua pendapat di atas menyatakan bahwa subjek yang memiliki trait anxiety rendah lebih baik dari pada subyek dengan trait anxiety yang tinggi dalam melakukan tugas-tugasnya.

Sedangkan kecemasan sesaat merupakan keadaan emosi sesaat yang dipengaruhi oleh situasi dan diberi penilaian secara subyektif sesuai dengan penghayatan kecemasan masa lalunya.

Spielberger menginterpretasikan kecemasan sebagai emotional state dengan karakteristik reaksi antara lain : a. Perubahan intensitas b. Variasi waktu yang berlebihan c. Secara jelas adanya intensitas emosi yang tidak menyenangkan, tidak adanya pekerjaan , gangguan dan ketakutan d. Secara serentak terjadi perubahan dalam sistem syaraf.

Berdasarkan beberapa batasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu reaksi emosi terhadap berbagai rangsang stress, dan dapat dijadikan tanda untuk menghadapi stress berikutnya. Selain itu kecemasan merupakan tanda bahaya yang disertai dengan adanya proses somatik dan membentuk suatu strategi untuk mengatasinya. Jadi dengan adanya kecemasan maka individu akan berada dalam kondisi terjaga dan siap untuk menghadapi bahaya dalam hidupnya.

2.2.7 Tingkat Kecemasan

Berdasarkan laporan penelitian (Asmintari, 2019), terdapat beberapa tingkatan pada kecemasan antara lain :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dapat disebabkan dengan pengalaman pada peristiwa kehidupan individu sehari-hari dan memungkinkan individu menjadi lebih fokus pada realitas. Individu akan mengalami ketidaknyamanan, gelisah, mudah marah atau adanya suatu kebiasaan untuk mengurangi ketegangan seperti menekan jari-jari kaki/ tangan atau menggigit kuku. Respon yang muncul lainnya seperti terjadi ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan sekitar dan sedikit tidak sabar.

b. Kecemasan Sedang

Pada kecemasan sedang, lapang pandang pada individu menyempit dan individu mengalami penurunan pada penglihatan, pendengaran kurang menangkap informasi serta menunjukkan kurangnya perhatian pada lingkungan. Selain itu terhambatnya kemampuan untuk berpikir jernih namun masih ada kemampuan untuk belajar dan memecahkan masalah meskipun kurang optimal.

Respon fisiologis yang dirasakan seperti keringat dingin, jantung berdebar, meningkatnya nadi dan gejala somatik ringan seperti sakit kepala, gangguan lambung, sering berkemih. Kecemasan ringan maupun kecemasan sedang dapat menjadi sesuatu yang membangun karena kecemasan yang terjadi merupakan sinyal bahwa individu tersebut

membutuhkan perhatian / kehidupan pada individu tersebut dalam keadaan bahaya.

c. Kecemasan Berat

Seseorang yang mengalami kecemasan berat hanya mampu fokus pada satu hal saja dan mengalami kesulitan memahami apa yang terjadi. Semakin tinggi tingkat kecemasan, maka lapang pandang seseorang akan semakin menyempit atau menurun. Individu tidak memungkinkan memecahkan masalah dan belajar kemudian dapat mengakibatkan individu tersebut bingung dan linglung. Respon yang muncul seperti mengalami hiperventilasi, mengalami ketakutan yang kuat, dan gejala somatik meningkat.

d. Panik

Mengakibatkan individu menjadi tidak bisa mengendahkan diri dan sulit untuk memahami kejadian di lingkungan sekitarnya meski sudah diberikan pengarahannya. Respon kebiasaan yang muncul seperti mengamuk, teriak, mondar-mandir, atau adanya penarikan diri dari lingkungan sekitar. Adanya halusinasi dan persepsi sensorik yang palsu atau melihat seseorang atau objek yang tidak nyata. Sudah tidak terkoordinasi fisiologis dan adanya gerakan impulsif. Pada tingkatan panik ini, individu dapat mengalami kelelahan.

2.2.8 Kecemasan Pada Pendoror Darah

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dengan munculnya perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan dalam diri individu (Keliat & Pasaribu, 2016). Penelitian yang dilakukan Clowes & Masser (2012), pendonor darah kemungkinan mengalami ketakutan atau kecemasan oleh perlengkapan yang terkait untuk pengambilan darah. Hasil penelitian ini dengan melibatkan 76 responden yang terdaftar disalah satu universitas di Australia menunjukkan pendonor akan merasa cemas saat melihat perlengkapan donor darah seperti jarum suntik dan kantong darah (Clowes & Masser, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian lainnya yang dilakukan (Fernandes et al., 2018), tentang tingkat kecemasan statedan traitpendonor darah di mobile unit donor darah yang diselenggarakan di Universitas Padjadjaran menunjukkan dari 79 pendonor darah lebih dari setengahnya mengalami kecemasan ringan pada tingkat kecemasan sesaat (state) yaitu 55 (79,6%) sedangkan pada tingkat kecemasan dasar (trait) yaitu 52 (72,2%) pendonor darah lebih banyak mengalami kecemasan sedang (Fernandes, 2019).

2.2.9 Dampak Kecemasan Pendoror Darah

Kecemasan yang muncul dan dirasakan pendonor darah dapat menyebabkan ketidaknyamanan donor darah. Penelitian yang dilakukan oleh France (2013), menunjukkan bahwa kecemasan yang mungkin dirasakan oleh pendonor darah akan mengakibatkan perasaan lebih nyeri pada saat dilakukan penusukan jarum dibagian area penusukan sehingga membuat parapendoror darah merasa tidak nyaman dan tidak puas saat mendonor darah serta memutuskan tidak kembali berkunjung untuk donor darah (France, 2013).

2.2.10 Konsep Dasar State Trait Anxiety Inventory (STAI)

Penelitian ini menggunakan alat ukur STAI dimana alat ini pertama kali dibuat oleh Charles D. Spielberger, Richard L. Gorsuch, dan Robert E. Lushene pada tahun 1964, dimana telah diadaptasi lebih dari 48 bahasa untuk penelitian silang budaya dan praktek klinis (Tilton, 2008). Alat ukur STAI merupakan adalah pengukuran self-report yang total keseluruhannya terdapat 40 item, dimana 40 item ini terbagi menjadi dua konsep anxiety, yaitu state-anxiety dan trait anxiety. Dalam penelitian saya hanya menggunakan state-anxiety yang hanya mengidentifikasi kecemasan yang sesaat.

2.2.11 Alat Ukur Kecemasan

Pengukuran kecemasan dapat dilakukan dengan beberapa alat ukur kecemasan diantaranya yaitu State Trait Anxiety Inventory (STAI). Alat ukur ini diciptakan oleh Charles D. Spielberg pada tahun 1968. STAI dirancang untuk mengukur A-State(keadaan cemas) dan A-Trait(ciri cemas). Instrument ini awalnya dikembangkan untuk mempelajari kecemasan pada sampel populasi orang dewasa namun dapat digunakan dengan sampel pasien (Mcdowell, 2006; Laoerensya, 2019).

Alat ukur kecemasan STAI terdiri dari kecemasan sesaat (state anxiety) form Y-1 dan Y-2 yang terdiri dari 20 butir pertanyaan yang menggambarkan perasaan responden. Tingkat kecemasan pada instrumen ini terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

Pada kuisioner STAI terdapat 4 pilihan jawaban pada setiap bagian dan item pertanyaannya yaitu sama sekali tidak merasakan, sedikit merasakan, cukup merasakandan sangat merasakan. Penjumlahan skor hasil pengisian kuisioner dengan minimal nilai 20 dan maksimal 80 untuk skala kecemasan baikstatemaupun traitkedalam pembagian kategori yaitu kecemasan ringan jika skor 20-39, kecemasan sedang jika 40-59 dan kecemasan berat jika skor 60-80 (Mcdowell, 2006; Fernandes, 2019).