



Asuhan Keperawatan Ansietas pada Remaja dengan Kekerasan Seksual

Rosalina Gastao Pirez¹, *Yunita Astriani Hardayati²

Profesi Ners¹

STIK Sint Carolus², yunitastiksc@gmail.com

Profesi Ners²

STIK Sint Carolus², pablodaylight@gmail.com

Info Artikel

Diajukan : 22 Juni 2024

Diterima : 25 Agustus 2024

Diterbitkan : 25 Agustus 2024

Kata kunci : Ansietas, Remaja, Kekerasan Seksual

Abstract

Adolescence is the most important period of human development, representing the human transition from childhood to adulthood. Adolescence experiences emotional changes that are proportional to the physical changes experienced. This triggers sexual attraction to the opposite sex. This event can lead to sexual violence in adolescents. Emotionally, victims of sexual violence experience stress, feelings of guilt, fear of connecting with others, and anxiety. The role of nurses is needed to help identify the anxiety experienced and the level of knowledge about sexual violence. This case study aims to describe changes in anxiety levels and levels of sexual knowledge before and after the intervention. Nurses provide nursing actions to 6 adolescent clients with anxiety. The results of the intervention proved a decrease in the level of anxiety in clients before and after being given nursing interventions.

Keywords : Anxiety, Adolescent, Sexual Violence

Abstrak

Masa remaja adalah periode perkembangan manusia yang paling penting, yang mewakili transisi manusia dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja mengalami perubahan emosional yang sebanding dengan perubahan fisik yang dialami. Hal tersebut menjadi pemicu dorongan ketertarikan seksual pada lawan jenis. Peristiwa ini dapat menimbulkan kekerasan seksual pada remaja. Secara emosional, korban kekerasan seksual mengalami stres, perasaan bersalah, takut berhubungan dengan orang lain, dan kecemasan. Perlunya peran perawat dalam membantu mengidentifikasi tentang kecemasan yang dialami serta tingkat pengetahuan tentang kekerasan seksual. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan perubahan tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan seksual sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perawat memberikan tindakan keperawatan pada 6 klien remaja dengan ansietas. Hasil intervensi membuktikan adanya penurunan tingkat ansietas pada klien sebelum dan sesudah diberikan intervensi keperawatan.

Kata kunci : Ansietas, Remaja, Kekerasan Seksual

Pendahuluan

Perkembangan manusia dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dan dewasa. Perkembangan manusia juga dapat dilihat dari aspek perkembangan motorik dan dalam hal pemikiran. Masa remaja adalah periode perkembangan manusia yang paling penting, yang mewakili transisi manusia dari masa anak-anak menuju dewasa. Perubahan tubuh yang berbeda juga mulai terlihat. Misalnya, pada perempuan mulai tumbuh payudara, menstruasi, bulu di ketiak dan vagina, pinggul melebar, dan perubahan tubuh lainnya, di sisi lain, pada laki-laki mulai tumbuh jakun, bulu di ketiak dan penis, suara membesar, dan perubahan tubuh lainnya. Perubahan terjadi bukan hanya pada fisik, tetapi terjadi pula perubahan dalam pemikiran. Mereka akan mencoba sesuatu yang tampak menarik, dan seringkali tidak mempertimbangkan akibat yang akan dihadapi. Misalnya mencoba rokok, obat-obatan terlarang, seks yang tidak aman, dan lain sebagainya.

Usia remaja dimulai dari 10 – 19 tahun (WHO, 2024). Remaja adalah seseorang yang berusia 10 – 24 tahun dan belum menikah. Remaja terbagi dalam beberapa tahapan diantaranya adalah pra remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun), remaja awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun), dan remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun) (Delfina et al., 2021). Data demografi memprediksi bahwasanya di Indonesia akan terjadi ledakan penduduk usia remaja pada tahun 2020 – 2030. Mengingat hal tersebut sangat penting bagi kita untuk menjaga kualitas remaja agar dapat menikmati bonus demografi sebagai aset negara (Kusumaryani & Antarwati, 2020).

Saat memasuki masa pubertas terjadi hal dalam perkembangan seksual. Remaja mengalami perubahan emosional yang sebanding dengan perubahan fisik yang dialami. Perubahan seksual dan fisik berlangsung secara signifikan. Hal tersebut menjadi pemicu dorongan ketertarikan seksual pada lawan jenis. Faktor lingkungan menjadi faktor eksternal yang banyak memengaruhi perkembangan seksual individu (Afiyanti & Pratiwi, 2016). Pada masa ini remaja rentan mengalami kekerasan seksual.

Kekerasan seksual melibatkan penggunaan kekuatan fisik, ancaman, atau manipulasi psikologis yang memaksa seseorang untuk melakukan tindakan seksual yang tidak diinginkan. Efek kekerasan seksual tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berdampak psikologis dan sosial pada korban (Adinda et al., 2024). Pelecehan seksual bisa terjadi di mana saja, seperti di tempat kerja, di tempat umum, atau di tempat pembelajaran. Bentuk pelecehan dapat berupa cubitan, colekan, tepukan, atau sentuhan dan ajakan untuk melakukan hubungan intim hingga pemerkosaan (Zulkarnaen et al., 2023).

Berdasarkan data laporan tahunan Komnas Perempuan 2023, jumlah kasus kekerasan seksual di Indonesia mencapai 2.363 kejadian atau 34,80%. Survey yang dilakukan oleh *Program Rutgers Indonesia Power to Youth KPRA* tahun 2021 yang mengadakan survey tentang pelecehan seksual di 34 provinsi Indonesia secara *online*. Didapatkan sebanyak 78,89% perempuan Indonesia pernah mengalami kekerasan seksual di ruang publik dengan bentuk kekerasan seperti *catcalling*, main mata, dikirim foto/video intim, hingga disentuh (KPRA, 2022). Data SIMFONI PPA per Mei 2024 menunjukkan bahwa Kabupaten Bogor mencatat ada 61 kasus kekerasan seksual yang dialami oleh remaja (KemenPPPA, 2024).

Korban kekerasan seksual dapat mengalami stres, depresi, trauma, perasaan bersalah, takut berhubungan dengan orang lain, ingatan akan kejadian, mimpi buruk, insomnia, dan

ketakutan. (Ardhani & Nawangsih, 2020). Beberapa dampak psikologis wanita korban kekerasan seksual antara lain adalah 96% mengalami kecemasan, 96% rasa lelah secara psikologis, 88% kegelisahan tak henti, 88% rasa terancam dan 80% merasa diteror oleh keadaan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual mengalami kecemasan ringan sekitar 0.4%, sedangkan responden yang mengalami kecemasan yang berat sekitar 2.5%, sedangkan untuk responden yang mengalami kecemasan yang cukup parah sekitar 97.1%. (Khalid Mahmood et al., 2020).

Penanganan kecemasan pada klien yang mengalami kekerasan seksual, salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan dengan cara menghembuskan nafas secara perlahan – lahan. Manfaat dari teknik nafas dalam ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen ke dalam darah (Hardiyati, 2020). Tujuan dari pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk menggambarkan efektivitas *pre* dan *post* teknik tersebut terhadap tingkat kecemasan.

Metode

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *case report*. Penulis memberikan tindakan keperawatan pada 6 klien remaja yang mengalami ansietas. Tindakan keperawatan diberikan selama 4 hari dengan total 2 kali pertemuan yang dilakukan secara tatap muka di tempat yang sudah ditentukan sebelumnya. Setiap pertemuan berlangsung selama 30 – 35 menit. Pada studi kasus ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan kuesioner pengetahuan tentang kekerasan seksual.

Tabel 1. Metode Intervensi.

Sesi	Objektif	Tindakan Keperawatan
1	Membina hubungan saling percaya	Membangun rasa saling percaya membuat klien cenderung lebih terbuka tentang gejala, riwayat medis, dan kekhawatiran pribadi dan kepercayaan memfasilitasi komunikasi yang terbuka dan jujur antara perawat dan klien.
	Melakukan pengkajian tingkat ansietas dengan menggunakan kuesioner HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>) dan kuesioner pengetahuan tentang kekerasan seksual	Perawat mengidentifikasi tingkat kecemasan klien dan tingkat pengetahuan tentang kekerasan seksual.
	Memberikan edukasi terkait kekerasan seksual	Memberikan edukasi tentang kekerasan seksual dapat mencegah bahaya – bahaya yang akan terjadi, membangun batasan yang sehat, mencegah trauma berjangka panjang, mencegah menjadi korban tetapi juga mencegah mereka menjadi pelaku kekerasan seksual dengan memahami konsekuensi hukum dan moral dari tindakan tersebut.
	Melatih teknik nafas dalam	- Posisi duduk yang nyaman dan memejamkan mata - Pertama, menarik nafas dalam melalui hidung

			dan tahan selama 3 detik
			- Kedua, hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan
			- Ketiga, lakukan teknik ini sebanyak 5 siklus
2	Melakukan evaluasi hasil tindakan keperawatan	Evaluasi hasil tindakan yang dilakukan untuk melihat perbandingan skor setelah melakukan intervensi selama 4 hari	

Hasil dan Pembahasan

Rata – rata umur klien berkisar pada usia 17 – 19 tahun sebanyak 6 orang. Klien merupakan siswa perempuan yang sedang duduk dibangku kelas 3 SMA, setelah dilakukan wawancara tidak terstruktur klien mengatakan pernah mengalami kekerasan seksual (*catcalling*), hal itu terjadi saat klien akan berangkat atau pulang sekolah, di lingkup sekolah, dan di area publik. Klien merasa apakah ada sesuatu yang salah dari cara berpakaian, cara berjalan atau yang lain. Setelah mengalami hal itu klien merasa ada perasaan yang tidak normal dan menyebabkan *moodnya* menurun, terkadang klien merasa enggan untuk lewat tempat yang sama karena takut akan terjadi hal yang serupa. Hal itu yang diketahui memiliki efek khusus pada klien, menyebabkan ketakutan dan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa klien pernah mengalami kekerasan seksual (100%) dengan usia mayoritas 18 tahun (67%).

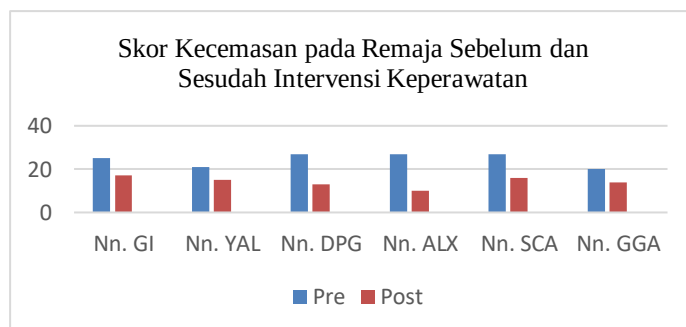
Tabel 2. Gambaran Pengalaman Kekerasan Seksual.

Pengalaman	Frek (n)	Persen (%)
Pernah mengalami	6	100
Tidak pernah mengalami	0	0

Tabel 3. Gambaran Karakteristik.

No	Karakteristik	Frek (n)	Persen (%)
1	Usia	17	17
		18	67
		19	17

Grafik 1. Skor Kecemasan pada Remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi Keperawatan.



Kasus 1, Nn. GI mengatakan bahwa ia merasa sangat cemas dan tidak nyaman karena sering kali menjadi korban *catcalling* di jalan saat akan berangkat ataupun pulang sekolah. Setiap kali itu terjadi, klien merasa dada berdebar dan rasa yang tidak nyaman. Skor HARS sebelum intervensi 25 (kecemasan sedang) dan setelah intervensi 17 (kecemasan ringan).

Kasus 2, Nn. YAL mengatakan mengalami *catcalling* telah meningkatkan tingkat kecemasan klien secara keseluruhan. Klien merasa tidak nyaman dan tegang saat melakukan aktivitas sehari-hari di luar rumah. Skor HARS sebelum intervensi 21 (kecemasan sedang) dan setelah intervensi 15 (kecemasan ringan).

Kasus 3, Nn. DGP mengatakan merasa sangat cemas dan terganggu oleh pengalaman *catcalling* yang pernah dialami. Hal itu membuat klien merasa rentan dan tidak aman dan sering kali merasa takut untuk keluar rumah sendirian. Skor HARS sebelum intervensi 27 (kecemasan sedang) dan setelah intervensi 13 (kecemasan ringan).

Kasus 4, Nn. ALX mengatakan mengalami *catcalling* membuatnya merasa sangat tegang dan terganggu. Klien sering kali merasa terintimidasi dan tidak berdaya, dan itu meningkatkan tingkat kecemasan di tempat umum. Skor HARS sebelum intervensi 27 (kecemasan sedang) dan setelah intervensi 10 (tidak ada kecemasan).

Kasus 5, Nn. SCA mengatakan perasaan cemas dan ketidaknyamanan sering muncul karena pengalaman *catcalling* yang dialami. Klien merasa tidak bisa menikmati kegiatan di luar rumah dengan tenang karena pikiran tentang kemungkinan mengalami situasi tersebut selalu mengganggu. Skor HARS sebelum intervensi 27 (kecemasan sedang) dan setelah intervensi 16 (kecemasan ringan).

Kasus 6, Nn. GGA mengatakan setiap kali akan keluar rumah sendirian, klien merasa cemas dan khawatir tentang kemungkinan mengalami *catcalling*. Pikiran tentang bagaimana akan bereaksi dan harus bagaimana saat menghadapi situasinya hal itu membuat klien merasa gelisah. Skor HARS sebelum intervensi 20 (kecemasan ringan) dan setelah intervensi 14 (kecemasan ringan).

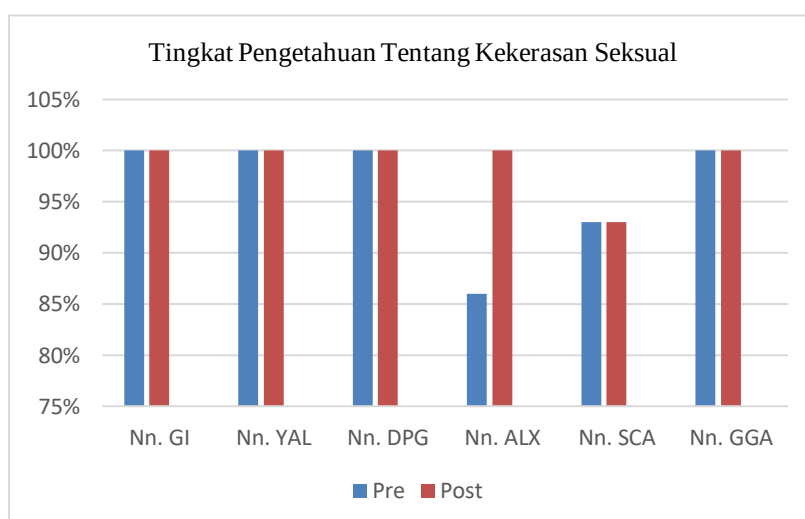
Selama melakukan wawancara pada ke-6 klien ini menunjukkan mimik wajah yang tegang, sering mengerutkan kening, dan wajah yang memerah. Rata-rata skor HARS remaja sebelum mendapatkan intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan adalah 24.8 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan intervensi 14 (kecemasan ringan). Pada studi kasus ini, ke-6 remaja berada di usia pertengahan. Dalam usia ini remaja cenderung memiliki risiko tingkat kecemasan yang tinggi hal itu disebabkan oleh ketika mereka beranjak dewasa ada perubahan emosi yang tidak terkontrol, perubahan hormon, dan juga lingkungan memiliki peran penting dalam emosi (Hardayati & Mustikasari, 2019).

Berdasarkan hasil grafik yang tertera pada ke-6 klien tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami klien mengalami penurunan yang cukup signifikan. Relaksasi nafas dalam adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam mengelola kecemasan, karena teknik ini bermanfaat untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mengatur frekuensi dan pola nafas. Meningkatnya

oksigen serta peningkatan suhu kulit perifer merupakan respons relaksasi sehingga membuat tubuh terasa rileks (Sakila, 2021). Saat tubuh terasa rileks maka tubuh akan mengurangi produksi hormon kortisol penyebab kecemasan (Pardede et al., 2018).

Teknik relaksasi nafas dalam ini dilakukan untuk mengembalikan *self – control* terhadap kecemasan (Ariga, 2019). Teknik nafas dalam dianggap dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan cara mereleksasikan ketegangan otot. Teknik relaksasi nafas dalam ini dilakukan dengan cara menarik nafas secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihirupkan secara perlahan dan diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu (Noorrahman & Pratikto, 2022). Terapi nafas dalam membantu menurunkan kecemasan, hal ini dikarenakan oksigen yang dihirup secara spontan dapat merangsang otak dalam bentuk gelombang radio. Gelombang radio tersebut diterima dan ditransmisikan ke saraf yang membuat otot dan tubuh merasa rileks (Nur Fadhilah & Maryatun, 2022).

Grafik 2. Tingkat Pengetahuan Tentang Kekerasan Seksual.



Pada kuesioner tingkat pengetahuan tentang kekerasan seksual ini baik sebelum atau sesudah diberikan intervensi tentang kekerasan seksual tidak terlihat perubahan yang begitu signifikan, dimana rata – rata tingkat pengetahuan ke-6 klien ini baik yang berada di rentang 76% - 100%. Pada hasil studi kasus ini semua klien duduk di bangku SMA. Pendidikan yang dimiliki oleh klien sangat mempengaruhi dalam menerima berbagai informasi lebih dari buku, jurnal, sosial media, dan sumber lainnya. Hal ini menggambarkan bahwa pemahaman mengenai seksualitas akan mendukung remaja dalam mengidentifikasi tanda-tanda kekerasan seksual atau pelecehan terhadap diri mereka, serta langkah-langkah yang dapat mereka ambil jika mengalami situasi semacam itu dalam kehidupan sehari-hari (Delfina et al., 2021)

Remaja dapat memperoleh pengetahuan tentang seksualitas melalui berbagai sumber, termasuk pendidikan formal dan informal seperti media massa dan televisi. Pengetahuan seksual yang diberikan secara seimbang mencakup pendekatan biologis maupun sosiologis, memberikan manfaat kepada remaja dalam mengambil keputusan yang positif dalam kehidupan mereka. Pentingnya pengetahuan seksual untuk remaja

didasari dari pemahaman yang holistik tentang seksualitas agar mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik (Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Menjabarkan hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menampilkan data secara kualitatif maupun kuantitatif yang menekankan kepada jawaban dari permasalahan yang ditemukan di lokasi pengabdian masyarakat. Hasil dari pengabdian masyarakat akan dijabarkan dengan melakukan perbandingan terhadap teori yang ada maupun hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Hasil dari pengabdian masyarakat dapat menampilkan data secara valid berupa tabel, grafik, gambar, ataupun bagan. Hasil harus terukur untuk menilai keberhasilan dari kegiatan tersebut. Menjabarkan kelebihan dan kekurangan dari pengabdian masyarakat tersebut.
(Menggunakan font time new romans, size 11, spasi 1, dan line paragraph 1,15).

Kesimpulan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi keperawatan yang meliputi teknik relaksasi nafas dalam dan pemahaman seksual yang komprehensif berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja serta membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan yang lebih baik

Referensi

- Adinda, Y., Wulandari, & Saefudin, Y. (2024). Dampak Psikologis dan Sosial pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 296–302.
- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). *Seksualitas dan kesehatan reproduksi perempuan : promosi, permasalahan dan penanganannya dalam pelayanan kesehatan dan keperawatan*. Rajawali Pers.
- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2619–2622. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409>
- Delfina, R., Saleha, N., Sardaniah, S., & Nurlaili, N. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Seksual Dengan Antisipasi Terhadap Risiko Kekerasan Seksual Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 69–75. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.244>
- Hardayati, Y. A., & Mustikasari, M. (2019). the Implementation of Relaxation and



Distraction Techniques on Adolescents Experiencing Anxiety in Earthquake Prone Areas. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), 9–15. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.105>

Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Jariah Publishing Intermedia.

KemenPPPA. (2024). *SIMFONI PPA*. <https://drc-simfoni.kemenpppa.go.id/register/login>

Khalid Mahmood, Q., Babar Akram, M., Saif Abbasi, S.-R., & Ahmad, M. (2020). Street Harassment and Depression, Anxiety and Stress Among Girls in District Kalat, Balochistan. *Asian Journal of International Peace & Security (AJIPS)*, 4(1), 43–57. <https://www.researchgate.net/publication/344237539>

KPRA. (2022). *Hasil Survei KRPA 2022*. <https://www.gemilangsehat.org/program/power-to-youth/>

Kusumaryani, M., & Antarwati, E. (2020). Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. *Lembaga Demografi FEB UI*, 1–4.

Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.

Nur Fadhilah, G., & Maryatun. (2022). *Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*. 3, 89–95. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>

Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A., & Saragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).

Sakila. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 529–534.

WHO. (2024). *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Zulkarnaen, E. B., Ananta, A., & ... (2023). Kecemasan pada korban catcalling: Bagaimana peranan emotion focused coping? *INNER: Journal of ...*, 3(3), 412–418. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1227>