

KECEMASAN

Cara Mengelola dan Mengatasinya



Jilid 1

Rahayu Setyaningsih | Aprilia Nuryanti
Tatik Trisnowati | Tri Budi Santoso
Andang Sudarmono | Didik Setiyo Hartono

Jilid 1

KECEMASAN

Cara Mengelola dan Mengatasinya

Rahayu Setyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes.

Aprilia Nuryanti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Tatik Trisnowati, S.Kep., Ns., M.Kes.

Tri Budi Santoso, S.K.M., M.Si.

Andang Sudarmono, S.Tr.Kes., M.K.M.

Didik Setiyo Hartono, S.T.An.R.



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

KECEMASAN JILID 1

Cara Mengelola dan Mengatasinya

Copyright @ 2025 By Rahayu Setyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes. dkk

All right reserved

Penulis

Rahayu Setyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes., Aprilia Nuryanti, S.Kep., Ns., M.Kep.
Tatik Trisnowati, S.Kep., Ns., M.Kes., Tri Budi Santoso, S.K.M., M.Si.
Andang Sudarmono, S.Tr.Kes., M.K.M., Didik Setiyo Hartono, S.T.An.R.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>
www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia
@penerbitbukujogja

ISBN

978-634-202-790-5 (No. Jil. Lengkap)

978-634-202-791-2 (Jil.1)

Cetakan ke-1, Oktober 2025

15,5 x 23 cm, vi + 189 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan kasih dan rahmat-Nya, buku "Kecemasan: Cara Mengelola dan Mengatasinya" jilid pertama ini dapat terwujud. Dalam perjalanan hidup yang sering kali dipenuhi dengan tantangan dan ketidakpastian, kecemasan menjadi teman yang tak terhindarkan bagi banyak orang. Buku ini ditulis dengan harapan menjadi cahaya penuntun bagi pembaca yang tengah bergumul dengan perasaan cemas, memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kecemasan dapat mempengaruhi hidup kita.

Kecemasan bukanlah sekadar perasaan negatif; namun juga dapat menjadi sinyal yang menunjukkan bahwa ada sesuatu yang perlu kita perhatikan. Dengan menyelami berbagai aspek kecemasan, kita dapat belajar untuk mengenali, memahami, dan akhirnya mengelolanya dengan cara yang konstruktif. Melalui halaman-halaman buku ini, kami

Cara Mengelola dan Mengatasinya

ingin mengajak pembaca untuk melihat kecemasan dari sudut pandang yang berbeda, menemukan kekuatan dalam kerentanan, dan menggunakan pengalaman ini sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

Kami berharap buku ini tidak hanya memberikan informasi yang bermanfaat, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi siapa saja yang ingin menghadapi kecemasan dengan lebih percaya diri. Dengan berbagai strategi dan pendekatan yang disajikan, diharapkan pembaca dapat menemukan cara yang paling sesuai untuk diri mereka, sehingga dapat menjalani hidup yang lebih seimbang, damai, dan bermakna.

Semoga setiap halaman buku ini membawa manfaat dan pencerahan, serta menjadi teman setia dalam perjalanan Anda mengatasi kecemasan. Selamat membaca!



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR -----	i
DAFTAR ISI -----	iii

KECEMASAN -----	1
A. Definisi dan Konsep Kecemasan-----	2
B. Perbedaan Antara Kecemasan Normal dan Gangguan Kecemasan -----	3
C. Fungsi Adaptif Kecemasan-----	6
D. Mitos dan Fakta tentang Kecemasan-----	8

JENIS GANGGUAN KECEMASAN -----	13
A. Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder/GAD) -----	14
B. Gangguan Panik-----	16

Cara Mengelola dan Mengatasinya

C. Fobia Spesifik -----	20
D. Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder/SAD) -	24
E. Gangguan Obsesif-Kompulsif (Obsessive-Compulsive Disorder/OCD) -----	28
F. Gangguan Stres Pasca-Trauma (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD)-----	31
G. Gangguan Kecemasan Akibat Kondisi Medis Lain -----	37
H. Gangguan Kecemasan Akibat Zat -----	44
 PENYEBAB DAN FAKTOR RESIKO KECEMASAN -----	51
A. Faktor Genetik-----	52
B. Faktor Biologis -----	56
C. Faktor Psikologis -----	59
D. Faktor Lingkungan -----	61
 TEKNIK RELAKSASI-----	65
A. Pernapasan Dalam -----	66
B. Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/ PMR)-----	68
C. Meditasi dan Mindfulness -----	72
D. Visualisasi -----	76
 TERAPI KOGNITIF -----	83
A. Mengidentifikasi Pikiran Negatif Otomatis-----	84
B. Menantang Pikiran Negatif -----	90
C. Membangun Rutinitas yang Berkelanjutan dan Menyenangkan-----	101
D. Informasi Tambahan -----	108
 TERAPI PERILAKU -----	109
A. Paparan (Exposure) -----	110
B. Pencegahan Respons (Response Prevention) -----	116
C. Latihan Asertif -----	121

MANAJEMEN STRESS	129
A. Mengidentifikasi Stresor	130
B. Mengembangkan Strategi Koping	135
C. Mengelola Waktu	140
GAYA HIDUP SEHAT	151
A. Nutrisi	152
B. Olahraga	158
C. Tidur	163
D. Menghindari Alkohol dan Zat lain	169
DAFTAR PUSTAKA	177
PROFIL PENULIS	185

Cara Mengelola dan Mengatasinya



DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, T. (2024). Gangguan Kecemasan: Tinjauan Psikologis. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(4), 100-110.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.)*. American Psychiatric Association Publishing.
- Afridah, M., Azahra, D., Andiny, Z., & Syafitri, M. A. (2024). Konseling Individu dengan Pendekatan CBT untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*.
- Anjani, G. D., & Sulistyorini, S. (2023). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(2), 421-428.
- Anderson, J. W., et al. (2020). Health implications of dietary fiber. *Nutrition Reviews*, 78(1), 76-87Aspect Counseling & Psychiatry.

- (2020). *Exposure and Response Prevention (ERP) therapy*. New York: Aspect Publishing.
- American Psychological Association. (2021). *What Is Exposure Therapy?* Washington, DC: APA.
- Alodokter. (2024). Pilihan Olahraga untuk Meringankan Gangguan Kecemasan dan Depresi. Alodokter.
- Astuti, D., & Surya, J. (2024). Meta-Analisis Praktik Meditasi Untuk Kesehatan Mental. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*.
- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1), 89–107.
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2023). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 25(2), 135-154.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bauer, S., et al. (2021). The effect of diet on mental health. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(1), 1-14.
- Bested, A. C., et al. (2020). Intestinal microbiota, probiotics and mental health: from Metchnikoff to modern advances: Part II - Contemporary developments. *Gut Pathogens*, 12(1), 1-26.
- Bilici, M., et al. (2021). The gut-brain axis: the missing link in mental health. *Journal of Neuroinflammation*, 18(1), 1-16.
- Bourre, J. M. (2020). Dietary omega-3 fatty acids and psychiatry: mood, behaviour, stress, depression. *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism*, 20, 100179.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2020). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- BetterUp. (2023). *Assertiveness: How To Be More Assertive at Work*. San Francisco: BetterUp Publishing.
- Bowlby, J. (2020). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss.
- Brown, R. P., Gerbarg, P. L., & Muskin, P. R. (2023). *The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety*,

- enhance concentration, and increase vitality.* New York, NY: Shambhala Publications.
- Bögels, S. M., & Brechman-Toussaint, M. N. (2023). *Family factors in the etiology of child anxiety: Attachment, parenting, and marital functioning.* *Clinical Psychology Review*, 26(2), 268-284.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2021). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and application.* Guilford Press.
- Cleveland Clinic. (2022). *Assertiveness: How to Be More Assertive.* Cleveland, OH: Cleveland Clinic Foundation
- Craske, M. G., Stein, M. B., Ali, A. M., et al. (2021). A network analysis of anxiety symptoms in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(1), 84-96.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2021). *Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research.* *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Davis, L. L., et al. (2024). *Anxiety Disorders: Management and Treatment.* Wiley.
- Dispora Palembang. (2023). 8 Manfaat Mengagumkan Olahraga untuk Kesehatan Mental. Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Palembang.
- Dryman, M. T., Daker-White, G., & Henningsen, P. (2020). Generalised anxiety disorder and somatic symptoms: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 266, 736-751.
- Fadli, M. R., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2020). Konsep Kecemasan (Anxiety) dalam Perspektif Konseling Behavioral. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-7.
- Fitriani, A., Ifdil, I., & Erwinda, L. (2021). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3).
- Fulambarkar, A., et al. (2023). Pengaruh Program Berbasis Mindfulness pada Remaja.
- Foster, J. A., et al. (2020). Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety. *Current Opinion in Neurobiology*, 62, 102-108.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (2021). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.

- Gómez-Arbelaez, D., et al. (2021). The role of diet in mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1486(1), 5-21.
- Hayati, N., & Putri, Y. E. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menangani Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan*, 9(2), 222-231.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Indeed. (2023). *How To Practice Assertive Communication (With Examples)*. Austin, TX: Indeed Publishing.
- Jaismin, et al. (2023). Efektivitas Intervensi Berbasis Mindfulness dalam Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*.
- Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ). (2025). hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Unimus*.
- Jurnal Universitas Gadjah Mada. (2023). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Universitas Gadjah Mada*.
- Jerath, R., Barnes, V. A., Dillard, V., Jefferson, J. A., & Jerath, S. (2020). Coherent breathing – Heart rate variability biofeedback for stress reduction and cardiovascular risk management. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 579.
- Kim, J. H., et al. (2022). The effect of probiotics on mental health: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 308, 1-12.
- Kolina, et al. (2025). Konseling mindfulness untuk mengatasi kecemasan siswa.
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495-501.

- Kusuma et al. (2020) Program terapi kelompok berbasis Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan.
- Katzman, M. A., et al. (2021). Canadian Anxiety and Depression Guidelines Initiative (CADGI): 2021 clinical guidelines for the management of anxiety disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 66(7), 602-622.
- Lang, U. E., et al. (2020). Nutritional aspects of depression. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 77(10), 1931-1942.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T.,... & Li, Y. F. (2021). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *BMC psychology*, 9(1), 1-10.
- Light On Anxiety Treatment Centers. (2021). *Exposure and Response Prevention (ERP) Therapy*. Los Angeles: Light On Publishing.
- Marlina, M., & Irdil, I. (2020). Konsep Kecemasan (Anxiety) dalam Perspektif Teori Behavioral. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 69-75.
- Mayo Clinic. (2024). *Anxiety disorders*. Mayo Foundation for Medical Education and Research.
- MedicalNewsToday. (2024). *What to know about exposure and response prevention (ERP) therapy*. London: MedicalNewsToday Press
- Mineka, S., & Öhman, A. (2023). *Phobias and preparedness: The selective, automatic, and encapsulated nature of fear*. *Biological Psychiatry*, 52(9), 927-937.
- Mind Tools Content Team. (2021). *Assertiveness Skills: Standing Up for Yourself With Confidence*. London: Mind Tools.
- National Institute of Mental Health. (2023). *Anxiety Disorders*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Listiowatty (2021). Cemas Dan Ragu Lintas Jurusan Studi Pada Siswa Kelas Xii Mipa. *Jurnal. Pendidikan*, 22(2), 102–113.
- Psychology Today. (2022). *Exposure and Response Prevention*. New York: Psychology Today Press.
- Rachman, S. (2020). *Fear and courage*. W. H. Freeman.

- Rahmawati, I., & Rusmawati, D. (2021). Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 45-52.
- Rapee, R. M., et al. (2020). *Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents* (3rd ed.). New Harbinger Publications.
- Regina, A., Garvin, G., & Sherly, S. (2025). Peran terapi kognitif perilaku dalam pengelolaan gangguan kecemasan sosial pada remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*.
- Rynn, M. A., & Brawman-Mintzer, O. (2024). Pediatric Anxiety Disorders: Diagnosis and Management. *Pediatrics*, 153(2), e2023062001.
- Sari, N. K., & Suryani, N. L. (2020). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien dengan Gangguan Kecemasan Umum. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 1-10.
- Sanjiwani, A. A. S., Ratna Sari, N. L. K., & Anggreni, N. W. Y. (2024). *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*.
- Sandstone Care. (2023). *Exposure And Response Prevention: 5+ ERP Techniques*. Denver: Sandstone Care Publishing.
- Suwandia dkk. (2024). Konseling mindfulness juga diterapkan untuk mengatasi kecemasan sosial.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2022). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 387(15), 1397-1405.
- Slykerman, R. F., et al. (2021). The role of diet in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 20(3), 325-339.
- Zalta, A. K., et al. (2021). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: An update on recent advances. *Harvard Review of Psychiatry*, 29(5), 311-321.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2022). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 543.
- Van der Kolk, B. A. (2024). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking

- Wolitzky-Taylor, K. B., et al. (2020). Exposure therapy for anxiety disorders: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 82, 101924.
- Yehuda, R., & McFarlane, A. C. (2022). *Biological research on PTSD*. Annual Review of Neuroscience, 18, 339-363.



PROFIL PENULIS



Rahayu Setyaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Penulis lahir di Sukoharjo, 20 Maret 1978. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Diponegoro Semarang pada tahun 2006 dan pendidikan profesi ners di Universitas Diponegoro Semarang pada tahun 2007. Selanjutnya penulis menyelesaikan pendidikan S2 Magister Ilmu Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret pada tahun 2011.

Saat ini aktif sebagai Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Politeknik Insan Husada Surakarta. Selain pendidikan formal yang telah ditempuh penulis juga mengikuti berbagai pelatihan untuk meningkatkan kinerja dosen, khususnya di

bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian. Beberapa buku yang penulis telah hasilkan di antaranya Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus, Pengantar Ilmu Komunikasi, Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan, Buku Ajar Sosiologi, Kebutuhan Dasar Manusia, Kesehatan Reproduksi, Menopause, Manajemen Nyeri. Selain itu, penulis juga menghasilkan karya-karya ilmiah seperti *booklet* dan buku cerita dengan topik keperawatan luaran dari penelitian/ pengabdian masyarakat ataupun hasil pemikiran.

Email: rahayusetyaningsih78@gmail.com



Aprilia Nuryanti, S.Kep,Ns,M.Kep

Lahir di Klaten tanggal 12 April 1984, menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan dan Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada tahun 2008, menempuh program Magister Keperawatan di Universitas Airlangga 2014-2016. Pernah bekerja sebagai dosen tetap pada Program Studi

Diploma Tiga Keperawatan di Stikes Dirgahayu Samarinda dan mulai 2021 sampai 2025 menjadi dosen di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi Politeknik Insan Husada Surakarta. Penulis aktif melaksanakan kegiatan tridharma. Pernah memenangkan dua hibah penelitian dosen dan pengembangan usaha kampus. Ketertarikan dan motivasi yang dimiliki dalam bidang kesehatan umumnya dan keperawatan pada khususnya menghantarkan penulis untuk dapat menghasilkan karya-karya ilmiah seperti *book chapter*, buku ajar, *booklet* dan buku cerita dengan topik keperawatan luaran dari penelitian/ pengabdian masyarakat ataupun hasil pemikiran.

Email : aprilianuryanti@gmail.com



Tatik Trisnowati, S.Kep,Ns,M.Kes, lahir di Sragen, 12 Juli 1976, penulis menyelesaikan DIII Keperawatan di Akademi Keperawatan Patria Husada Surakarta pada tahun 1997, kemudian melanjutkan pendidikan S1 Keperawatan dan Profesi PSIK UGM lulus tahun 2003, dan S2 Magister Kedokteran Keluarga UNS lulus tahun 2014

Riwayat pekerjaan, penulis mengawali karir sebagai Guru SPK PPNI Surakarta dari tahun 1998 – 2000, kemudian menjadi Dosen AKPER PPNI Surakarta (2000-2014), Dosen AKPER Insan

Husada Surakarta (2014-2021) Dosen Prodi D III Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta (2021 – sekarang). Selain mengajar dan menulis penulis aktif melakukan kegiatan pengabdian dan penelitian.

Institusi penulis sekarang di Politeknik Insan Husada Surakarta, yang beralamat di Jl. Letjen. Sutoyo Gang Jodipati No 10 Mojosongo Jebres Surakarta, Email : tatiktris@polinsada.ac.id



Tri Budi Santoso, SKM., M.Si

Penulis lahir di Madiun Jawa Timur, 01 Juli 1966. Penulis menyelesaikan Pendidikan Akademi Perawat Anestesi Dep Kes RI di Semarang 14 Desember 1992. Pendidikan S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Semarang 06 Juli 2004 dan selanjutnya penulis menyelesaikan

pendidikan S2 *Magister Sains (M.Si) Master of Science* 27 Maret 2021 di Surakarta. Saat ini aktif sebagai Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Politeknik Insan Husada Surakarta. Selain pendidikan formal yang telah ditempuh penulis juga bekerja sebagai tenaga kesehatan fungsional di Rumah Sakit Islam Klaten tahun 1986 sampai tahun 2003. dan selanjutnya penulis sebagai fungsional perawat anestesi di RS Ortopedi Surakarta dari tahun 2003 sampai 2024

sebagai penata anestesi. Penulis mengikuti berbagai pelatihan; Pelatihan Pekerti untuk meningkatkan kinerja dosen, khususnya di bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian. Selain itu, penulis juga aktif bidang organisasi profesi IKATAN PENATA ANESTESI INDONESIA (IPAI) sebagai ketua umum tingkat Propinsi Jawa Tengah dua periode. Juga seabagi pengurus pusat IPAI di bidang pemeberdayaan profesi. Peneliti melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional. Penulis juga aktif menjadi pemakalah diberbagai kegiatan dan menjadi narasumber pada workshop/seminar/lokakarya. Penulis juga telah mengikuti Pelatihan TPK, MOT, TOC, BTCLS, ATCLS dll.
Email: tribudi999.tbs@gmail.com



Andang Sudarmono, S.Tr.Kes., MKM.

Penulis lahir di Sragen tanggal 01 Juni 1979. Saat ini penulis menjabat sebagai dosen prodi sarjana terapan keperawatan anestesiologi di Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta.

Penulis memulai karier sebagai Perawat di RS Dr. Oen Solobaru tahun 2001 sampai dengan 2011 dengan penempatan di IGD, rawat inap dan kamar operasi, sebelum

menjadi perawat anestesi mengikuti Pendidikan dan pelatihan perawat anestesi pada tahun 2008. Penulis kemudian pindah status menjadi ASN pada RSUD Kota Surakarta sejak 2011, selama di RSUD menjadi perawat anestesi, ada tugas lain seperti Duty manager, Sekretaris SPI, Tim anti antifraud.

Pada tahun 2018, penulis memulai menjadi tenaga pendidik di Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta berbarengan dengan pembukaan prodi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi dan tenaga pendidik tidak tetap di Politeknik Insan Husada. Sebelum menduduki jabatan saat ini, penulis menjadi praktisi penata anestesi dan berkesempatan part time di rumah sakit lain. Selain aktif di organisasi profesi (IPAI) juga menjadi fasilitator kegiatan BTCLS dan ACLS untuk perawat maupun penata anestesi. Penulis Sudah mengikuti

diklat pelatihan tenaga pelatih kesehatan, pelatihan jabatan fungsional penata anestesi, MOT dan Pekerti.

Email: andang@umpku.ac.id



Didik Setiyo Hartono, S.T.An.R. adalah seorang dosen pada Program Studi Diploma IV Keperawatan Anestesi di STIKES An Nasher, Cirebon, Jawa Barat dan dosen di Poltekkes Insan Husada Surakarta, Jawa Tengah. Beliau menyelesaikan pendidikan Diploma IV Keperawatan Anestesi Reanimasi di Poltekkes Kemenkes Jogjakarta tahun

2012 – 2014 dan saat ini sedang menempuh studi Magister Manajemen Rumah Sakit di Universitas Sangga Buana Bandung Jawa Barat. Dengan latar belakang keilmuan dan pengalaman praktik di bidang anestesi, beliau aktif mengajar serta membimbing mahasiswa dalam bidang Asuhan Kepenataan Anestesi, Manajemen Nyeri, Manajemen Jalan Napas, K3 dalam bidang pelayanan anestesi, serta Penanganan Gawat Darurat Kritis.

Selain berperan sebagai pengajar, beliau juga memiliki pengalaman manajerial pernah sebagai Kepala Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soeratno Gemolong Sragen Jawa Tengah serta pernah menjadi Ketua Koordinator Bidang Diklat P2KB DPD IPAI Jawa Tengah selama lebih dari sepuluh tahun (periode 2011 – 2022). Jabatan di organisasi profesi pengurus LPP Dasa Hasta Mandiri Ikatan Penata Anestesi Indonesia (LPP DHM IPAI) sebagai Ka Subid Penyelenggara Pelatihan serta Fasilitator.

Dalam bidang penelitian, minat utama beliau meliputi manajemen nyeri farmakologi dan non-farmakologi, penerapan patient safety pada pelayanan anestesi, kecemasan pasien preoperatif, serta optimalisasi peran Penata Anestesi di ruang operasi maupun di luar kamar bedah.