



Gangguan Kecemasan Menyeluruh pada Lansia dengan Gejala Somatik Dominan: Laporan Kasus

Chintya Rosalina

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Era Catur Prasetya

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Alamat : Jl. Raya Sutorejo No. 59, Dukuh Sutorejo, Kecamatan Mulyorejo, Kota Surabaya, Jawa Timur 60113, Indonesia

Abstract. *Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a chronic anxiety disorder characterized by excessive, persistent, and difficult-to-control worry, accompanied by physical and psychological symptoms that interfere with social functioning and daily activities. The causative factors are multifactorial, including biological, genetic, psychological, and social aspects. This report describes a woman who experienced persistent anxiety since the COVID-19 pandemic, triggered by exposure to news of deaths. The patient experienced physical symptoms such as sleep disturbances, tremors, sweating, nausea, and decreased appetite. After pharmacological therapy and psychotherapy, symptoms improved but recurred when medication was discontinued and the patient was exposed to environmental stressors. The diagnosis of GAD was established according to DSM-5, PPDGJ III, and ICD-11 criteria, with panic disorder as a differential diagnosis. Exposure to environmental stressors and neurotransmitter dysregulation, particularly GABA, can trigger anxiety disorders. Effective management requires a multimodal approach, including pharmacotherapy (SSRIs as first-line treatment, short-term benzodiazepines if necessary), evidence-based psychotherapy such as cognitive behavioral therapy, and social support. Comprehensive evaluation of psychosocial factors and history of mood disorders is essential to prevent relapse and improve patient quality of life. GAD is a complex chronic anxiety disorder influenced by environmental and biological factors. An integrated biopsychosocial approach is the primary strategy for long-term management, improving clinical response, and preventing recurrence.*

Keywords: *Generalized Anxiety Disorder, psychosocial stress, anxiety disorder.*

Abstrak. Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah gangguan kecemasan kronis yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, menetap, dan sulit dikendalikan, disertai gejala fisik dan psikologis yang mengganggu fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari. Faktor penyebab bersifat multifaktorial, meliputi aspek biologis, genetik, psikologis, dan sosial.

Received April 02, 2026; Revised April 03, 2026; Accepted April 04, 2026

*Corresponding author chintyarosalina@gmail.com

Laporan ini memaparkan seorang perempuan dengan kecemasan menetap sejak pandemi COVID-19, dipicu oleh paparan berita kematian. Pasien mengalami gejala fisik seperti gangguan tidur, tremor, berkeringat, mual, serta penurunan nafsu makan. Setelah terapi farmakologis dan psikoterapi, gejala membaik, namun kambuh saat obat habis dan terpapar stresor lingkungan. Diagnosis GAD ditegakkan sesuai kriteria DSM-5, PPDGJ III, dan ICD-11, dengan diagnosis banding gangguan panik. Paparan stresor lingkungan dan disregulasi neurotransmitter, khususnya GABA, memicu gangguan kecemasan. Penatalaksanaan efektif memerlukan pendekatan multimodal: farmakoterapi (SSRI sebagai lini pertama, benzodiazepin jangka pendek bila perlu), psikoterapi berbasis bukti seperti cognitive behavioral therapy, serta dukungan sosial. Evaluasi komprehensif terhadap faktor psikososial dan riwayat gangguan mood esensial untuk mencegah kekambuhan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Kesimpulan: GAD merupakan gangguan kecemasan kronis yang kompleks, dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan biologis. Pendekatan biopsikososial terpadu menjadi strategi utama untuk manajemen jangka panjang, meningkatkan respons klinis, serta mencegah kekambuhan.

Kata Kunci : Generalized Anxiety Disorder, stres psikososial, gangguan kecemasan.

LATAR BELAKANG

Generalized Anxiety Disorder (GAD) merupakan salah satu gangguan kecemasan yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, menetap, dan sulit dikendalikan terhadap berbagai aspek kehidupan sehari-hari yang berlangsung minimal selama enam bulan serta disertai gejala fisik dan psikologis. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari (Bamalan et al., 2023). Secara global, prevalensi gangguan kecemasan berkisar antara 2,5% hingga 7%, dengan sekitar 284 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2017, dan sekitar 63% di antaranya adalah perempuan (Bamalan et al., 2023).

Generalized Anxiety Disorder (GAD) memiliki faktor penyebab yang bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi antara faktor biologis, genetik, psikologis, dan sosial. Faktor biologis mencakup variasi struktur otak seperti amigdala, hippocampus, dan korteks prefrontal, sedangkan faktor genetik seperti polimorfisme gen transporter norepinefrin (NET) dapat meningkatkan risiko terjadinya GAD. Selain itu, karakteristik kepribadian seperti neurotisisme dan penghindaran bahaya, serta paparan stresor kehidupan, turut berkontribusi terhadap timbulnya gangguan ini. Kombinasi berbagai faktor tersebut menjelaskan kerentanan individu, heterogenitas klinis, serta variasi gejala pada penderita GAD (Zhang, 2024).

Pasien dengan GAD menunjukkan beragam gejala klinis dengan tingkat keparahan yang bervariasi, sehingga beberapa individu dapat menonjolkan gejala tertentu dibandingkan yang lain. Gejala yang sering muncul meliputi peningkatan gairah fisiologis, ketegangan otot, labilitas emosional, kelelahan, kegelisahan, serta gangguan tidur. Selain itu, pasien juga dapat mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal kecil, kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, detak jantung cepat, ketidakmampuan untuk tetap tenang, kelemahan fisik, serta iritabilitas (Mishra & Varma, 2023). GAD juga sering terjadi bersamaan dengan depresi mayor, yang dapat memperburuk prognosis, meningkatkan risiko kekambuhan, menurunkan kualitas hidup, serta menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan penarikan diri sosial (Goodwin & Stein, 2021).

Laporan kasus ini disusun untuk menyajikan gambaran mengenai Generalized Anxiety Disorder (GAD) dengan memaparkan faktor-faktor yang memengaruhi munculnya gangguan tersebut. Laporan ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi klinisi, peneliti, maupun pembuat kebijakan dalam memahami karakteristik GAD secara lebih komprehensif. Selain itu, tujuan penulisan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang GAD serta mendukung pengembangan intervensi yang efektif guna mengurangi dampak gangguan kecemasan yang umum terjadi ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus (case report) dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara komprehensif kondisi pasien dengan Generalized Anxiety Disorder (GAD). Data diperoleh melalui anamnesis mendalam, observasi klinis, pemeriksaan status mental, serta telaah rekam medis pasien. Penegakan diagnosis dilakukan berdasarkan kriteria diagnostik DSM-5, PPDGJ III, dan ICD-11, serta dilakukan diagnosis banding untuk memastikan keakuratan diagnosis. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berperan dalam munculnya gejala, serta pemantauan respons pasien terhadap terapi farmakologis dan psikoterapi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai faktor risiko, manifestasi klinis, penatalaksanaan, dan perkembangan kondisi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien dalam kasus ini mengalami onset kecemasan sejak masa pandemi COVID-19 dengan keluhan yang muncul secara bertahap dan menetap. Pada awalnya pasien merasakan kekhawatiran berlebihan setelah sering terpapar berita mengenai meningkatnya angka kematian akibat COVID-19. Kekhawatiran tersebut berkembang menjadi kecemasan yang menetap dan sulit dikendalikan, disertai dengan gejala fisik seperti gangguan tidur, tremor, berkeringat, mual, berdebar-debar, serta penurunan nafsu makan. Kondisi ini kemudian memengaruhi aktivitas sehari-hari pasien, termasuk fungsi sosial dan pekerjaan. Gejala yang dialami berlangsung lebih dari enam bulan dan tidak terbatas pada satu situasi tertentu, sehingga memenuhi kriteria diagnostik Generalized Anxiety Disorder (GAD) berdasarkan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ III), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5), serta International Classification of Diseases Eleventh Revision (ICD-11). Selain itu, pasien juga mengalami ketegangan otot, nyeri kepala, dan gangguan konsentrasi yang semakin memperkuat diagnosis GAD.

Dalam proses penegakan diagnosis, dilakukan pula diagnosis banding terhadap gangguan panik. Gangguan panik memiliki manifestasi klinis yang menyerupai GAD, seperti kecemasan, palpitasi, dan gejala somatik lainnya. Namun, perbedaan utama terletak pada pola kemunculan gejala. Gangguan panik biasanya terjadi secara episodik, tiba-tiba, dan intens dalam waktu singkat, serta sering kali tidak disertai kekhawatiran menetap. Sementara itu, pada pasien ini kecemasan berlangsung terus-menerus, menetap, dan meluas terhadap berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, diagnosis gangguan panik dapat disingkirkan dan diagnosis GAD lebih sesuai dengan kondisi klinis pasien. Selain itu, tidak ditemukan adanya riwayat serangan panik yang jelas dan mendadak, sehingga semakin memperkuat diagnosis GAD.

Faktor yang berperan dalam terjadinya GAD pada pasien ini bersifat multifaktorial, meliputi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, gangguan neurotransmiter, khususnya gamma-aminobutyric acid (GABA), memiliki peran penting dalam patofisiologi GAD. GABA merupakan neurotransmiter inhibitori utama di otak yang berfungsi mengurangi aktivitas neuron dan memberikan efek relaksasi. Ketika terjadi disregulasi GABA, aktivitas amigdala meningkat sehingga memicu respons

kecemasan yang berlebihan. Kondisi ini menyebabkan pasien mengalami kesulitan untuk merasa rileks dan mudah mengalami ketegangan emosional. Selain itu, disregulasi neurotransmitter lain seperti serotonin dan norepinefrin juga dapat berkontribusi terhadap munculnya gejala kecemasan, gangguan tidur, serta perubahan suasana hati.

Selain faktor biologis, faktor psikososial juga berperan penting dalam munculnya GAD pada pasien ini. Paparan berita negatif selama pandemi COVID-19 menjadi salah satu stresor utama yang memicu kecemasan. Informasi mengenai angka kematian yang meningkat dan ketidakpastian kondisi kesehatan global dapat meningkatkan persepsi ancaman pada individu. Secara teoretis, paparan berita negatif secara terus-menerus dapat memengaruhi persepsi realitas seseorang dan meningkatkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan cultivation theory yang menyatakan bahwa paparan media dalam jangka panjang dapat membentuk persepsi individu terhadap realitas sosial. Selain itu, konsep negative news bias menjelaskan bahwa manusia secara alami lebih sensitif terhadap informasi negatif karena berkaitan dengan mekanisme pertahanan diri. Paparan informasi negatif secara terus-menerus dapat mengaktifkan sistem stres dan memperkuat siklus kecemasan yang maladaptif.

Penatalaksanaan Generalized Anxiety Disorder pada pasien ini dilakukan secara komprehensif dengan pendekatan multimodal yang meliputi terapi farmakologis, psikoterapi, serta dukungan sosial. Secara farmakologis, selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) merupakan terapi lini pertama dalam pengobatan GAD. Pada kasus ini, pasien diberikan escitalopram dengan dosis awal 10 mg per hari yang dapat ditingkatkan hingga 20 mg per hari sesuai dengan respons klinis dan toleransi pasien. SSRI bekerja dengan meningkatkan kadar serotonin di otak yang berperan dalam regulasi suasana hati dan kecemasan. Selain itu, benzodiazepin seperti alprazolam dapat diberikan sebagai terapi tambahan jangka pendek untuk mengurangi gejala kecemasan akut dan gangguan tidur. Namun, penggunaan benzodiazepin perlu diawasi secara ketat karena berisiko menyebabkan ketergantungan apabila digunakan dalam jangka panjang.

Selain terapi farmakologis, psikoterapi memiliki peran penting dalam penatalaksanaan jangka panjang GAD. Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan. CBT membantu pasien mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir

yang lebih adaptif. Selain itu, CBT juga membantu pasien mengembangkan strategi koping yang efektif dalam menghadapi stres. Terapi tambahan seperti latihan relaksasi, pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan mindfulness juga dapat membantu menurunkan respons fisiologis akibat kecemasan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan gejala kecemasan serta memperbaiki kualitas hidup.

Pada kasus ini, kondisi pasien sempat membaik setelah mendapatkan terapi farmakologis dan psikoterapi. Namun, gejala kecemasan kembali muncul ketika pasien berhenti mengonsumsi obat dan terpapar stresor lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa GAD merupakan gangguan kronis yang memerlukan penanganan jangka panjang dan pemantauan secara berkala. Kekambuhan gejala juga menunjukkan pentingnya kepatuhan pasien terhadap pengobatan serta dukungan lingkungan yang memadai. Edukasi kepada pasien mengenai pentingnya pengobatan jangka panjang dan pengelolaan stres menjadi bagian penting dalam mencegah kekambuhan.

Secara keseluruhan, kecemasan yang berlangsung terus-menerus, meluas, dan disertai gejala somatik pada pasien mencerminkan pola klinis khas Generalized Anxiety Disorder. Evaluasi komprehensif terhadap faktor biologis, psikologis, dan sosial sangat penting dalam menentukan diagnosis dan strategi penatalaksanaan yang tepat. Pendekatan biopsikososial terpadu menjadi strategi utama dalam manajemen GAD untuk meningkatkan hasil klinis dan mencegah kekambuhan. Dengan penanganan yang tepat, pasien diharapkan dapat mencapai perbaikan gejala, meningkatkan kualitas hidup, serta kembali menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kasus ini menegaskan bahwa Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah gangguan kecemasan kronis yang menetap dan berlebihan, dengan manifestasi somatik dan psikososial yang dapat secara signifikan mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. GAD pada pasien ini dipicu oleh stresor lingkungan yang berat, termasuk paparan berita kematian selama pandemi COVID-19. Dinamika klinis yang muncul menyoroti kompleksitas hubungan antara kecemasan, pengalaman afektif sebelumnya, menuntut ketelitian dalam proses penegakan diagnosis. Penatalaksanaan GAD yang efektif memerlukan beberapa strategi, mencakup farmakoterapi (SSRI dan,

bila perlu, benzodiazepin jangka pendek), psikoterapi berbasis evidence seperti cognitive behavioral therapy, serta dukungan sosial yang konsisten. Pendekatan biopsikososial terpadu tidak hanya meningkatkan respons klinis dan kualitas hidup pasien, tetapi juga memainkan peran kunci dalam mencegah kekambuhan, sehingga menjadi strategi utama dalam manajemen jangka panjang GAD.

DAFTAR PUSTAKA

- Bamalan, O. A., Alosaimi, N. M., Alfryyan, A. A., Aljubran, H. J., Alanazi, F. H., & Siddiqui, Z. I. (2023). Generalized Anxiety Disorder: A Review of Current Literature in Saudi Arabia. *Psychology*, 14(01), 35–51. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.141003>
- DeGeorge, K., Grover, M., & Streeter, Gregory. (2022). Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *American Family Physician*, 2(106), 157–164. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35977134>
- Fagan, H. A., & Baldwin, D. S. (2023). Pharmacological Treatment of Generalised Anxiety Disorder: Current Practice and Future Directions. In *Expert Review of Neurotherapeutics* (Vol. 23, Number 6, pp. 535–548). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/14737175.2023.2211767>
- Goodwin, G. M., & Stein, D. J. (2021). Generalised Anxiety Disorder and Depression: Contemporary Treatment Approaches. In *Advances in Therapy* (Vol. 38, pp. 45–51). Adis. <https://doi.org/10.1007/s12325-021-01859-8>
- Kim, Y. K. (2019). Panic Disorder: Current Research and Management Approaches. In *Psychiatry Investigation* (Vol. 16, Number 1, pp. 1–3). Korean Neuropsychiatric Association. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.01.08>
- Maslim, R. (2019). Dianosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III (ICD II).
- Mishra, A. K., & Varma, A. R. (2023). A Comprehensive Review of the Generalized Anxiety Disorder. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
- Natalia Imakulata Kornely. (2025). Dampak “Doomscrolling” Berita Negatif terhadap Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), 30–44. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v5i3.6449>
- Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., Franco, P., Tedeschi, F., Romero, S. A., Patel, A. R., Ostuzzi, G., Gastaldon, C., Karyotaki, E., Harrer, M., Purgato, M., Sijbrandij, M., Patel, V., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., & Barbui, C. (2024). Psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder in Adults: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Psychiatry*, 81(3), 250–259. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.3971>
- Zhang, Z. (2024). A Comprehensive Overview on the Generalized Anxiety Disorder – Etiology and Treatment. *SHS Web of Conferences*, 193, 03008. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419303008>