

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Konsep Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru (Stuart, 2022).

Kecemasan adalah suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya dan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tidak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut, fobia tertentu (Nursalam, 2014).

b. Tanda dan gejala kecemasan

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung akan merasakan perubahan yang dapat dirasakan bahkan dapat diamati mulai dari perubahan psikologis ataupun fisiologis tubuh. Menurut (Stuart, 2022) tanda dan gejala kecemasan adalah:

Tabel 2.1 Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan Gejala Ansietas		
Prilaku	Kardiovaskular	Kulit
Kegelisahan	Palpitasi	Wajah Pucat
Ketegangan Fisik	Jantung berdebar-debar	Wajah Memerah
Reaksi Kejut	Penurunan denyut nadi	Berkeringat
Bicara Cepat	Peningkatan tekanan darah	Gatal
Penghindaran	Penurunan tekanan darah	Panas Dingin
Respirasi	Gastrointestinal	Saluran Kemih
Pernapasan Dangkal	Nafsu Makan Menurun	Keinginan Buang Air Kecil
Napas Cepat	Perut Tidak Nyaman	Sering Buang Air Kecil
Sesak Napas	Mual	
Tekanan pada dada	Diare	
Sensasi Tersedak	Rasa Panas seperti terbakar	

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut (Stuart, 2022), faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut:

1) Faktor predisposisi

a) Faktor Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuroregulator inhibisi (GABA)* yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan ansietas sebagaimana halnya dengan endorphin. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

b) Faktor Psikologis

Faktor psikologis dapat dilihat dari pandangan psikoanalitik, pandangan interpersonal dan pandangan perilaku.

a. Pandangan Psikoanalitik

Ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian (id seseorang dan superego) Id mewakili dorongan insting dan implus primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi ansietas adalah meningkatkan ego bahwa ada bahaya.

b. Pandangan Interpersonal

Ansietas timbul akibat perasaan takut tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Ansietas berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang yang mengalami harga diri rendah terutama mudah mengalami perkembangan ansietas yang berat.

c. Pandangan Perilaku

Ansietas menjadi produk frustrasi, yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku menganggap sebagai dorongan belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan. Individu yang terbiasa dengan kehidupan dini dihadapkan pada ketakutan berlebihan, sering menunjukkan ansietas dalam kehidupan selanjutnya.

c) Sosial Budaya

Ansietas dapat ditemukan dengan mudah dalam keluarga. Ada ketumpang tindihan antara gangguan ansietas dan gangguan ansietas dengan depresi. Faktor ekonomi dan latar belakang Pendidikan berpengaruh terhadap terjadinya ansietas.

2) Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi dibedakan menjadi berikut :

- a. Ancaman integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.
- b. Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang.

d. Kecemasan Pre Operasi

Tahap pre operatif merupakan tahap pertama yang harus dilalui oleh pasien yang akan dilakukan pembedahan yang dimulai dari pasien diterima di ruang rawat dan berakhir saat pasien dipindahkan ke meja operasi untuk dilakukan tindakan pembedahan (Maryunani, 2015). Pada tahap ini merupakan tahap yang sangat penting dan sangat menentukan hasil dari fase selanjutnya karena berpengaruh besar pada resiko intra operatif, mempercepat

pemulihan, dan menurunkan komplikasi pasca operatif (Potter & Perry, 2017). Kecemasan sebelum operasi merupakan respon antisipasi yang muncul akibat sesuatu yang dianggap pasien sebagai ancaman terhadap peran dalam hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupannya itu sendiri.

Menurut (Maryunani, 2014) terdapat 2 respon pada pasien pre operasi, yaitu :

1) Respon fisiologis

Tindakan pembedahan merupakan stressor yang sangat mengganggu pasien bedah dan dapat menimbulkan respon kecemasan. Berikut respon fisiologis pasien pre operasi:

- a. Denyut jantung meningkat, dan jantung berkontraksi lebih kuat
- b. Volume darah didistribusikan kembali dengan cara vasokonstriksi pembuluh darah pada kulit, lambung mesentary dan ginjal
- c. Peningkatan sekresi ADH sehingga terjadi peningkatan volume darah serta peningkatan curah jantung
- d. Peningkatan darah pada otot-otot tubuh menyebabkan otot menjadi tegang
- e. Bronkus berdilatasi dan terjadi peningkatan frekuensi nafas
- f. Penurunan aktivitas gastrointestinal

2) Respon psikologis

Setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap tindakan pembedahan. Namun Sebagian besar pasien pre operasi biasanya mempunyai beberapa ketakutan atau keluhan kecemasan yang umum yaitu:

- a. Pasien biasanya cenderung gelisah dan takut
- b. Terkadang perasaan gelisah dan takut tidak tampak jelas
- c. Terkadang kecemasan terlihat dengan reaksi yang berbeda-beda. Ada pasien yang merasa gelisah atau takut, akan terus menerus mengajukan pertanyaan dan biasanya berulang, walaupun sebenarnya sudah dijawab, terkadang ada juga pasien yang tidak

mau berbicara dan lebih sering memperhatikan lingkungan sekitarnya atau sebaliknya lebih sering bergerak terus menerus hingga tidak bisa tidur dan ada pasien yang mampu menjelaskan apa yang ia cemas secara spesifik dan ada juga yang tidak memahami penyebabnya cemas.

Salah satu jenis tindakan operasi yang membuat seorang pasien mengalami kecemasan yaitu operasi laparatomi. Laparatomi adalah pembedahan perut sampai membuka selaput perut Laparatomi merupakan pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen, untuk mendapatkan bagian yang mengalami masalah (Anwar *et al.*, 2020). Tindakan laparatomi dilakukan pada kasus-kasus digestif dan kandungan seperti apendisitis, perforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker colon dan rectum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolesistitis dan peritonitis (Putri *et al.*, 2021).

Ada 4 (empat) jenis insisi pada laparatomi, yaitu (Putri *et al.*, 2021):

- a. *Midline incision*, yaitu : insisi pada daerah tengah abdomen atau pada daerah yang sejajar dengan umbilikus.
- b. *Paramedian*, yaitu: Panjang (12,5 cm), sedikit ke tepi dari garis tengah ($\pm 2,5$).
- c. *Transverse upper abdomen incision*, yaitu: insisi di bagian atas, misalnya pembedahan *colesistotomy* dan *splenectomy*.
- d. *Transverde lower abdomen incision*, yaitu: insisi melintang di bagian bawah ± 4 cm di atas anterior spinal iliaka, missal pada operasi *appendectomy*.

Pasien yang akan menjalani operasi laparatomi beresiko mengalami kecemasan karena tindakan operasi yang akan dijalani. Kecemasan pada pasien laparatomi berupa khawatir terhadap nyeri setelah pembedahan, perubahan fisik yang akan dialami akibat penyayatan, khawatir operasi akan gagal, kegagalan pada saat

dilakukan anestesi, dan menghadapi ruang operasi serta peralatan bedah (Rismawan, 2019).

e. Dampak Kecemasan Pre Operasi

Keadaan cemas pada pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi. Kecemasan yang tinggi, dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, relaksasi otot polos pada kandung kemih dan usus, kulit dingin dan lembab, peningkatan respirasi, dilatasi pupil, dan mulut kering. Kondisi ini sangat membahayakan kondisi pasien, sehingga dapat dibatalkan atau ditundanya suatu operasi sehingga menghambat proses penyembuhan pada pasien. Akibat lainnya, lama perawatan pasien akan semakin lama dan menimbulkan masalah finansial. Maka, perawat harus mampu mengatasi kecemasan pada pasien, sehingga kecemasan tersebut dapat dikurangi secara efektif (Rihiantoro *et al.*, 2019).

f. Tingkat kecemasan

Menurut (Stuart, 2022), tingkat kecemasan dibedakan menjadi:

1) kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan hidup sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan menumbuhkan motivasi belajar serta menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang dapat membuat seseorang untuk memutuskan perhatian pada hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

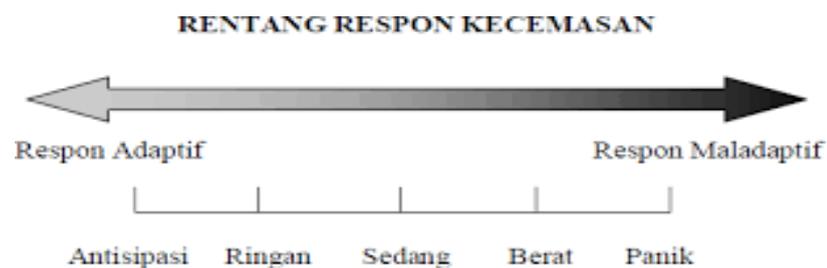
3) Kecemasan berat

Kecemasan ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang, adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu hal lain.

4) Tingkat panik

Kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan merasa diteror, serta tidak mampu melakukan apapun walaupun dengan pengarahan, Panik meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

g. Rentang respon kecemasan



Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan

Sumber: (Stuart, 2022).

Menurut (Stuart, 2022), Respon kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

1) Respon Adaptif

Hasil yang positif akan didapatkan jika individu dapat menerima dan mengatur kecemasan. Kecemasan dapat menjadi suatu tantangan, motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah dan merupakan sarana untuk mendapatkan penghargaan yang tinggi. Strategi adaptif biasanya digunakan seseorang untuk mengatur kecemasan antara lain berbicara kepada orang lain, berdoa, membaca,

tidur, latihan dan menggunakan teknik relaksasi.

2) Respon Maladaptif

Ketika kecemasan tidak dapat diatur, individu menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak berkesinambungan dengan yang lainnya. Koping maladaptif mempunyai banyak jenis termasuk perilaku agresif, bicara tidak jelas isolasi diri, banyak makan, konsumsi alkohol, berjudi dan penyalahgunaan obat-obat terlarang.

h. Penatalaksanaan Kecemasan

Penatalaksanaan kecemasan dapat diberikan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Kecemasan yang tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah dan mengganggu proses operasi berlangsung atau dapat pula terjadi pembatalan operasi, kondisi ini memerlukan suatu upaya dalam menurunkan kecemasan yang dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan, mengajarkan pasien menerapkan teknik relaksasi ataupun yang lainnya. Tindakan ini bertujuan untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stress dan kecemasan yang dirasakan oleh pasien.

1) Farmakologi

Penderita gangguan kecemasan yang berlebih perlu dilibatkan adanya psikiater, psikiater adalah ahli medis yang berfokus menangani masalah kesehatan mental dan perilaku melalui upaya pencegahan, kuratif dan rehabilitative dengan pemberian konseling, psikoterapi, dan obat-obatan. Menurut (Stuart, 2022), Obat-obatan yang biasanya diberikan kepada penderita kecemasan adalah *benzodiazepine*. Obat yang lazim digunakan adalah *Derivat diazepam, Alprazolam, Propanolol, dan Amitriptilin*.

a) *Diazepam* adalah obat penenang di kelas *benzodiazepine* dan diperkenalkan pada tahun 1963. Diazepam termasuk dalam golongan psikotropika, nama dagangnya antara lain valium. Indikasinya sebagai

obat anti-ansietas, sedative-hipnotic, dan obat anti kejang

b) *Alprazolam* adalah sekelompok obat yang disebut *benzodiazepine* yang berkerja memperlambat pergerakan zat kimia otak yang menjadi tidak seimbang. Akibat ketidakseimbangan ini adalah gangguan kecemasan.

c) *Propranolol* adalah tipe beta blocker non selektif yang umumnya digunakan dalam pengobatan tekanan darah tinggi. Obat ini juga dapat digunakan untuk mengobati atau mencegah gangguan yang meliputi migrain, arrhythmias, angina pectoris, hipertensi, dan gangguan kecemasan.

d) *Amitriptilin* merupakan antidepresi trisiklik. Amitriptilin berkerja dengan menghambat pengambilan kembali neurotransmitter di otak. *Amitriptilin* mempunyai 2 gugus metil, termasuk amin tersier sehingga lebih resposif terhadap depresi akibat kekurangan serotonin. Senyawa ini juga mempunyai aktivitas sedative dan antikolinergik yang cukup kuat. Dengan indikasi gejala-gejala utama depresi terutama bila berkaitan dengan kecemasan, tegang atau kegelisahan.

2) Non Farmakologi

a) Relaksasi

Relaksasi adalah perasaan bebas secara mental dan fisik dari ketegangan atau stress yang membuat individu memiliki rasa kontrol terhadap dirinya (Potter & Perry, 2017). Relaksasi dapat menurunkan ketegangan dan mengurangi kecemasan (Rihiantoro *et al.*, 2019). Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga ketika seseorang mengalami kecemasan melakukan relaksasi akan menurun tingkat kecemasannya. Relaksasi bertujuan untuk memberikan rileks pada tubuh. Tujuan terapi relaksasi jangka panjang adalah agar individu memonitor dirinya secara terus-menerus terhadap indikator ketegangan, serta untuk membiarkan dan melepaskan dengan sadar ketegangan yang terdapat pada di berbagai bagian tubuh. (Potter

& Perry, 2017).

seseorang. Relaksasi yang baik dan benar akan memberikan dampak yang berharga bagi tubuh. Menurut (Potter & Perry, 2017) Efek relaksasi antara lain:

- 1) Menurunkan tekanan darah, nadi dan pernapasan
- 2) Menurunkan konsumsi oksigen
- 3) Menurunkan ketegangan otot
- 4) Menurunkan kecepatan metabolisme
- 5) Perasaan damai dan sejahtera
- 6) Kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan
- 7) Periode kewaspadaan yang santai, terjaga dan dalam

Ada beberapa jenis relaksasi yang dapat digunakan untuk menenangkan pikiran, melepaskan ketegangan dan menetralkan respon lari atau lawan.

Adapun jenis relaksasi yaitu:

1) Relaksasi *Autogenik*

Relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan terasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri.

2) Yoga

Yoga adalah suatu teknik relaksasi yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernapasan, postur, dan kesadaran tubuh.

3) Terapi Musik

Terapi musik adalah terapi yang menggunakan irama musik tertentu dengan tujuan membuat rileks.

4) *Imegery* atau imajinasi merupakan terapi yang menggunakan teknik visualisasi yang menggunakan kesadaran pikiran atau menciptakan gambar mental agar menstimulasi perubahan fisik dalam tubuh.

b) Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien

akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulasi sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan *endorphin* yang bisa menghambat stimulus cemas mengakibatkan lebih sedikit stimulus cemas yang ditransmisikan ke otak. Macam-macam distraksi adalah distraksi pernafasan seperti nafas ritmik, distraksi visual seperti pengalihan dengan cara menonton, membaca, dan melihat pemandangan, bisa juga dengan distraksi pendengaran dengan cara mendengarkan musik. Macam-macam teknik distraksi ini dapat menurunkan hormone-hormon stressor, mengaktifkan hormone *endofrin* alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

c) Humor

Terapi ini dapat dilakukan dengan cara memberikan stimulus humor dan sengaja tertawa. Tertawa juga dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif. Tertawa merupakan cara yang paling baik dan ekonomis dalam melawan kecemasan.

d) Terapi Spiritual

Aktivitas spiritual dapat juga mempunyai efek positif dalam menurunkan kecemasan dan stres. Praktek seperti berdoa, meditasi atau membaca bahan bacaan keagamaan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap gangguan stressor yang dialami.

e) Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi dan nyeri.

i. Alat Ukur Kecemasan

Menurut (Swarjana, 2022) ada beberapa alat ukur kecemasan yaitu sebagai berikut:

1) *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Of Mental Disorder (DSM-II)*. Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4.

Keterangan:

1: Tidak pernah, 2: Kadang-kadang, 3: Sebagian waktu, 4: Hampir setiap waktu.

Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (*Zung Self-Rating Anxiety Scale* dalam McDowell,2006). Rentang penilaian alat ukur ini adalah 20-80, dengan keterangan pengelompokkan sebagai berikut:

Nilai 20-44: Kecemasan ringan

Nilai 45-59: Kecemasan sedang

Nilai 60-74: Kecemasan berat

Nilai 75-80: kecemasan panik.

2) *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*

Skala ini dibuat oleh Max Hamilton. Tujuannya adalah untuk menilai kecemasan sebagai gangguan klinikal dan mengukur gejala kecemasan. Kuesioner HRS-A terdiri dari 14 katagori pertanyaan tentang gejala kecemasan dan satu kategori perilaku saat wawancara yang terdiri dari skala yang umumnya ditemukan sebagai karakteristik kecemasan (7 gejala psikologis dan 7 gejala fisiologis).

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor item 1-14 dengan hasil:

Skor <6 : tidak ada kecemasan

Skor 6-14 : kecemasan ringan

Skor 15-27 : kecemasan sedang

Skor >27 : kecemasan berat

3) *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*

HADS dikembangkan oleh Zigmond and Snaith untuk mengukur kecemasan dan depresi pada populasi pasien umum di rumah sakit. Selanjutnya, instrumen ini menjadi alat pengumpulan data yang populer dalam praktik dan penelitian klinis. Instrumen ini terdiri dari 14 item pernyataan dengan rentang skor 0-3.

Skor 8-10: kecemasan ringan

Skor 11-14: kecemasan sedang

Skor 15-21: kecemasan berat.

4) *Beck Anxiety Inventory (BAI)*

Instrumen *Beck Anxiety Inventory (BAI)* dikembangkan oleh Aaron T.Beck,MD. Instrumen BAI ini adalah salah satu alat ukur penelitian yang sangat banyak digunakan untuk mengukur kecemasan. Instrumen ini diperuntukkan bagi individu usia 17 tahun ke atas. Instrumen BAI telah banyak divalidasi di banyak negara pada populasi yang berbeda-beda termasuk populasi dewasa umum, mahasiswa, pasien Kesehatan mental, dan pasien medis. Instrumen BAI memiliki 21 items dan tiap item memiliki skor 0-3.

2. **Konsep Relaksasi *Autogenik***

a. Pengertian Relaksasi *Autogenik*

Autogenik merupakan salah satu dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan terasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. Relaksasi autogenik adalah relaksasi bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang.(Rosida *et al.*, 2019). Relaksasi *autogenik* dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. (Dewi & Rahmita, 2021).

b. Mekanisme Relaksasi *Autogenik* terhadap Kecemasan

Latihan *autogenik* dapat melatih seseorang untuk melakukan sugesti diri, tujuannya agar seseorang dapat merilekskan otot-ototnya dan dapat mengendalikan atau mengurangi reaksi emosi yang berkejang pada dirinya baik pada saraf pusat maupun pada saraf otonom.(Rosida *et al.*, 2019). Ketika seseorang dalam keadaan rileks dan nyaman maka reaksi emosi seperti kecemasan akan berkurang. Setelah diajarkan teknik ini, seseorang tidak lagi tergantung pada ahli terapinya, melainkan dapat melakukan sendiri melalui Teknik sugesti diri. Beberapa Latihan dari relaksasi autogenic ini adalah latihan untuk merasakan berat dan panas pada anggota gerak.

Caranya, dengan mengatakan dalam diri “saya merasakan lengan kanan saya berat” dan “saya rasakan lengan kanan saya panas dan rileks.” kemudian latihan pernapasan atau pengaturan aktivitas jantung dan paru-paru, dengan mengatakan dalam diri “pernapasan saya lebih tenang dan denyut jantung saya berdetak lebih lambat”. Serta latihan untuk merasakan panas atau dingin pada perut dan dahi, dengan mengatakan dalam diri “dahi dan perut saya lebih dingin. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. (Dewi & Rahmita, 2021).

c. Manfaat Relaksasi *Autogenik*

Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Relaksasi *autogenik* akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi *autogenik*.(Dewi & Rahmita, 2021).

d. Langkah-langkah Teknik Relaksasi *Autogenik*

Menurut (Dewi & Rahmita, 2021) langkah-langkah latihan relaksasi *autogenik* sebagai berikut:

- 1) Persiapan sebelum memulai latihan
 - a) Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam.
 - b) Atur napas hingga napas menjadi lebih teratur.
 - c) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakana dalam hati “saya merasa damai dan tenang”.
- 2) Langkah pertama : merasakan berat
 - a) fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil berkata “saya merasa damai dan tenang”
 - b) Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki.
- 3) Langkah kedua: merasakan kehangatan
 - a) Bayangkan darah mengalir keseluruh tubuh dan rasakan hangatnya aliran darah, sambil mengatakan dalam diri “saya merasa hangat dan tenang”
 - b) Ulangi hal yang sama sebanyak tiga kali.
- 4) Langkah ketiga : merasakan denyut jantung
 - a) Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut.
 - b) Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang, sambil katakana “jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang”
 - c) Ulangi hal yang sama sebanyak tiga kali.
- 5) Langkah keempat: merasakan pernapasan
 - a) posisi tangan tidak berubah.
 - b) Bayangkan nafas anda terasa sangat longgar dan teratur, sambil mengatakan dalam diri “nafasku longgar dan tenang”
 - c) Ulangi hal yang sama sebanyak tiga kali.

- 6) Langkah kelima : merasakan aliran darah perut
- a) Posisi tangan tidak berubah. Rasakan aliran darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat, sambil mengatakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat”
 - b) Ulangi hal yang sama sebanyak tiga kali.
- 7) Langkah keenam : merasakan dingin di kepala
- a) Kedua tangan kembali pada posisi awal.
 - b) Bayangkan kepala anda terasa sangat dingin, sambil mengatakan dalam diri “kepala saya terasa benar-benar dingin”.
 - c) Ulangi hal yang sama sebanyak tiga kali.
- 8) Langkah ketujuh: akhir latihan
- Mengakhiri latihan relaksasi *autogenik* dengan melekatkan (mengepalkan) tangan bersamaan dengan menarik napas dalam, lalu membuang napas secara perlahan-lahan sambil membuka mata dan melepaskan kepalan tangan.

3. Konsep *Nature Sound*

a. Pengertian *Nature Sound*

Nature Sound merupakan jenis musik temuan baru dengan teknologi modern, berbentuk integratif musik klasik dengan suara-suara alam. Suara alam yang digunakan sebagai terapi seperti angin, hujan, ombak laut, sungai, binatang, air terjun, suara hutan dan burung. Suara alam memiliki tempo dan irama yang berbeda, struktur melodi dan ritme yang lambat sehingga sangat nyaman untuk didengarkan. Manusia memiliki hubungan yang unik dan istimewa dengan alam sehingga dapat memberikan efek yang positif terhadap kesehatan manusia itu sendiri dan interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik dan pemakaian suara alam tersebut di rumah sakit masih jarang dilakukan (Wijayanti *et al.*, 2018).

b. Manfaat *Nature Sound*

Suara alam terbukti dalam beberapa penelitian dapat menurunkan

nyeri dan kecemasan pada pasien. Suara alam dapat meminimalkan persepsi pasien terhadap suara-suara di lingkungan sekitarnya atau pikiran-pikiran yang membuat cemas dan meningkatkan nyeri pada pasien tersebut. Beberapa penelitian tentang musik sebagai terapi dikatakan bahwa ada konvergensi yang terjadi antara input sensorik seperti halnya terapi musik relaksasi, suara alam serta kombinasi keduanya dan output saraf yang mengatur respon stres (Potter & Perry, 2017).

Mendengarkan musik juga mempengaruhi kelenjar pituitary dan melepaskan *endorphin*, yang dengan sendirinya menyebabkan ketenangan, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, mendengarkan musik akan menyebabkan relaksasi seseorang dengan menciptakan perasaan positif dan menyenangkan (Wijayanti *et al.*, 2018)

c. Mekanisme *Nature Sound* terhadap kecemasan

Beberapa penelitian tentang musik sebagai terapi dikatakan bahwa ada konvergensi yang terjadi antara input sensorik seperti halnya terapi music relaksasi, suara alam serta kombinasi keduanya dan output saraf yang mengatur rasa sakit dan respon stress (Bakhthiar, 2020).

Secara fisiologis didalam tubuh, musik relaksasi, suara alam dan kombinasi keduanya juga dapat menstimulus akson-akson serabut saraf ascendens ke neuron-neuron *Reticular Activating System*. Stimulus akan ditransformasikan oleh *nuclei* spesifik dari thalamus melewati area korteks serebri, sistem limbik, copus collosumi, serta area sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin. Musik memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respon relaksasi. Karakter respon relaksasi yang timbul berupa penurunan frekuensi nadi, keadaan relaksasi otot, dan ridur. Efek music pada sistem neuroendokrin yaitu memelihara keseimbangan tubuh melalui sekresi hormone-hormon oleh zat kimia ke dalam darah, seperti eksresi endoprin yang bermanfaat dalam menenangkan,

mengurangi pengeluaran ketokelamin dan kadar kortikosteroid adreal (Wijayanti *et al.*, 2018).

Suara musik juga menstimulasi munculnya gelombang alfa (7-13 Hz), gelombang delta (0,5-4 Hz) dan theta (4-8 Hz). Gelombang delta mengindikasikan bahwa kondisi pasien berada dalam keadaan sangat nyaman karena dalam keadaan ini gelombang otak semakin melambat sehingga terjadi kondisi tidur yang sangat dalam pada pasien. Sedangkan gelombang alfa adalah pintu masuk ke dalam pikiran bawah sadar dimana informasi akan masuk kedalam pikiran bawah sadar. Pada kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorphin yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan Bahagia. Gelombang theta juga berperan dalam pelepasan stress karena otak mengeluarkan maltonin, *catecholamine* dan *Arginin-laropressin* yang memberikan efek rasa nyaman pada seluruh tubuh (Imawati, 2019).

d. Persiapan

Hal yang perlu disiapkan oleh perawat sebelum memberikan terapi *nature sound* adalah menyediakan alat untuk mendengarkan *nature sound*. Alat yang disiapkan yaitu : *speaker* dan *MP3 nature sound*.

B. Penelitian Terkait

Hasil penelitian (Rosida *et al.*, 2019) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi *Autogenik* terhadap Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* Rumah Sakit Pusri Palembang.” Menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik* yaitu 43,55. Dan rata-rata kecemasan pasien setelah diberikan terapi relaksasi *autogenic* yaitu 36,67. Terdapat pengaruh dalam menurunkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *autogenik* pada pasien di ICU yaitu ($p=0,0001$).

Penelitian (Iriani Abdullah *et al.*, 2021) dengan judul “Pengaruh

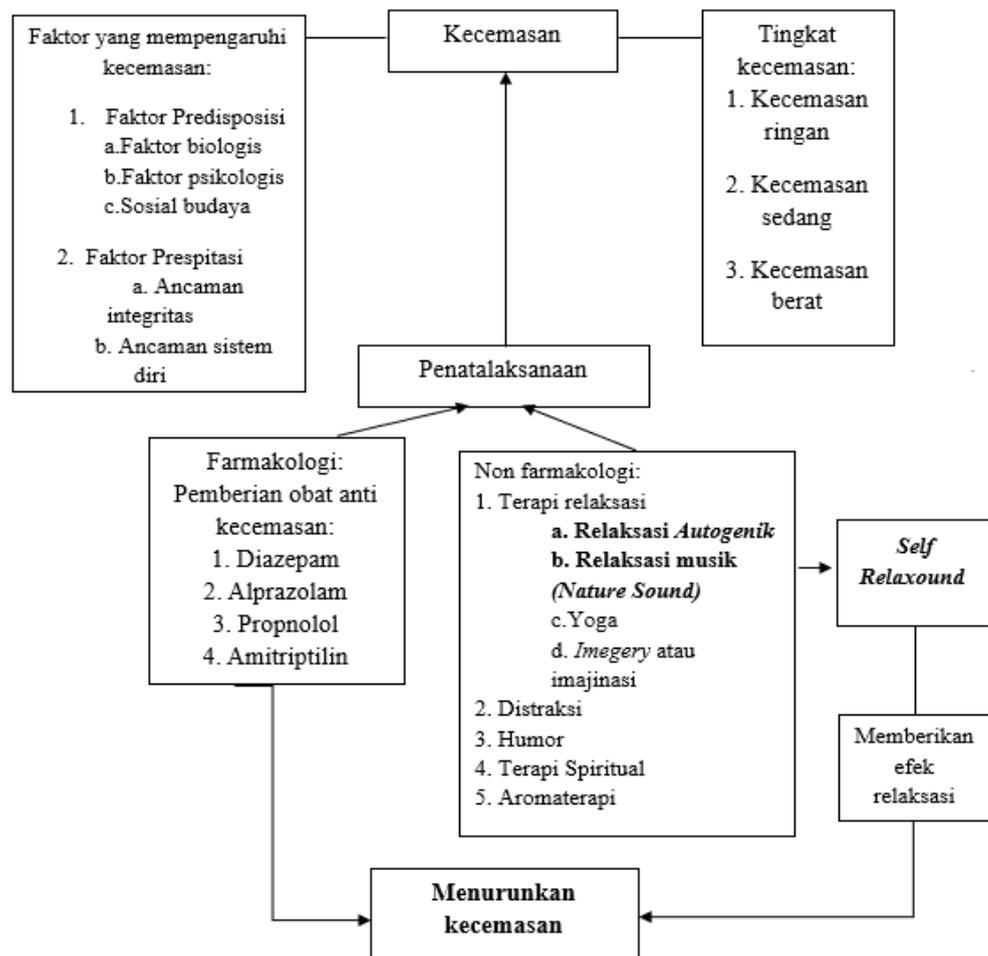
Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida” menyatakan bahwa rata-rata frekuensi kecemasan ibu hamil sebelum diberikan intervensi adalah 0,710 artinya rata-rata ibu tidak mengalami cemas dengan standar deviasi 0,843. Sedangkan rata-rata frekuensi setelah diberikan intervensi adalah 0,235 artinya ada pengurangan ibu yang mengalami kecemasan setelah diberikan intervensi dengan standar deviasi 0,485. Kesimpulan adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi berupa Teknik autogenik.

Penelitian (Imawati, 2019) dengan judul “Pengaruh Pemberian Musik Suara Alam (*Nature Sound*) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSI Sultan Agung Semarang” menunjukkan tingkat kecemasan sebelum intervensi pemberian terapi musik suara alam pada tingkat panik yaitu 5 orang (23,8%), kecemasan berat 7 orang (33,3%), kecemasan sedang 5 orang (22,8%), kecemasan ringan 1 orang (4,8%) , tidak ada kecemasan 3 orang (14,3%). Setelah dilakukan intervensi terapi suara alam mengalami kenaikan dan penurunan. Pada tingkat panik yaitu 0 orang (0%), kecemasan berat 7 orang (33,3%), kecemasan sedang 2 orang (9,5%), kecemasan ringan 8 orang (34,1%), tidak ada kecemasan 4 orang (19,0%). Hasil uji statistic *Marginal Homogeneity* test diperoleh hasil signifikan dengan (*p-value* <0,05) dengan kesimpulan bahwa relaksasi musik suara alam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Penelitian (Wijayanti *et al.*, 2018) dengan judul musik suara alam terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien kritis, dengan total responden berjumlah 38 orang. Musik suara alam yang digunakan adalah suara burung dengan kombinasi yang diberikat 2x30 menit. Analisa data menggunakan uji normalitas dengan *Shapiro wilk*, uji *wilcoxon*, dan *mann whitney*. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian musik suara alam dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien kritis.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

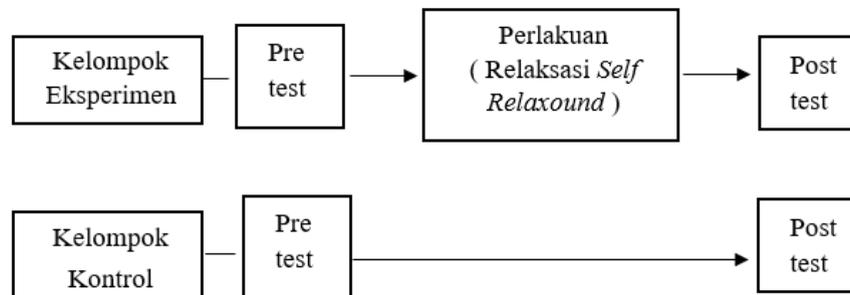


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: (Stuart, 2022) dan (Swarjana, 2022)

D. Kerangka konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau anantara variabel yang satu dengan yang lain dari maslaah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan konsep diatas, maka penulis membuat kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah jawaban sementara penelitian, duga atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut.(Notoatmodjo, 2018). Adapun hipotesis untuk penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ha :

1. Ada perbedaan nilai rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *self relaxound* pada kelompok eksperimen pasien pre operasi laparatomi di RSUD Dr H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023.
2. Ada pebedaan nilai rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi tarik nafas dalam pada kelompok kontrol pasien pre operasi laparatomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023.

Ho: Tidak ada perbedaan nilai kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pasien pre operasi laparatomi Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023.