

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Definisi kecemasan

Cemas / ansietas adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan isolasi, dan ketidakamanan. Seseorang merasa dirinya terancam. Pengalaman ansietas dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Pengalaman seseorang diketahui berakhir dengan rasa takut terbesar pada kematian (Stuart, 2016)

Kecemasan merupakan reaksi pertama yang muncul atau dirasakan oleh pasien dan keluarganya disaat pasien harus dirawat mendadak atau tanpa terencana begitu mulai masuk rumah sakit, kecemasan akan terus menerus menyertai pasiennya dalam setiap tindakan perawatan terhadap penyakit yang diderita pasien (Nursalam, 2014)

2. Tingkat Kecemasan

Menurut (Stuart, 2018) tingkatan ansietas sebagai berikut:

- a. Ansietas ringan berhubungan dengan gambaran dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas

Karakteristik Tingkat Kecemasan Ringan :

Tingkah laku : Duduk dengan tenang, posisi relaks, isi pembicaraan tepat dan normal.

Afektif : Kurang perhatian, merasa nyaman dan aman.

Fisiologis : Nafas pendek, nadi meningkat, dan gejala ringan pada lambung.

- b. Ansietas sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu

mengalami tidak memperhatikan yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area yang diarahkan untuk melakukan.

Karakteristik Tingkat Kecemasan Sedang :

Tingkah laku : tremor halus pada tangan, tidak dapat duduk dengan tenang, tekanan suara meningkat secara intermitten banyak bicara dan intonasi cepat.

Afektif : Khawatir,nervous,dan perhatian terhadap apa yang terjadi

Kognitif : Lapangan persepsi menyempit, kurang mampu disekitar yang berkaitan.memusatkan perhatian pada faktor yang penting, dan kurang sadar pada detail disekitar yang berkaitan.

Fisiologis : Nafas pendek, HR meningkat, mulut kering, anoreksia, diare, konstipasi, tidak mampu relaks, dan susah tidur.

- c. Ansietas berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang spesifik dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku untuk memberikan pesan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

Karakteristik Tingkat Kecemasan Berat:

Tingkah laku : pergerakan menyentak saat gerakan tangan, banyak

Afektif : Tidak adekuat, tidak aman, merasa tidak berguna, takut terhadap apa yang akan terjadi, tetapi emosi masih dapat dikontrol.

Kognitif : Lapangan persepsi sangat sempit, tidak mampu membuat kaitan, tidak mampu membuat masalah secara luas.

Fisiologis : Nafas pendek, gelisah, respon terkejut berlebihan, ekspresi ketakutan dan badan bergetar

- d. Tingkat panik dari ansietas berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu

yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik jiwa seseorang yang kepribadian dan peningkatan jiwa, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi mati dan kematian.

Karakteristik Tingkat Kecemasan Panik :

Tingkah Laku : Tidak mampu mengendalikan motorik, berlaku kasar, aktifitas yang dilakukan tidak bertujuan dan pembicaraan yang sulit dimengerti dengan suara melengking.

Afektif : Merasa kaget, terjebak, ditakuti,diteror.

Kognitif :Persepsi menyempit, berpikir tidak teratur dan sulit membuat keputusan serta penilaian.

Fisiologis : Nafas pendek, rasa tercekik atau tersumbat, nyeri dada, gerak involunteer, tubuh bergetar, dan ekspresi wajah mengerikan.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Sutejo, 2018) menyatakan faktor penyebab terjadinya kecemasan. Adapun teori yang dapat menjelaskan kecemasan antara lain:

a. Faktor Predisposisi

1) Faktor Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuro regulator inhibisi(GABA)* yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan ansietas. Reseptor *benzodiazepine* yang terdapat di otak, dapat membantu mengatur kecemasan (ansietas). Penghambat *GABA* juga berperan penting dalam mekanisme biologis berhubungan dengan ansietas sebagaimana halnya dengan *endorfin*. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan

selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi *stresor*.

2) Faktor Psikologis

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

a) Pandangan Psikoanalitik

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

b) Pandangan Interpersonal

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

c) Pandangan Perilaku

Kecemasan menjadi produk frustrasi, yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menghindari kepedihan Individu yang terbiasa dengan kehidupan dini dihadapkan pada ketakutan berlebihan, sering menunjukkan ansietas dalam kehidupan selanjutnya.

3) Faktor sosial budaya

Kecemasan dapat ditemukan dengan mudah dalam keluarga. Ada ketumpang tindihan antara gangguan ansietas dan

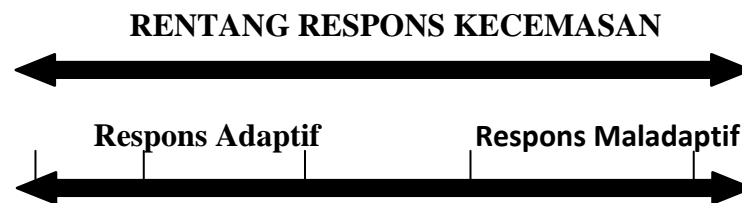
gangguan ansietas dengan depresi. Faktor ekonomi dan latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap terjadinya ansietas.

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi dibedakan menjadi berikut:

- 1) Ancaman integritas seseorang meliputi ketidak mampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
- 2) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang.

4. Rentang Respon Kecemasan



Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan
Sumber: (Stuart, 2018)

Menurut (Stuart, 2018) respon kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

a. Respon Adaptif

Hasil yang positif akan didapatkan jika individu dapat menerimakan 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

b. 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-obatan terlarang.

5. Tanda Klinis Kecemasan dan Karakteristik Diagnostik

menurut (Hawari, 2013), keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang
- d. Gangguan konsentrasi dan daya ingat

6. Cara pengukuran kecemasan

Menurut Merman (1996) dalam Firdaus (2014) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan preoperasi menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Instrumen ini sudah divalidasi, diterima dan diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa di dunia. APAIS bertujuan untuk menskrining kecemasan preoperasi dan kebutuhan informasi pasien, sehingga dapat diidentifikasi pasien-pasien yang membutuhkan dukungan tambahan. Kuesioner ini terdiri dari 6 soal yang dibagi menjadi 4 pertanyaan (1,2,4, dan 6) untuk mengkaji kecemasan dan 2 pertanyaan (3 dan 6) untuk mengkaji kebutuhan informasi. Skor APAIS dihitung dengan ketentuan:

Tidak cemas/normal	= 1 - 6
Cemas ringan	= 7-12
Cemas sedang	= 13-18
Cemas berat	= 19-24
Panik	= 25-30

7. Mekanisme Koping

Tingkat ansietas sedang dan berat menimbulkan dua jenis mekanisme koping, yaitu:

- a. Reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu upaya yang disadari dan berorientasi pada tindakan untuk memenuhi secara realistis tuntutan situasi stres, memenuhi secara realistis tuntutan situasi stres, misalnya perilaku menyerang untuk mengubah atau mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan. Menarik diri untuk memindahkan dari sumber stres. Kompromi untuk mengganti tujuan atau mengorbankan kebutuhan personal.
- b. Mekanisme pertahanan ego dapat membantu mengatasi ansietas ringan dan sedang, tetapi berlangsung secara tidak sadar, serta melibatkan penipuan diri, distorsi realitas, dan bersifat maladaptif.

8. Dampak kecemasan Pre Operasi

Kecemasan pre operasi dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya mengaktifkan saraf otonom simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi nafas, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien, dan akhirnya dapat merugikan pasien itu sendiri karena akan berdampak pada pelaksanaan operasi (Muttaqin dan Sari, 2009).

B. Green Color Breathing Therapy

1. Definisi Green Color Breathing Therapy

Terapi adalah sebuah label inklusif untuk semua cara dan bentuk perawatan penyakit atau gangguan. Sedangkan warna didefinisikan sebagai cahaya dari panjang gelombang yang beragam dan berupa energi yang digunakan dalam terapi warna. Energi cahaya mempengaruhi semua sel yang hidup, jika digunakan dengan cara yang tepat, frekuensi-frekuensi cahaya ini bisa menyembuhkan penyakit (Bassano, 2015)

Menurut (Liani, W, Rahayu, & Distinarista, 2020) terapi warna merupakan teknik mengobati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh tetap sehat dan memperbaiki keseimbangan di dalam tubuh sebelum hal itu menimbulkan masalah fisik maupun mental.

Terapi relaksasi pernapasan warna hijau adalah terapi warna yang menggunakan metode relaksasi pernapasan dalam dengan memfokuskan diri untuk membayangkan udara disekitar sewaktu menghirup dan menghembuskan nafas dengan warna hijau (Bassano, 2015)

2. Tinjauan Warna

Menurut (Bassano, 2015) Warna secara sederhana adalah cahaya dari panjang gelombang dan frekuensi, dan cahaya hanya berbentuk energy yang bisa dilihat secara nyata, yang tercipta dari foton. Retina pada mata memiliki sel khusus warna yang disebut fotoreseptor yang terdiri dari sel batang dan sel kerucut. Reseptor warna pada kedua sel tersebut disebut cones. Saraf sel di retina terdiri atas sel batang yang peka terhadap hitam dan putih, serta sel kerucut yang peka terhadap warna merah, biru dan hijau.

Macam-macam warna dan pengaruh warna terhadap manusia:

a. Warna Merah

Warna merah merupakan warna spektrum pertama berhubungan dengan cakra pertama atau cakra akar. Warna ini menciptakan reaksi yang emosional yang dapat meningkatkan mood pada pria juga dapat mempengaruhi laju pernapasan, denyut nadi, meningkatkan tekanan darah, warna ini juga sering dimanfaatkan sebagai terapi pengobatan, contohnya dalam pengobatan penyakit anemia atau penyakit kulit.

b. Warna oranye

Warna oranye merupakan warna kedua dari spektrum warna yaitu hasil pencampuran warna merah dan kuning. Karena kombinasi dua warna tersebut, warna oranye mempengaruhi manusia baik secara fisik maupun mental. Warna oranye mampu meningkatkan nafsu makan dan memberikan kenyamanan, sehingga sangat cocok digunakan di ruang makan atau ruang keluarga. Selain itu, warna oranye membuat perasaan hangat dan menyenangkan. Pada terapi pengobatan, warna oranye dipakai untuk mengatasi gangguan ginjal atau paru-paru, juga mengobati bronkhitis. Penggunaan warna oranye secara berlebihan

dapat menyebabkan berkurangnya tingkat konsentrasi bekerja atau belajar.

c. Warna Kuning

Warna kuning merupakan warna spektrum ketiga yang menimbulkan perasaan ceria dan optimis. Warna ini dapat mempengaruhi secara mental dan emosional. Pengaplikasian warna ini secara tepat dalam ruangan, menimbulkan kesan bersahabat dan seringkali membantu meningkatkan kreativitas seseorang. Warna kuning cocok dipakai untuk menetralkan rasa gugup, karena dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Meskipun demikian, penggunaan warna kuning hendaknya dikombinasikan dengan warna-warna lain, karena dapat memancing perdebatan.

d. Warna Hijau

Warna hijau merupakan warna spektrum keempat yang membawa kesan yang menyegarkan karena diasosiasikan dengan alam dan tumbuhan. Warna hijau dapat memberikan rasa aman, juga keseimbangan dan harmoni. Warna hijau cocok digunakan dalam ruangan peristirahatan karena membuat perasaan damai dan memberikan ketenangan. Selain itu, warna ini juga dipercaya dapat memperbaiki penglihatan seseorang.

e. Warna Biru

Warna biru merupakan spektrum kelima memberikan efek yang cenderung menenangkan. Warna biru dianggap sebagai warna favorit dunia karena efeknya yang membawa perasaan damai dan diasosiasikan dengan warna laut atau langit, juga. Warna biru tua dapat membuat pemikiran jernih, sementara warna biru muda membantu meningkatkan konsentrasi. Warna biru dipakai untuk mengatasi sakit tenggorokan, asma ataupun migren. Penggunaan warna biru yang berlebihan menimbulkan kesan dingin bahkan membawa perasaan sedih atau depresi.

f. Warna Nila

Warna nila merupakan spektrum keenam, warna ini berhubungan dengan kelenjar di bawah otak. Nila berhubungan dengan daerah depan kepala, bisa dimanfaatkan untuk menyembuhkan penyakit mata, hidung, dan sinus.

g. Warna Ungu

Warna ungu merupakan spektrum ketujuh yang memberikan kesan mewah dan seringkali dikaitkan dengan kerohanian. Warna ini mendorong manusia untuk melakukan meditasi. Selain itu, warna ungu digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dan mengurangi rasa putus asa.

h. Warna Hitam

Memberikan kesan yang glamor dan elegan. Selain itu, warna hitam menciptakan suasana yang serius dalam suatu ruangan. Warna hitam juga sering digunakan untuk menekan nafsu makan yang berlebihan, misalnya dengan cara melapisi meja dengan taplak berwarna hitam. Dampak negatif, warna hitam menimbulkan ketakutan akan gelap atau perasaan tidak aman.

i. Warna Putih

Melambangkan kemurnian atau kesucian. Warna putih banyak dipakai di rumah sakit karena memberikan kesan higienis dan steril. Penggunaan warna ini pada suatu ruangan akan memberikan ilusi ruangan tersebut lebih tinggi daripada yang sebenarnya. Penggunaan warna putih yang berlebihan memberi kesan tidak ramah.

j. Warna Merah Muda

Merupakan hasil pencampuran warna merah dan putih. Warna ini menggambarkan sifat yang feminim dan memberikan kesan santai. Tetapi faktanya, warna dapat membuat orang merasa lesu dan kurang bersemangat. Dampak negatif dari warna merah muda ini sering dimanfaatkan dalam bidang olahraga.

k. Warna Cokelat

Terdiri dari warna merah, kuning dan hitam. Warna cokelat menimbulkan kesan yang serius, tetapi warna cokelat lebih menonjolkan sisi lembut dan kehangatan.

3. Metode Terapi Warna

Menurut (Bassano, 2015) ada beberapa metode terapi warna yang sering digunakan yaitu sebagai berikut:

a. Meditasi

Meditasi artinya adalah melatih, yaitu melatih pikiran untuk merenungkan sesuatu, yang bermanfaat sebagai salah satu cara untuk menenangkan pikiran, dan menemukan kedamaian jiwa. Meditasi adalah membayangkan imaji-imaji tertentu untuk memusatkan perhatian pada objek tertentu yang bersifat citraan (visualisasi), yang mengandung warna-warna sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh.

b. Green Color Breathing Therapy

Green Color Breathing Therapy merupakan teknik bernapas dengan membayangkan warna hijau ketika menghirup dan menghembuskan napas. Teknik ini paling mudah dan sederhana, bisa dilakukan di rumah atau di luar rumah dengan suasana tenang, bisa dilakukan dengan posisi berdiri atau duduk tegak tujuannya agar tulang punggung lurus sehingga mudah untuk menarik napas, kemudian rilekskan setiap bagian tubuh dari ujung kepala sampai kaki. Berkonsentrasilah pada napas, tarik napas dalam, melalui hidung bayangkan warna hijau mengalir bersama udara dan memenuhi tubuh sehingga terasa rileks dan tenang, kemudian hembuskan napas melalui mulut dan rasakan aliran udara dan warna hijau keluar dari tubuh dengan durasi relaksasi 20-30 menit.

c. Terapi Menggunakan Kain Sutra Berwarna

Metode ini merupakan terapi warna dengan menggunakan kain sutra berwarna yang dipakaikan ke tubuh klien untuk digunakan dalam jangka waktu tertentu.

d. Air Hasil Solarisasi

Salah satu cara untuk memanfaatkan warna agar mendapatkan kesehatan ialah dengan memakai air hasil solarisasi yaitu air yang dijemur di bawah matahari (Solarized Water), ketika terpapar matahari air yang ada dalam wadah menyerap energi yang bervibrasi. Bungkus gelas yang berisi air dengan kain penyaring berwarna, simpan ditempat yang aman dan terkena sinar matahari, setelah beberapa jam simpan gelas tersebut dalam lemari pendingin, kemudian bisa diminum atau dipakai membasuh tubuh yang sakit.

4. Manfaat Terapi Warna

Menurut Agarwal (2022) manfaat terapi warna sebagai berikut:

- a. Pereda stress dan cemas: warna – warna tertentu seperti biru dan hijau dapat memberikan efek menenangkan pada orang yang stress atau cemas.
- b. Meningkatkan nafsu makan: warna-warna hangat dapat meningkatkan nafsu makan.
- c. Mengurangi gangguan afektif musiman: warna – warna hangat seperti kuning dan jingga dapat meringankan gejala ini.
- d. Meningkatkan energy: warna seperti merah dan kuning dapat meningkatkan energy dan membuat lebih termotivasi.

5. Jenis Terapi Relaksasi

a. Relaksasi Benson

Merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faith faktor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. (Benson Proctor, 2000)

b. Relaksasi Aromatheraphy

Aromatheraphy adalah metode yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit

c. Relaksasi Otot

Relaksasi otot atau relaksasi progresif adalah suatu metode yang terdiri atas penanganan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks.

d. Relaksasi Musik

Relaksasi yang menggunakan musik yang bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emsi, kognitif dan social bagi individu dari berbagai kalangan usia (Solehati & Eli, 2015)

C. Suara Alam

1. Definisi Suara Alam

Musik dapat diartikan sebagai nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, dan keharmonisan, terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi tersebut (Gabela & Sampurno, 2014) . Terapi suara alam adalah musik atau suara yang dihasilkan oleh lingkungan alam sekitar gemericik suara air, suara burung, ataupun suara ombak yang dipercaya juga untuk terapi, karena memiliki efek yang menenangkan pikiran (Hamid, 2021).

Terapi musik adalah suatu terapi yang menggunakan metode alunan melodi, ritme, dan harmonisasi suara dengan tepat. Terapi ini diterima oleh organ pendengaran kita yang kemudian disalurkan ke bagian tengah otak yang disebut sistem limbik yang mengatur emosi (Muzaki & Hydiyawati, 2020).

Komposisinya berupa suara ombak lautan, kicau burung dan binatang atau gemericik pepohonan, dan suara alam lainnya. Suara alam ini cenderung lebih mendekatkan pendengar dengan suasana alam (Nuraini, 2017). Manusia memiliki hubungan yang erat dan kontak dengan alam yang bermanfaat bagi kesehatan. Manusia memiliki daya tarik bawaan

dengan alam sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik dan penggunaan suara alam tersebut dalam tatanan klinik masih jarang dilakukan (Wijayanti, 2016)

2. Manfaat

Menurut (Hamid, 2021) manfaat musik diantaranya adalah:

- a. Musik dapat memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan.
- b. Musik dapat memengaruhi pernapasan, mendengarkan musik dengan irama dan tempo yang lambat pernapasan akan menjadi lambat dan akan membuat pikiran tenang.
- c. Musik dapat menciptakan suasana rileks dan menyenangkan.
- d. Memberikan efek fisiologis yang dapat memberikan rasa tenang dan menurunkan ansietas dimana musik akan memengaruhi sistem limbik (pusat pengaturan emosi).
- e. Musik dapat memperbaiki sistem pernapasan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan curah jantung, menurunkan denyut jantung, dan melemaskan ketegangan otot.
- f. Musik dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang. Hormon yang memiliki kaitan dengan stres seperti *Adrenocorticotrophic* (ACTH). Hormon tersebut akan menurun pada saat seseorang mendengarkan musik dapat membuat rileks.

3. Cara Kerja Suara Alam

Terapi musik dengan pendekatan yang unik dan universal membantu mencapai tujuan dengan penurunan stress, kekuatan akan penyakit dan cedera, menurunkan tingkat depresi, kecemasan, stress dan peningkatan kualitas tidur (Windyastuti & Setiyawan, 2016).

Dalam tubuh manusia terdapat analgetik natural yaitu enkefalin, endorfin dan dinorfin. Proses relaksasi akan memberikan pesan ke hipotalamus untuk mengurangi neuropeptide sehingga merangsang sistem saraf simpatis yang akan menghasilkan suatu kondisi yang rileks dan nyaman. Secara fisiologis kelebihan dari musik suara alam juga dapat menstimulus akson-akson serabut saraf ascendens ke neuron-neuron RAS.

Stimulus di transmisikan ke area korteks se rebral, sistem limbic akan terstimulus menghasilkan sekresi fenitilamin yang bertanggung jawab pada mood seseorang menjelang tidur (Windyastuti & Setiyawan, 2016).

4. Tata Cara Pemberian Terapi

Menurut (Suryana, 2012) terapi musik tidak selalu membutuhkan kehadiran ahli terapi, walau membutuhkan bantuannya saat mengawali terapi musik. Berikut ini beberapa dasar terapi musik yang dapat digunakan untuk melakukannya:

- a. Untuk memulai melakukan terapi musik, khususnya untuk relaksasi, peneliti dapat memilih sebuah tempat yang tenang, yang bebas dari gangguan. Peneliti dapat juga menyempurnakannya dengan bantuan aromaterapy dan relaksasi nafas dalam.
- b. Untuk mempermudah, dapat mendengarkan berbagai jenis alunan, ini berguna untuk mengetahui repon dari tubuh responden.
- c. Saat musik dimainkan, dengarkan seksama instrumennya seolah-olah sumber suara sedang ada didalam ruangan. Bisa menggunakan headphone. Tapi yang terpenting biarkan suara musik mengalir keseluruh tubuh responden, bukan hanya bergaung dikepala.
- d. Bayangkan gelombang suara itu datang dari speaker dan mengalir keseluruh tubuh fokuskan.
- e. Idealnya dapat melakukan terapi kurang lebih 30 menit hingga satu jam perhari.

D. Spinal Anastesi

1. Definisi

Anestesi adalah suatu Kondisi parsial atau total dari hilangnya sensasi dengan atau tanpa hilangnya kesadaran, dan merupakan kondisi yang sengaja diciptakan. Obat anestesi menyebabkan relaksasi otot, menghambat transmisi impuls saraf nyeri, dan menekan refleks. Anestesi juga dapat menurunkan kemampuan memori dan mengingat kembali secara temporer. Efek obat anestesi dimonitor dengan mengamati

perubahan pada respirasi, saturasi oksigen, dan volume tidak akhir karbon dioksida, denyut jantung, produksi urine, dan tekanan darah (Black & Hawks, 2023) Spinal anestesi adalah prosedur pemberian obat anestesi untuk menghilangkan rasa sakit pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan dengan cara menginjeksikan obat anestesi lokal ke dalam ruang subarachnoid (Morgan, 2013)

Anestesi spinal dilakukan setelah injeksi anestetik lokal kedalam cairan serebrospinal (CSS) dalam ruang lumbar. Teknik ini pertama kali dilakukan pada manusia dan dijelaskan oleh Bier pada tahun 1899 untuk sejumlah alasan, termasuk kemampuan untuk menghasilkan anestesi pada banyak bagian tubuh dengan dosis anestetik lokal yang menghasilkan kadar plasma yang dapat diabaikan, anestesi spinal masih tetap merupakan salah satu bentuk anestesi yang paling populer. Pada sebagian besar orang dewasa, medula spinalis berujung di atas lumbar vertebra kedua di antara titik itu dan ujung kantung tekal dalam sakrum, akar lumbar dan sakral terendam dalam CSS. Jadi, di daerah ini, terdapat volume CSS yang relatif besar tempat untuk menyuntikan obat. Sehingga meminimalkan potensi untuk trauma saraf langsung (Goodman & Gilman, 2012).

2. Indikasi Anestesi spinal

Spinal anestesi di indikasikan pada pembedahan ekstremitas bawah, tindakan sekitar rektum, bedah panggul, bedah obstetri ginekologi, bedah urologi, bedah abdomen bawah, dan pada bedah abdomen atas dan bedah pediatri. Durasi analgetiknya berkisar antara 2-4 jam tergantung dari obat yang digunakan (Dobson, 1994)

3. Kontraindikasi

- a. hipovolemia : sebagai akibat kehilangan darah atau dehidrasi. Cenderung mengalami penurunan curah jantung yang berat karena hilangnya respons vasokonstriksi kompensatorik.
- b. curah jantung rendah yang menetap : Seperti yang terlihat pada stenosis mitral atau aorta yang berat. Penurunan aliran balik vena lebih

lanjut akan menurunkan curah jantung, membahayakan perfusi organ-organ vital.

- c. Sepsis kulit lokal : risiko mencetuskan infeksi
- d. Koagulasi : sebagai akibat diatesis perdarahan atau antikoagulasi teraupetik. Risiko-risiko ini menyebabkan hematoma epidural.
- e. Peningkatan tekanan intrakranial : resiko mencetuskan herniasi
- f. Riwayat alergi terhadap obat-obatan anastesi spinal
- g. Pasien sangat tidak kooperatif
- h. Pembedahan spinal sebelumnya atau anatomi spinal yang abnormal
- i. Farmakologi Anastesi Spinal

Saat ini amerika serikat, obat-obatan yang paling umum digunakan dalam anastesi spinal adalah lidokain, tetrakain, dan bupivakain.

Prokain kadang-kadang digunakan untuk blokade diagnostik jika diinginkan durasi kerja singkat. Pemilihan anestetik lokal terutama ditentukan oleh durasi anastesi yang diinginkan. Panduan umum pemilihan anestetik lokal yaitu lidokain digunakan untuk prosedur singkat, bupivakain untuk prosedur sedang sampai lama, dan tetrakain untuk prosedur yang lama. Faktor yang berkontribusi pada distribusi anestetik lokal dalam CSS telah mendapatkan banyak perhatian karena penting untuk menentukan tingginya blokade.

Faktor farmakologis yang paling penting meliputi jumlah, dan mungkin volume obat yang disuntikkan serta barisitasnya.

Kecepatan injeksi larutan anastesi lokal juga dapat mempengaruhi Tingginya blokade, seperti posisi pasien dapat mempengaruhi laju distribusi senyawa anestetik dan tingginya blokade yang tercapai (Gwinnutt, 2011)

4. Posisi Pasien

Pasien diposisikan lateral dekubitus atau posisi duduk. Anastesi spinal dilakukan dengan menyuntikkan larutan bupivakain (10-15mg) atau lidokain (50-60mg) hiperbarik intratekal. Jarum spinal ukuran 27-gauge atau lebih kecil dengan ujung pencil-point akan menurunkan insiden dari

PDPH. Penambahan obat ajuvan seperti fentanil (10-25 g) akan meningkatkan intensitas obat anestesi lokal, morfin (0,1-0,3mg) akan memperpanjang durasi efek analgesia pascabedah hingga 24 jam.¹³ Bila terjadi hipotensi pada anestesi spinal, penggunaan phenylephrine dihubungkan dengan insiden asidosis fetal yang lebih kecil dibandingkan ephedrine.^{5.6} Anestesi spinal juga cukup aman digunakan pada pasien preeclampsia (Rehatta, 2019).

5. Keuntungan dan kerugian Anestesi Spinal

a. Keuntungan anestesi spinal

- 1) Biaya lebih murah dikarenakan pemakaian obat anestesi lebih sedikit
- 2) Kepuasan pasien terjadi karena pasien merasa senang waktu pulih yang cepat serta efek samping minimal
- 3) Spinal anestesi mengurangi depresi sistem pernapasan, sepanjang ketinggian blok dapat dihindari sehingga relatif aman dilakukan pada pasien usia lebih lanjut dengan masalah pada sistem pernapasan
- 4) Jalan nafas dapat dipertahankan sehingga obstruksi jalan nafas dan aspirasi dapat dihindari karena pasien sadar
- 5) Spinal anestesi memberikan relaksasi yang baik pada otot terutama daerah operasi perut bawah dan anggota gerak bawah (Keat, 2012)

b. Kerugian anestesi spinal

- 1) Hipotensi
 - 2) Mual muntah
 - 3) Dapat menyebabkan terjadinya meningitis apabila menggunakan alat yang tidak steril atau teknik yang tidak aseptik
 - 4) Nyeri tempat suntikan
 - 5) Nyeri punggung
 - 6) Retensi urine
- (Smeltzer, 2006).

E. Penelitian Terkait

Tabel 2.1
Penelitian Terkait

No	Penulis	Tempat	Tahun	Tujuan	Desain	Populasi	Hasil
1	Tri mustikawati, innez karunia, diyanah syolihan	Rumah sakit UNS Surakarta	2020	Untuk mengetahui pengaruh green colour breathing therapy terhadap tingkat nyeri post sectio cesarea	Menggunakan metode quasi eksperimen dengan design pre and post test without control group.	Teknik accidental sampling dengan sampel berjumlah 10 orang	Hasil uji normalitas Saphiro Wilk pada hasil pretest mendapat nilai signifikan 0,007 dan hasil posttest mendapat nilai signifikan 0,008. Hasil rerata tingkat nyeri dari 10 responden sebelum diberikan green colour breathing therapy sebesar 4.40 dan sesudah diberikan green colour breathing therapy turun menjadi 2.10. Hasil uji berpasangan dengan Wilcoxon diperoleh p value $0.004 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh green colour breathing therapy terhadap tingkat nyeri post sectio caesarea.
2	Didik prasetyo suli, Nuraini, Yoyok bekti	RS Tk II Dr. Soepraoen Malang.	2019	Untuk mengetahui pengaruh green colour breathing therapy terhadap tingkat stress pada	Desain penelitian adalah quasi eksperimen dengan pre-post test with control	Jumlah sampel 12 orang kelompok intervensi dan 13 orang kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat pretest mayoritas kelompok intervensi berada pada tingkat stres sedang 5 orang (41,7%), sedangkan pada kelompok kontrol 8 orang (61,5%). Setelah posttest tingkat stres pada kelompok intervensi turun menjadi normal 8 orang (66,7%) sedangkan pada kelompok kontrol tetap. Hasil uji statistik didapatkan p value $0.001 < \alpha 0.05$ sehingga dapat

				pasien hemodialisa	group design	yang diambil dengan teknik purposive sampling.	disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian green color breathing therapy terhadap penurunan tingkat stres. Warna hijau mempengaruhi sistem saraf pusat dengan menggunakan retinohypothalamic tract sebagai jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem endokrin, sehingga akan memberikan efek penenang, menimbulkan rasa nyaman, serta mengurangi stres.
3.	Ina latifu,agnes sari harti, sahuri teguh kurniawan	UPTD Puskesmas Tawangsar kabupaten sukoharjo	2022	Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh green color breathing therapy terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Quasi Experimen Design, dengan pendekatan Nonequivalent Control Group Design.	Populasi seluruh penderita responden dengan menggunakan rumus Federer didapatkan sampel 36 responden yaitu 18 responden kelompok perlakuan dan 18 responden kelompok	Hasil uji statistik Wilcoxon pada kelompok perlakuan didapatkan hasil sebelum terapi 18 orang stres sedang, setelah terapi 15 responden stres sedang dan 3 orang stres ringan dengan p-value = 0,004 atau p-value<0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil p-value=0,578 atau p-value>0,05, maka H0 diterima dan H1 ditolak.

						kontrol dengan teknik purposive sampling..	
4.	Fitriani Fitriani, Deltari Novitasari, Tenike Gita Miranda	RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau.	2022	Tujuan penelitian adalah diketahui pengaruh Green Color Breathing Therapy Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisa Di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau.	Jenis penelitian yang digunakan adalah pra ekperimental one group pretest-posttest.	Populasi sebanyak 194 orang dan sampel penelitian sebanyak 10 orang dengan teknik purposive sampling.	Hasil penelitian ini adalah rata-rata tingkat stres pada pasien hemodialisa sebelum dan sesudah diberikan Green Color Breathing Therapy di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau yaitu 27,50 dan 22,50. Ada pengaruh Green Color Breathing Therapy terhadap tingkat stres pada pasien hemodialisa di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau.dengan nilai p value yaitu 0,000 ($p < \alpha 0,05$).
5.	Nike Aprilinda, M. Lutfi	RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan	2022	Tujuan penelitian adalah diketahui pengaruh	Penelitian ini menggunakan Quasi – Experiment	Jumlah populasi 63 pasien yang menjalani	Hasil penelitian menggunakan uji Independent t-Test didapatkan hasil sebesar 0,017 atau p value $< 0,05$ sehingga H_0 diterima maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau ada perbedaan tingkat

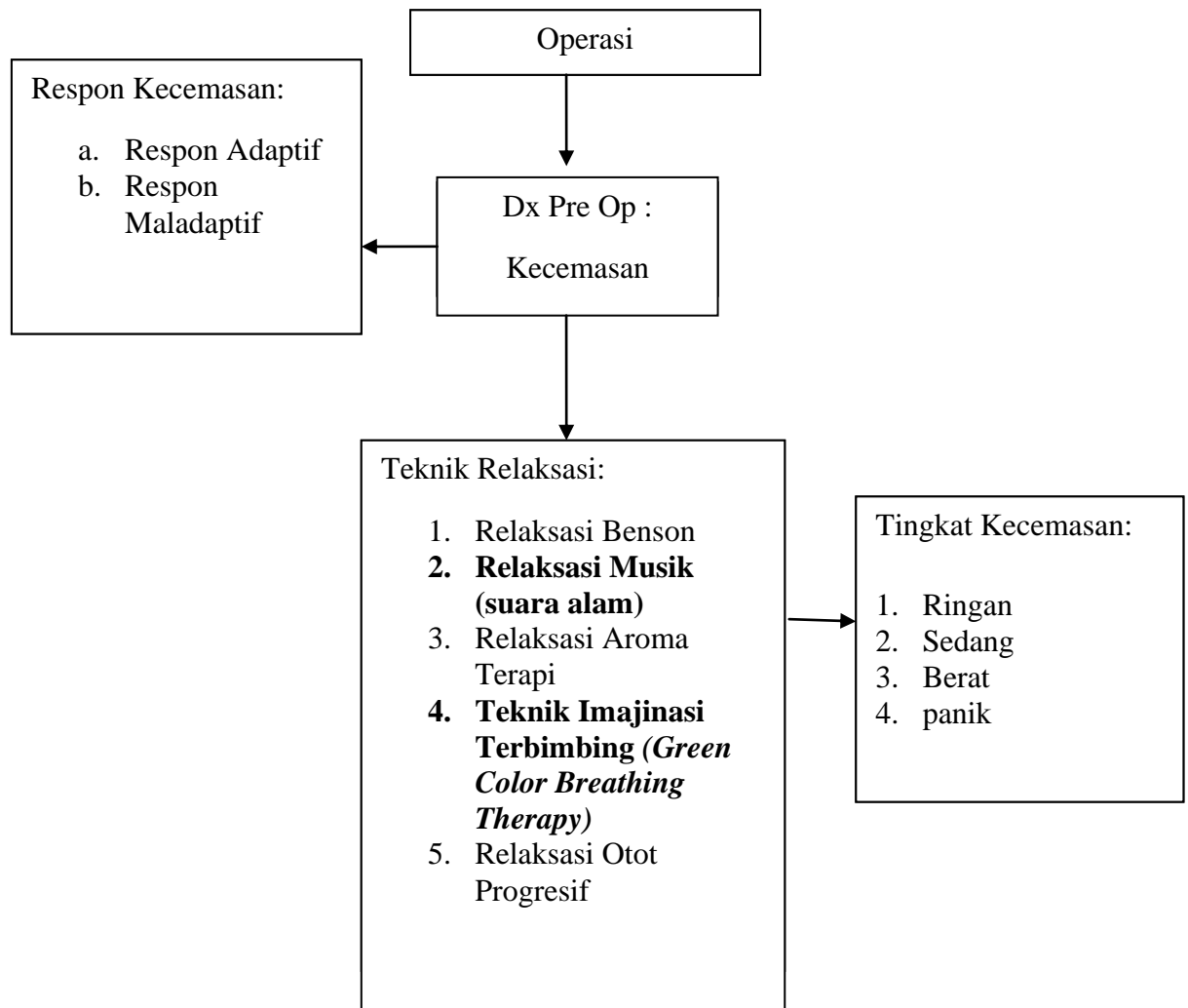
				Green Color Breathing Therapy Terhadap Tingkat stress pada pasien CKD yang menjalani HD di ruang Hemodialisa	al desain dengan pendekatan two group pretest-postert.	Hemodialisa dengan sampel 16 pasien dengan kelompok perlakuan dan 16 pasien dengan kelompok kontrol yang diambil secara teknik purposive sampling	stres antara yang diberikan green color breathing therapy dan yang tidak diberikan green color breathing therapy pada pasien hemodialisa di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan
6.	Noor Cholifah , Setyowati , Sri Karyati	Desa Pelang Mayong Jepata	2016	Untuk Mengetahui Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada	Metode penelitian : Desain penelitian yang menggunakan kuantitatif dengan pre dan post test with	Sampel sebanyak 24 responden menggunakan uji statistik paired sample test	Hasil penelitian : Analisa data dengan menggunakan uji non parametrik untuk mengukur signifikan 2 kelompok data berpasangan dengan T-test. Didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol dan diastol kelompok intervensi 0,000 dan kelompok kontrol 0,438. Dan p-value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$. Kesimpulan : ada Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien

				Peasien Hipertensi di Desa Pelang Mayong Jepata Tahun 2016	control dengan pendekatan Quasi Eksperimen		Hipertensi di Desa Pelang Mayong Jepata.
7.	Eko Mulyadi,Dian Ika Puspitasari, Dian Permatasari	di Polindes Pagar Batu Desa Saronggi Kec.Saronggi Sumenep.	2013	Untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil di Polindes Pagar Batu Desa Saronggi	Penelitian ini merupakan penelitian quasy-experiment yaitu non randomized control group pre-post test design.	Populasi sebanyak 20 orang dengan jumlah sampel terdiri dari 10 orang kelompok kontrol dan 10 orang kelompok perlakuan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, lebih dari separuh (55,5 %) tekanan darah pada ibu hamil turun dengan penurunan tekanan darah terbesar hingga 23,4 Mm/Hg. Sedangkan pada kelompok kontrol, lebih dari separuh (66,6 %) tekanan darah pada ibu hamil naik dengan peningkatan tekanan darah terbesar hingga 13,37 Mm/Hg.
8.	Nur Iman Waruwu, Chrismis Novalinda Ginting, Devis Telaumbanau	RSU Royal Prima Medan	2019.	Tujuan dari penelitian ini mendeskripsikan perbedaan kualitas	Desain penelitian menggunakan teknik purposive sampling	Populasi penelitian adalah pasien kritis di RSU Royal	hasil uji normalitas Shapiro-wilk; dimana data responden pada data pre-test memiliki nilai sig 0,002 < 0,05, data post-test terdapat nilai sig 0,000 < 0,05. Uji Wilcoxon Signed Rank Tes memiliki nilai Mean Rank pretest-posttest sebesar 6,00-0,00 dengan p- value 0,002 pada pasien kritis di

	a			tidur pasien sebelum dan setelah pemberian terapi musik suara alam.		Prima Medan sebanyak 30 orang menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	ruang RSU Royal Prima Medan Tahun 2019.
9.	Nur Iman Waruwu, Chrismis Novalinda Ginting, Devis Telaumbana, Darwisman Amazihono, Getzemane Putra Alfrain Laia	RSI Sultan Agung Semarang	2019	penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian musik suara alam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.	Jenis penelitian ini adalah Pre-Eksperimen tal One Group Pre Test and Post Test Design.	Jumlah responden sebanyak 21 pasien dengan teknik consecutive sampling.	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 di lakukan intervensi pemberian terapi musik 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 statistik Marginal Homogeneity test diperoleh hasil signifikan dengan (p-value < 0,05).
10.	Wenda Saputra	Rumah Sakit Tk. II Dr. R.	2022	Diketahui pengaruh suara alam	Penelitian ini menggunakan	Teknik pengambilan sampel	Tingkat kecemasan sebelum mendengarkan musik alam sebagian besar mengalami kecemasan berat, sedangkan setelahnya

		Hardjanto Balikpapa		terhadap tingkat kecemasan pada pra spinal anestesi di Instalasi Bedah Rumah Sakit Tk. II Dr. R. Hardjanto Balikpapan.	an jenis quasy eksperimen dengan desain group pre test and post test with control.	menggunakan consecutive sampling melibatkan 70 responden, terbagi menjadi 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol.	sebagian besar kecemasan responden turun menjadi sedang. Hasil uji analisis menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0,005$.
--	--	------------------------	--	--	--	---	---

F. Kerangka Teori

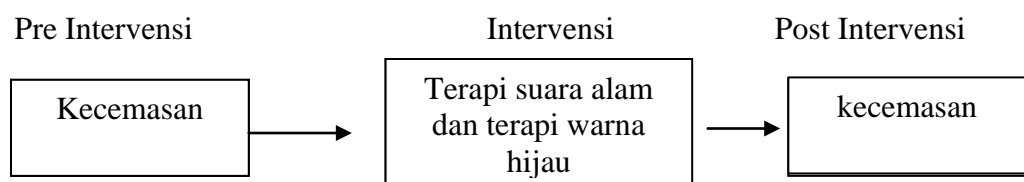


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: (Stuart, 2016) & (Solehati & Eli, 2015)

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah sebuah hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lain atau variabel-variabel dari masalah yang ingin dilakukan (Aprina & Anita, 2022).



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara atau jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian, artinya hipotesis ini merupakan pernyataan yang harus dibuktikan (Notoatmodjo, 2018)

Hipotesis penelitian ini adalah:

Ha: Ada pengaruh Kombinasi *Green colour breathing therapy* dan suara alam terhadap penurunan kecemasan pasien pre op dengan anestesi spinal di RSUD Abdoel Moeloek tahun 2023.