

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anestesi Spinal

2.1.1 Pengertian Anestesi Spinal

Anestesi spinal adalah blok regional yang dilakukan dengan jalan menyuntikkan obat anestesi lokal melalui tindakan fungsi lumbal pada celah interspinosus lumbal 3-4 atau 4-5. Anestesi spinal dilakukan dengan menggunakan jarum suntik (Spinal: jarum tajam/*Quincke-babcock*, jarum pensil/*Whitacre* dan jarum *sprot*) melewati: kulit, menembus subkutis, menembus ligamentum supraspinosum, menembus ligamentum interspinosum, menembus dura-mater dan berakhir pada ruang subarakhnoid. Teknik anestesi spinal dianggap sukses dan mudah untuk dipelajari, blokade sensorik dan motorik secara memuaskan tercapai dalam 12-18 menit dan hanya dengan sejumlah kecil obat yang diperlukan. (Soenarjo dan Jatmiko, 2013 dalam Akhmad B., 2021).

2.1.1 Persiapan Anestesi Spinal

Persiapan anestesi spinal meliputi alat, obat emergensi, cairan, alat defibrilator, pasien, dan praktisi anestesi. Anestesi spinal perlu memperhatikan daerah sekitar tempat tusukan, apakah akan menimbulkan kesulitan misalnya ada kelainan anatomis tulang punggung atau pasien tidak teraba benjolan prosesus spinosus. Selain itu, perlu diperhatikan hal-hal seperti berikut:

- a. Informed Consent, petugas kesehatan tidak boleh memaksa pasien untuk menyetujui dilakukannya anestesi spinal.
- b. Pada saat pemeriksaan fisik, tidak dijumpai kelainan spesifik seperti kelainan tulang punggung dan lain sebagainya.
- c. Pemeriksaan laboratorium meliputi Hemoglobin, hematokrit, Prothrombine time dan Partial Thromboplastine Time.

2.1.2 Indikasi dan Kontraindikasi Anestesi Spinal

Indikasi anestesi spinal (Morgan, 2011 dalam dewi sputri, 2020)

- a. Bedah ekstremitas bawah
- b. Bedah panggul
- c. Tindakan sekitar rectum dan perineum
- d. Bedah obstetrik ginekologi
- e. Bedah urologi
- f. Bedah abdomen bawah

Kontraindikasi anestesi spinal

- a. Kontraindikasi absolut
 - b. Stenosis mitral berat
 - c. Infeksi pada tempat suntikan
 - d. Pasien menolak
 - e. Koagulopati atau mendapat terapi antikoagulan
 - f. Hipovolemia berat
 - g. Tekanan intrakranial tinggi
 - h. Stenosis aorta berat
- a. Kontraindikasi relatif
 - 1) Infeksi sistemik (sepsis, bakteriemia)
 - 2) Pasien tidak kooperatif
 - 3) Defisit neurologis
 - 4) Lesi stenosis katup aorta
 - 5) Kelainan berat bentuk tulang belakang
- b. Kontraindikasi kontroversial
 - 1) Pembedahan pada daerah injeksi
 - 2) Pasien tidak dapat berkomunikasi
 - 3) Durasi bedah yang lama
 - 4) Resiko perdarahan tinggi

2.1.3 Mekanisme Kerja Obat Anestesi Spinal

Anestesi spinal adalah menyuntikkan obat analgesik lokal ke dalam ruang subarachnoid di daerah antara vertebra lumbalis L2-L3 atau L3- L4 atau L4-L5 (Majid, 2011 dalam Priya Aditya E., 2021).

Spinal anestesi atau subarakhniod Block (SAB) adalah salah satu teknik anestesi regional yang dilakukan dengan cara menyuntikkan obat anestesi lokal ke dalam ruang subarakhnoid untuk mendapatkan analgesia setinggi dermatom tertentu dan relaksasi otot rangka. Untuk dapat memahami anestesi spinal yang menghasilkan blok simpatis, blok sensoris dan blok motoris maka perlu diketahui neurofisiologi saraf, mekanisme kerja obat anestesi lokal pada anestesi spinal dan komplikasi yang dapat ditimbulkannya. Derajat anestesi yang dicapai tergantung dari tinggi rendah lokasi penyuntikan, untuk mendapatkan blokade sensoris yang luas, obat harus berdifusi ke atas, dan hal ini tergantung banyak faktor antara lain posisi pasien selama dan setelah penyuntikan, barisitas dan berat jenis obat (Gwinnutt, 2011 dalam Priya Aditya E., 2021).

2.1.4 Komplikasi Anestesi Spinal

Komplikasi (Soenarto & Susilo, 2012 dalam Dewi Sputri, 2020)

- a. Hipotensi, Anestesi spinal mengakibatkan terjadinya hambatan simpatis yang menimbulkan dilatasi arteri dan bendungan vena (penurunan tahanan vaskuler sistemik) dan hipotensi. Bendungan vena mengakibatkan penurunan aliran balik vena ke jantung, penurunan curah jantung, dan kejadian hipotensi.
- b. Blok Spinal Tinggi, Blok spinal tinggi merupakan komplikasi yang berbahaya, karena obat anestesi dapat mencapai cranium dan dapat menimbulkan paralisis total. Diketahui dari tanda-tanda yang ditimbulkan seperti penurunan kesadaran tiba-tiba, apnea, dilatasi pupil, dan hipotensi berat.

- c. Nyeri Kepala, Jarum epidural yang berukuran besar dan punksi dura mengakibatkan kebocoran cairan serebrospinal (LCS) dalam jumlah yang cukup besar. Hal ini menyebabkan tekanan LCS menjadi rendah, apabila pasien duduk tegak dan berjalan maka terjadi tarikan pada otak dan meningen sebagai akibat dari gravitasi karena kehilangan cairan LCS. Hal ini menyebabkan nyeri kepala yang menyalur sampai daerah oksipital, nyeri yang dirasakan dapat hilang apabila pasien berbaring terlentang. Hal ini dapat dialami oleh pasien obstetrik, terjadi setelah 2 sampai 7 hari setelah dilakukan punksi lumbal dan dapat menetap sampai 6 minggu.

2.1.5 Klasifikasi ASA

Sistem klasifikasi status fisik American Society of Anesthesiologists (ASA)

dikembangkan untuk membantu memprediksi risiko operasi pasien secara sederhana.

- a. ASA 1 : Pasien sehat normal.
- b. ASA 2 : Pasien dengan penyakit sistemik ringan.
- c. ASA 3 : Pasien dengan penyakit sistemik berat yang tidak mengancam jiwa.
- d. ASA 4 : Pasien dengan penyakit sistemik berat yang mengancam nyawa.
- e. ASA 5 : Pasien sekarat yang diperkirakan tidak akan bertahan hidup tanpa operasi.
- f. ASA 6 : Pasien mati otak yang organnya diambil dengan maksud untuk ditransplantasikan ke pasien lain.

Penambahan "E" ke ASA (misalnya, ASA 2E) menunjukkan prosedur bedah darurat (4).

2.2 Cemas

2.2.1 Pengertian

Beberapa abad lalu, kecemasan merupakan suatu keadaan yang ditekankan pada aspek kreativitas otomatis, kecerdasan, dan kemampuan mempertahankan diri. Adapun pada masa sebelum Freud dan sebelum era shadow of intelligence, kecemasan dianggap muncul dari sesuatu yang bersifat spiritual, yaitu konflik antara kebaikan dan keburukan. Kecemasan muncul dari emosi manusia yang wajar. Oleh karena itu, sangat sering beberapa gangguan kecemasan juga terkait dengan gangguan emosi.

Freud juga mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk sistem pertahanan diri. Menurut Freud, kecemasan adalah reaksi manusia atas bahaya. Situasi dianggap bahaya ketika seseorang merasa tidak sanggup untuk mengatasinya. Bahaya yang melanda dunia eksternal akan menjadi kecemasan realistik (realistic anxiety). Adapun bahaya yang melanda perasaan (conscience) akan menjadi kecemasan moral (moral anxiety). Kecemasan masih dianggap normal tergantung dari batasan intensitas, durasi, dan terkait dengan pertahanan diri yang adaptif. Adapun kecemasan yang dianggap schagal patologi ketika terlihat begitu nampak, intensif, mengacaukan, dan melemahkan."(Dr. Ahmad Rusyadi, n.d.)

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman (Harini, 2013 dalam Baderiyah et al., 2022).

Berdasarkan paragraf di atas dapat kita simpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang menjalar tanpa sebab yang jelas dan biasanya dikaitkan dengan berbagai pengalaman hidup.

2.2.2 Jenis-jenis kecemasan

Menurut Barabady (2020), ada dua jenis keadaan kecemasan:

- a. Sifat kecemasan perasaan khawatir dan terancam yang terjadi pada seseorang terkait dengan kondisi tersebut sebenarnya tidak berbahaya. Kepribadian lebih cenderung mengalami rasa takut dibandingkan kepribadian.
- b. Keadaan kecemasan, Keadaan emosi sementara seseorang dengan perasaan subjektif tegang atau khawatir yang secara sadar dirasakan (Barabady et al., 2020).

Menurut Sigmud Freud (1936) membedakan kecemasan menjadi tiga bagian:

- a. Kecemasan realistik
Kecemasan ini merupakan kegelisahan atau ketakutan terhadap bahaya nyata di dunia luar, seperti banjir, gempa bumi, dan runtuhnya bangunan. Kecemasan praktis ini adalah yang paling mendasar karena dua ketakutan lainnya, ketakutan neurotik dan ketakutan moral, muncul dari ketakutan praktis ini.
- d. Kecemasan Neurotik
Kecemasan neurotik adalah kecemasan terhadap naluri yang tidak terkendali sehingga menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang dapat mengakibatkan hukuman.

Freud membaginya menjadi tiga kelompok:

- a. Kecemasan umum ini hanyalah kecemasan karena tidak berhubungan dengan sesuatu yang spesifik tetapi individu tersebut takut dan merasa cemas.
- b. Kecemasan terhadap penyakit adalah keadaan yang kadang-kadang merasa cemas karena takut akan terjadi hal lain atau peristiwa tersebut merupakan suatu ancaman, yaitu kecemasan yang melibatkan pengalaman atau situasi.

- c. Kecemasan yang berupa ancaman adalah ketakutan yang disertai gejala psikis seperti histeria. Orang yang menderita gejala ini mungkin tidak mengingat apa pun.
- e. Kecemasan Moral

Kecemasan moral, orang dengan hati nurani yang berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah ketika melakukan sesuatu yang melanggar kode moralnya.

Misalnya, orang merasa prihatin dengan perilaku yang melanggar ajaran agama. Orang dengan superego atau aspek sosiologis (das Uber Ich) yang berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah ketika melakukan atau berpikir untuk melakukan sesuatu yang melanggar norma moral.

Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar praktis, karena orang pernah dihukum di masa lalu dan mungkin akan dihukum lagi karena tindakan yang melanggar norma moral. (Sigmund Freud, 1936 dalam Cahyani & Burhanuddin, 2018).

2.2.3 Ciri-Ciri dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid dkk (2005: 164), kecemasan mempunyai beberapa ciri:

- a. Gejala fisik kecemasan

Gejala fisik kecemasan, antara lain: gelisah atau gugup, gemetar atau gemetar pada tangan atau bagian tubuh, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, rasa sesak pada kulit kepala perut atau pori-pori di dada, berkeringat banyak, telapak tangan terasa lembap, pusing atau pingsan, sensasi di mulut atau tenggorokan, kesulitan berbicara, bernafas pendek, Sesak napas, Gagal jantung, jantung berdebar atau berdebar kencang, Suara gemetar, jari atau ekstremitas terasa dingin, pusing, lemah atau mati rasa, kesulitan menelan, rasa sesak di tenggorokan, leher atau punggung terasa kaku, perasaan tercekik atau tertekan, tangan dingin dan lembap, sakit perut atau mual, panas dingin, sering

buang air kecil, nyeri wajah, kemerahan, diare dan kepekaan atau “iritabilitas”.

b. Gejala behavoral kecemasan

Gejala behavoral kecemasan meliputi: perilaku menghindar, perilaku melekat dan bergantung.

c. Gejala kognitif kecemasan

Gejala kognitif kecemasan meliputi : rasa khawatir terhadap suatu hal, rasa cemas yang disebabkan oleh rasa takut atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi di kemudian hari dan sesuatu yang menakutkan yaitu keyakinan bahwa sesuatu akan terjadi, tanpa penjelasan apa pun, merasa terancam oleh orang atau kejadian yang biasanya kurang mendapat perhatian, takut ketinggalan sesuatu. (Annisa & Ifdil, 2016).

2.2.4 klasifikasi kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen dalam Iis Hasmawa K (2016) ada beberapa tingkat kecemasan dan karakteristiknya antara lain:

- a. Kecemasan ringan adalah perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan, dan melindungi diri sendiri. Kecemasan ringan dengan ciri-ciri meningkatkan kesadaran, terangsang untuk melakukan tindakan, termotivasi secara positif dan sedikit mengalami peningkatan tanda-tanda vital dalam melakukan kehidupan sehari-hari.

Cemas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi,

mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai dengan situasi.

- b. Kecemasan sedang merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi. Kecemasan sedang dengan ciri-ciri lebih tegang, menurunnya konsentrasi dan persepsi, sadar tapi fokusnya sempit, sedikit mengalami peningkatan tanda-tanda vital.

Ansietas (kecemasan) memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, ketegangan otot meningkat.

- c. Kecemasan berat, yakni ada sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, memperlihatkan respons takut dan distress. Kecemasan berat dengan ciri-ciri persepsi menjadi terganggu, perasaan terganggu atau takut meningkat, komunikasi menjadi terganggu dan mengalami peningkatan tanda-tanda vital.

Kecemasan berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

- d. Panik, individu kehilangan kendali dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Panik dengan ciri-ciri perasaan terancam, gangguan realitas, tidak mudah

berkomunikasi, kombinasi dari gejala-gejala fisik yang disebutkan diatas dengan peningkatan tanda-tanda vital lebih awal dari tanda panik, Tetapi akan lebih buruk jika intervensi yang dilakukan gagal dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain (Kayubi et al., 2021).

2.2.5 Dampak kecemasan

Menurut Yustinus (2006) dalam (Arifiati and Wahyuni 2019), membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simptom, antara lain:

a. Simptom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Simptom Kognitif

Simptom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

c. Simptom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. (Guarango, 2022)

2.2.6 Alat ukur kecemasan

HRS-A sudah dikembangkan oleh kelompok 36 orang Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ) dalam bentuk Anxiety Analog Scale (AAS). Validitas AAS sudah diukur pada tahun 1984 mendapat korelasi yang cukup dengan HRS A ($r = 0.57 - 0.84$) (Iskandar, 1984 dalam Sugiono, 2017)

2.3 Terapi Musik

2.3.1 Pengertian terapi musik

Definisi musik seringkali dibedakan dengan definisi lagu, akan tetapi musik sendiri lebih kompleks daripada definisi lagu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian musik adalah ilmu atau menyusun nada dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan. Campbell (2001) mendefinisikan musik sebagai bahasa yang mengandung unsur universal, bahasa yang melintasi batas usia, jenis kelamin, ras, agama, dan kebangsaan. Sedangkan lagu merupakan ragam suara yang berirama atau nyanyian. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa musik dan lagu merupakan dua hal yang saling berkaitan dan erat satu sama lain. Terapi musik terdiri dari dua kata, yaitu terapi dan musik. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Biasanya kata tersebut digunakan dalam konteks masalah fisik dan mental (Djohan, 2006). Sedangkan kata musik menurut World Book Encyclopedia adalah suara atau bunyi-bunyian yang diatur menjadi sesuatu yang menarik dan menyenangkan. Dengan kata lain, musik dikenal sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan atau musik dikenal sebagai sesuatu yang terdiri atas nada dan ritme yang mengalir secara teratur (Rachmawati, 2005). Jadi dalam terapi, musik digunakan

untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian kegiatan terapi.

Djohan (2009) dalam buku Psikologi Musik, mendefinisikan terapi musik sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik adalah suatu komponen dinamis yang dapat mempengaruhi integrasi emosi individu terutama masa pengobatan, pemulihan dan keadaan disabilitas (Nilsson, 2009 dalam Widiyono, 2021)

2.3.2 Jenis-jenis Terapi musik

Terapi musik berkembang mengikuti zaman. Tidak hanya musik klasik yang dipakai sebagai terapi, akan tetapi ada banyak terapi musik dengan banyak jenis pilihan genre musik. Menurut Halim (2003 dalam Widiyono, 2021) terapi musik dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

a. Terapi aktif

Terapi aktif adalah suatu keahlian menggunakan musik dan elemen musik untuk meningkatkan, mempertahankan, dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Terapi aktif ini dapat dilakukan dengan cara mengajak klien bernyanyi, belajar bermain musik, bahkan membuat lagu singkat atau dengan kata lain terjadi interaksi yang aktif antara yang diberi terapi dengan yang memberi terapi.

b. Terapi pasif

Terapi pasif adalah dengan cara mengajak klien mendengarkan musik. Hasilnya akan efektif bila klien mendengarkan musik yang disukainya.

2.3.3 Jenis-jenis Musik

Para peneliti Amerika Serikat dari McGill University di Montreal, mengatakan bahwa mendengarkan musik dapat membuat mood kita terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin.

Yang merespon otak manusia bahwa mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik, ada 15 genre atau jenis musik yang dapat mempengaruhi mood:

a. Blues

Jika anda merasa sedikit gugup atau gelisah, anda mungkin ingin mendengarkan musik blues karena ritme musiknya bisa sedikit memperlambat detak jantung anda dan membuat anda tenang;

b. Reggae

Genre atau jenis musik satu ini cocok bagi anda yang emosinya sering meledak-ledak. Reggae adalah salah satu musik yang bisa menenangkan anda. Beberapa orang bilang genre reggae memiliki ritme musik yang menyehatkan untuk jantung manusia, khususnya mendengarkannya pada saat beristirahat;

c. Rock & punk

Musik satu ini memang enerjik dan bisa mendorong tingkat mood anda. Jika anda menikmati musik rock dan punk, adrenalin dan dorongan energi anda akan jauh meningkat. Rasanya ingin membuat anda mengangguk dan berjingkrak;

d. Lagu cinta klasik

Mendengarkan lagu ini memang cocoknya ketika lagi senangsenangnya, baru mendapatkan pasangan atau sedang jatuh cinta;

e. Dance

Lagu bergenre dance akan membuat anda merasa lebih baik dengan cepat; Tempo yang cepat dan tingginya tingkat energi yang dimiliki akan membuat anda bergoyang;

f. Pop/rock mainstream

Mendengarkan musik yang mainstream di pasaran seperti di TV, radio, internet baik itu pop atau rock bisa membantu anda rileksasikan badan. Tempo yang menenangkan dan ritme yang

mudah dicerna (liriknya) membuat detak jantung anda normal dan nafas konsisten;

g. Musik klasik

Musik ini bisa meningkatkan mood seseorang sekaligus menenangkan. Musik jenis ini juga bisa mempengaruhi tingkat kemampuan otak, oleh karena itulah musik klasik sering digunakan di sekolah, di toko buku, dan di rumah sakit. Selain itu membuat tidur lebih baik di malam hari;

h. Disco

Musik disco dari tahun ke tahun bisa membuat anda terbawa suasana dan bersiap memulai hari baru yang lebih baik, dan berjoget asik saat mendengarkannya;

i. Rap & Hip-hop

Jenis musik satu ini bisa mengubah mood anda dalam beberapa cara tergantung dari lirik lagunya, tempo musiknya, dan keseluruhan pesan yang terkandung dalam lagunya sendiri. Lagu rap sering membawa pesan tentang kemarahan, kekerasan, dan keangkuhan, tetapi beberapa orang mengatakan bahwa rap membuat mereka rileks;

j. Heavy metal

Lirik dan melodi yang agresif bisa mempengaruhi anda dengan efek negatif tertentu pada mood anda. Sama seperti rap dan hip-hop, setiap orang berbeda-beda dan beberapa orang berpendapat bahwa orang-orang yang mendengarkan musik heavy metal memiliki harga diri yang lebih tinggi;

k. Latino

Musik latin bersifat mendorong energy. Baik itu hari yang berat di kantor atau anda sedang benar-benar kelelahan, musik latin bisa mempengaruhi anda lebih semangat dengan menghilangkan gejala-gejala kelelahan;

l. New Age

Lebih banyak diisi dengan instrument dan berbagai macam suara. Menggunakan musik ini membawa anda pada ketenangan dan tempat untuk meditasi dan relaksasi;

m. Country

Musik country berhubungan dengan depresi dan bahkan bunuh diri;

n. Broadway

Mendengarkan lagu-lagu dari soundtrack teater dan musical bisa sangat memotivasi. Musik ini memberikan inspirasi dan kepekaan soal kreativitas;

o. Meditasi

Musik satu ini adalah lagu-lagu yang bernuansa menenangkan, seperti lagu-lagu akustik atau folk. Dengan mendengarkan lagu yang seakan membuat anda bermeditasi ini. Anda bisa mengurangi tingkat stres dan kegelisahan ketika meningkatkan rasa tenang dan rileksasi. (Wulandar, 2020)

2.3.4 Karakteristik music klasik Mozart

Musik ini memiliki karakter rime yang lembut dan tenang. Salah satu contoh yang dikutip oleh para ahli mengklaim bahwa ritme dan kecepatan musik klasik mencerminkan detak jantung manusia, yaitu 60 detik per menit (Permatasari & Sehmawati, 2021)

2.3.5 Mekanisme Musik dalam Meregulasi Sistem Tubuh

Musik terdiri dari beberapa elemen, meliputi tempo (kecepatan), ritme, timbre (kualitas suara), dinamika (kenyaringan suara), harmoni, melodi (nada), dan terkadang juga lirik. Ritme dalam musik sangat berpengaruh karena mampu meniru irama internal tubuh, sehingga mudah dikenali dan direspon oleh otak. Respon neurofisiologis dirangsang oleh interaksi kompleks melibatkan semua unsur musik yang memiliki pengaruh kuat pada suasana hati dan pengalaman emosional. Banyak orang memanfaatkan respon tubuh

akibat musik untuk memodifikasi tingkat gairah dan mengoptimalkan fungsi fisik seperti berjalan dan pola gerakan lainnya. Saat memilih jenis musik yang akan didengarkan atau dimainkan, kita dapat memilih musik yang sinkron dengan keadaan perasaan atau tingkat energi pada saat itu, atau dapat memilih musik untuk mengubah suasana hati. Misalnya jika seseorang merasa sedih, mereka mungkin memilih jenis musik stimulatif yang bertempo cepat (>120 ketukan per menit), dengan ritme dan melodi yang bervariasi untuk memberi energi tambahan. Begitu pula pada mereka yang ingin berolahraga atau ingin menciptakan suasana semangat. Sebaliknya, jika menginginkan kondisi yang menenangkan, dapat dipilih jenis musik relaksasi yang lembut, dengan tempo lambat. (Aryadi, 2018)

2.3.6 Manfaat terapi musik

Aizid (2011) mengatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan dan stres, menemukan sebuah cara yang sangat sederhana, praktis serta mudah dilakukan. Cara itu adalah dengan terapi musik, karena musik merupakan rangsangan pendengaran yang terorganisir, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk, dan gaya. Musik telah menjadi bagian seni yang mewarnai kehidupan sehari-hari manusia di muka bumi, sebab musik mampu mencairkan suasana, merelaksasi hati, dan menstimulasi pikiran manusia sebagai pemeran cerita kehidupan. Selain memberikan efek hiburan, musik juga mampu membangkitkan gairah dan semangat hidup manusia untuk memberdayakan serta memaknai hidup. Mendengarkan, menghayati, dan menikmatinya merupakan aktivitas yang menyenangkan dan membuat manusia nyaman. Efek inilah yang secara medis dan psikologis menimbulkan reaksi positif bagi kesehatan serta kecerdasan manusia baik fisik maupun mental (Widiyono, 2021).

Menurut Kemper & Denhaeur (2005), Mucci & Mucci (2002), Campbell (2001), keuntungan musik antara lain sebagai berikut (Solehati dkk 2015 dalam Komang Renis, 2020):

- a. Musik memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan
- b. Menurunkan stres dan mengurangi ketegangan otot.
- c. Musik mengurangi nyeri
- d. Musik menciptakan suasana rileks, aman, dan menyenangkan
- e. Musik menutupi perasaan yang tidak menyenangkan
- f. Musik mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom sehingga merangsang pelepasan zat kimia Gamma Amino Butyric Acid (GABA) enkefalin, dan beta endorphin yang akan mengeliminasi neurotransmitter nyeri.
- g. Musik memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak. Musik dengan denyut kurang lebih 60 ketukan permenit dapat mengubah kesadaran dari beta menuju kisaran alfa. Gelombang alfa merupakan kondisi yang menunjukkan ketenangan dan kesadaran yang meningkat.
- h. Musik mempengaruhi pernafasan. Dengan mendengarkan musik irama tempo lambat atau musik yang bunyinya lebih panjang dan lebih lambat, pernapasan akan melambat sehingga membuat pikiran tenang.
- i. Musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah. Denyut jantung menanggapi variabel-variabel musik (frekuensi, tempo, dan volume) dan cenderung menjadi lebih lambat atau lebih cepat guna menyamai ritme suatu bunyi. Musik dengan rata-rata ketukan 55 Hertz dapat menurunkan tekanan darah.
- j. Musik mempengaruhi suhu tubuh. Musik yang lembut dengan ketukan lambat dapat menurunkan suhu tubuh. Sebaliknya, musik yang keras dapat menaikkan suhu tubuh
- k. Musik mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress. Hormon-hormon seperti Adrenocorticotrophin (ACTH), prolaktin, dan Human Growth Hormone (HGH) dalam darah menurun secara signifikan pada orang-orang yang mendengarkan

musik yang santai. Selain itu, musik juga dapat meningkatkan pelepasan endorphen. Pelepasan tersebut memberikan suatu pengalihan perhatian dari rasa sakit dan mengurangi kecemasan.

1. Musik dapat mengubah persepsi tentang ruang. Musik dapat mengubah lingkungan terasa lebih ringan, lebih lega, dan lebih elegan.

2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Peneliatan Terkait

No	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Efektivitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur	hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi mozart efektif dalam penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur.	Persamaan terletak pada metodologi penelitian dengan design penelitian menggunakan penelitian Pre Experimental Design, dengan menggunakan Onegrup pretest posttest dengan pendekatan cross sectional	Perbedaan terletak pada lembar kuisioner dimana peneliti terdahulu menggunakan metode HAR-S, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode AAS (<i>Anxiety Analog Scale</i>)
2.	Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, Dan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Sesarea Di Rsud Dr. Slamet Garut	Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu postoperasi sectio sesarea sebagian besar mengalami kecemasan ringan, tingkat nyeri sebagian besar pada skala nyeri sedang, dan tingkat mobilisasi dini masih adanya ibu postoperasi sectio sesareayang terlambat dalam melakukan tahapan mobilisasi. Sehingga perlunya diberikan pendidikan	Persamaan terletak pada jenis penelitian menggunakan kuantitatif dan sama-sama meneliti kecemasan pasien operasi	Perbedaan terletak pada teknik pengumpulan data dimana peneliti terdahulu menggunakan lembar observasi mobilisasi sedangkan pada penelitian ini tidak meneliti mobilisasi dan menggunakan lembar kuisioner

			kesehatan dan dilakukan monitoring terhadap pelaksanaan mobilisasi dini ibu postoperasi sectio sesarea		
3.	Terapi Musik Sebagai Penatalaksanaan Pada Persalinan	Cemas	Simpulan studi ini yaitu bahwa terapi musik menurunkan cemas pada persalinan	Persamaan sama-sama mengkaji tentang terapi musik dan tingkat kecemasan	Perbedaan terletak pada penelitian menggunakan literature review sedangkan pada penelitian ini menggunakan eksperimen dengan bentuk <i>Pre Eksperimental Design</i> . Desain penelitiannya yaitu <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>