

BAB I

PENDAHULUAN

Kecemasan dan stress, setiap orang pasti mengalaminya. Kecemasan dan stress merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dipisahkan. Keduanya sudah melekat erat di dalam jiwa manusia. Kecemasan bisa menyerang siapa saja dan kapan saja, tanpa mengenal ruang dan waktu. Karena kecemasan dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan (mental) dan pikiran manusia itu sendiri (Aizid, 2011).

Kecemasan atau ansietas adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar, napas pendek atau nyeri dada. Gangguan kecemasan mungkin juga akibat adanya gangguan fisik atau kejiwaan. Perawatan dan pengobatan yang efektif untuk gangguan kecemasan sangat diperlukan. Hal ini dilakukan agar seseorang yang mengalami kecemasan dapat kembali produktif dalam memenuhi kebutuhan hidup, tidak bergantung pada orang lain dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Keliat dkk, 2015).

Menurut penelitian para ahli, penyakit-penyakit yang dapat timbul karena cemas sangat beragam, seperti serangan jantung, stroke, hipertensi, penyakit otak, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya, meskipun cemas bukan merupakan factor pemicu utama melainkan factor pemicu sekunder atau factor penyebab yang bisa diubah timbulnya penyakit-penyakit tersebut, namun cemas yang tidak dikelola dengan benar dan baik, akan merugikan diri. Sebaliknya, jika cemas itu dikelola dengan baik, maka ia bermanfaat bagi si penderita (Aizid, 2011)

Terdapat faktor predisposisi yang mempengaruhi kecemasan seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman seseorang yang dapat berasal dari berbagai kejadian didalam kehidupan , respons terhadap stimulus, usia jenis kelamin dengan perempuan lebih cemas

akan ketidakmampuannya disbanding dengan laki-laki. Sedangkan dalam faktor eksternal meliputi adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan, dan kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan (Priyoto, 2015).

Untuk mengatasi stres dan kecemasan, kini telah ditemukan sebuah cara yang sangat sederhana, praktis, mudah dilakukan. Cara itu adalah terapi musik. Dalam berbagai penelitian ilmiah, musik terbukti dapat mengurangi kecemasan dan stres. Seseorang yang sering mendengarkan musik, khususnya musik klasik atau musik-musik yang menenangkan jiwa, kemungkinan untuk mengalami stres dan kecemasan sangat kecil. Terapi music telah banyak dibahas di berbagai literature medis, penggunaan terapi music sendiri sudah dimulai setelah perang dunia I. saat itu, para pelaku terapi hanya sekelompok pemusik dan digunakan untuk mengobati para veteran yang mengalami trauma perang, baik mental maupun fisik, dari perang tersebut. Setelah perang unia ke II, terapi music dikembangkan secara intensif di berbagai rumah sakit di Amerika, kemudian meluas ke daratan Eropa (Aizid, 2011).

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik dan elemen musik oleh seseorang terapis yang terakreditasi untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Terapi musik adalah suatu bentuk terapi dengan mempergunakan musik secara sistematis, terkontrol dan terarah di dalam menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik serta melatih orang yang menderita gangguan fisik, mental, emosional. Rangsangan musik dapat meningkatkan pelepasan endofrin dan ini akan menurunkan kebutuhan akan obat-obatan, pelepasan tersebut memberikan pula suatu pengalihan perhatian dari rasa sakit dan dapat mengurangi kecemasan (Campbell (2001) dalam aspiani, 2014).

Pada dasarnya semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan dalam usaha menurunkan kecemasan. Ada beberapa jenis musik yang dapat diterapkan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan, antara lain musicure, musik klasik Mozart, musik klasik vivaldi's four seasons, musik

klasik yang diputar bersamaan dengan musik alam/ nature sounds (suara laut, hujan, dan suara air), serta musik klasik yang telah banyak diteliti oleh para peneliti (Analia, 2016).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Utami Yusli dan Nurullya Rachma (2019) di panti wreda dapat dikatakan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi music terhadap tingkat kecemasan. Dampak lain yang dialami setelah mendengarkan terapi music yaitu, meningkatnya produksi endorphin dan dopamine yang akan menstimulasi system limbic yang merupakan pusat pengaturan emosi untuk menghasilkan emosi yang positif yaitu bahagia dan rileks, terapi music ini dapat digunakan sebagai terapi alternative dalam penanganan kecemasan. Sehingga responden dengan kecemasan mendapatkan penatalaksanaan yang tepat.

Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah Kurang Pengetahuan Masyarakat Tentang Penanganan Kecemasan Dengan Terapi musik. Dari masalah yang ada peneliti akan melakukan tindakan dengan meningkatkan pengetahuan dengan media booklet tentang Manfaat Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan.

Manfaat dari pemberian media booklet ini, diharapkan memberi manfaat bagi :

a. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan memberikan pengetahuan terapi musik untuk menurunkan kecemasan dengan media booklet.

b. Bagi Masyarakat

Booklet ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, mengenai pengaruh terapi musik untuk menurunkan kecemasan dengan media booklet.

c. Bagi Institusi

Menambah wacana dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya terapi musik untuk menurunkan kecemasan.