

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan (ansietas) merupakan suatu respon emosional terhadap penilaian individu yang subyektif yang di pengaruhi alam bawah sadar seseorang dan tidak diketahui secara khusus apa penyebab nya (Tarwoto, 2006). Ansietas merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang dan disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau disertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dalami, 2009).

Kecemasan juga biasa diartikan dengan suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subyektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Dalami, 2009). Hawari (2006) menyebutkan bahwa kecemasan (*anxietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal.

2. Tingkatan Kecemasan

Beberapa pembagian dari kecemasan tersebut yaitu kecemasan yang ringan, kecemasan yang sedang dan kecemasan yang berat (Dalami, 2009). Menurut Tarwoto (2006) tingkat kecemasan dibagi menjadi empat bagian yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkatan ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Respon cemas ringan seperti sesekali bernafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar, lapang persepsi meluas, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif, tidak dapat duduk dengan tenang dan tremor halus pada tangan. Kecemasan ringan bisa diatasi dengan tertawa, tidur, olahraga atau merokok.

b. Kecemasan sedang

Tingkat kecemasan ini merupakan lahan persepsi terhadap masalah menurun. Individu lebih berfokus pada hal-hal yang penting saat itu dan mengesampingkan hal-hal yang lain. Respon cemas sedang adalah mulut kering, anoreksia, gelisah, lapang pandang menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur, dan perasaan tidak enak.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat ini merupakan lahan persepsi sangat sempit. Seseorang cenderung hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal yang penting seseorang tidak bisa berfikir berat lagi dan membutuhkan lebih banyak pengarahan/tuntunan. Respon cemas ini meliputi berkeringat, sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan, lapang persepsi sangat sempit, tidak mampu menyelesaikan masalah, bloking, verbalisasi cepat dan perasaan ancaman meningkat.

d. Panik

Kecemasan pada tahap ini adalah lahan persepsi telah terganggu sehingga individu tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun telah diberi pengarahan. Respon panik meliputi rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, lapang persepsi sangat sempit, tidak dapat berfikir logis, mengamuk, marah, ketakutan, berteriak-teriak, bloking, kehilangan kendali dan persepsi kacau.

3. Rentang Respon Kecemasan

Secara klinis gejala cemas diatas biasanya disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap biasanya paling sedikit berlangsung selama satu bulan dapat dikategorikan sebagai respon psikologis bahwa akan terjadi menopause dan respon psikis. Respon psikologis meliputi ketegangan motorik atau alat gerak. Sedangkan respon psikis meliputi sebuah rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang

akan datang dan kewaspadaan yang berlebihan. Rasa khawatir yang berlebihan inilah yang bisa menimbulkan kecemasan, khawatir, takut, bimbang,, membayangkan akan datang nya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain. Kecemasan muncul apabila keinginan id untuk menuntut pelepasan ego,tetapi tidak mendapatkan restu dari super ego, maka terjadilah konflik dalam ego antara keinginan id yang ingin melepaskan dan sangsi dari super ego.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

a. Pengetahuan

Pengetahuan yang bertambah akan mengubah pola perilaku sehingga dapat mengurangi kecemasan.

b. Tipe kepribadian

Seseorang akan menderita cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Tipe kepribadian menurut Hawari (2002) antara lain adalah cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, bimbang, memandang masa depan dengan was-was, kurang percaya diri, gugup apabila tampil didepan umum, gelisah dan sering kali mengeluh.

c. Sosial budaya

Cara hidup dimasyarakat juga mempengaruhi timbulnya stres. Individu yang memiliki cara hidup teratur dan mempunyai falsafah hidup yang jelas maka pada umumnya lebih sukar mengalami stres dibanding dengan mereka yang keyakinan agamanya lemah.

d. Usia

Usia ikut mempengaruhi kecemasan, biasanya terdapat pada golongan usia muda.

e. Jenis kelamin

Stres lebih banyak dialami wanita daripada pria dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1 (Hawari, 2002)

5. Gejala kecemasan

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan menurut Hawari (2002) antara lain sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran mendenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

6. Pengukuran kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dapat digunakan dengan skala *Manifest Anxiety Scale* (MAS) dari Taylor. T-MAS dikembangkan oleh Taylor pada tahun 1953. Penelitian T-MAS yaitu jawaban dicocokkan dengan kuncinya,

dan setiap jawaban yang sesuai diberi nilai 1, jawaban yang tidak sesuai diberi nilai 0, kemudian dijumlahkan. Pengambilan kriteria dengan menggunakan teknik kuartil dan didapatkan kriteria sebagai berikut < 5: kecemasan rendah, 6 – 14: kecemasan sedang, dan ≥ 15 : kecemasan berat.

B. Menopause

1. Pengertian Menopause

Menopause adalah suatu proses fisiologik yang normal dan akan muncul secara alami sesuai dengan siklus biologik yang dialami wanita (Anwar, 2011). Menopause juga didefinisikan sebagai berhentinya menstruasi secara permanen akibat ovarium yang tidak berfungsi lagi baik secara endokrinologik (mensekresi hormone) maupun fungsi reproduktif (mengeluarkan sel telur). Menopause merupakan periode terakhir menstruasi, terjadi pada sekitar usia 51 tahun dan kenyataan bahwa wanita berhenti haid pada usia tersebut telah lama dilaporkan sejak 322 SM oleh Aristoteles.

Menopause adalah berhentinya proses didalam tubuh atau disebut fisiologis siklus menstruasi, yang berkaitan dengan lanjut usia. Seorang wanita dikatakan memasuki atau mengalami menopause bila yang bersangkutan tidak menstruasi lagi dalam rentang waktu 12 bulan (Lestary, 2010). Menopause merupakan periode menstruasi yang terakhir. Dimana hal ini terjadi ketika hormon-hormon yang mengontrol siklus menstruasi berada pada kadar yang sangat rendah sehingga menstruasi tidak terjadi lagi. Menopause juga sering diartikan dengan hal alami yang sering dialami oleh wanita, sebagian orang menganggap menopause adalah hal yang biasa, dan menyenangkan, tetapi

sebagian wanita juga menganggap menopause adalah kesedihan karena kehilangan produktifitas.

2. Fisiologis Menopause

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh dua hormon yang diproduksi di kelenjar hipofisis yang ada di otak (FSH dan LH) dan dua hormon lain yang dihasilkan oleh ovarium (estrogen dan progesteron). Menopause terjadi ketika kedua ovarium tidak lagi dapat memproduksi hormon-hormon tersebut dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi (Fox-Spenser, 2006).

Menurut Anwar (2011) premenopause adalah periode transisi dimana terjadi penurunan fungsi ovarium, mendahului sebelum terjadinya menstruasi terakhir sampai dengan satu tahun setelah haid terakhir, yang berlangsung antara 2-8 tahun. Pada periode ini ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur, bisa memendek atau memanjang dan perdarahan haid juga berubah. Perubahan ini tidak berlangsung secara tiba-tiba tetapi melalui proses yang berlangsung lama dan berubah secara bertingkat. Premenopause ini terjadi pada usia 40-65 tahun. Perimenopause terjadi setelah 4-5 tahun dan dimulai sebelum menopause itu sendiri. Menstruasi biasanya kurang diprediksi pada masa ini. Pada tahap ini menstruasi akan jarang terjadi dan mungkin tidak teratur seperti biasanya. Ketika tidak mengalami menstruasi selama setahun penuh itu menandai akhir dari masa perimenopause dan awal dari menopause. Pascamenopause adalah masa sesudah menstruasi yang terakhir (Fox-Spenser, 2006).

3. Gejala-gejala Menopause

Ciri-ciri yang menandakan menopause adalah berhentinya menstruasi. Akan tetapi seperti yang telah diketahui, sangat sulit menentukan ciri-ciri menopause tersebut. Hanya kira-kira seperempat wanita yang ada saat menopause mengalami gejala-gejala menopause. Gejala-gejala umum yang terjadi meliputi:

a. Gejala-gejala fisik

Hot flushes/rasa panas (pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung beberapa menit, pusing, lemah atau sakit), rasa panas, berkeringat di malam hari, berdebar-debar, susah tidur, sakit kepala, keinginan buang air kecil semakin sering, tidak nyaman saat buang air kecil, ketidak mampuan mengendalikan buang air kecil.

b. Gejala-gejala psikologis

Mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati yang tidak menentu, sering lupa, susah berkonsentrasi

c. Gejala-gejala seksual

Kekeringan vagina, mengakibatkan rasa tidak nyaman selama berhubungan seksual, menurunnya libido.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Menopause

Faktor-faktor yang mempengaruhi menopause menurut Kasdu (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menopause yaitu:

a. Usia saat haid pertama kali

Semakin muda seseorang mendapatkan menstruasi yang pertama semakin tua atau lama dia memasuki masa menopause yang artinya ketika wanita mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang mendapatkan menstruasi lebih dini biasanya akan mendapatkan menopause ketika berusia 50 tahun.

b. Faktor psikis

Wanita yang tidak menikah dan bekerja diduga akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian mereka akan mengalami masa menopause lebih muda, dibandingkan mereka yang menikah dan bekerja.

c. Jumlah anak

Beberapa penelitian mengatakan bahwa semakin sering wanita melahirkan semakin lama pula dia akan mendapatkan menopause. Dikarenakan kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi wanita dan proses penuaan pada wanita.

d. Usia melahirkan

Semakin tua seseorang melahirkan anak, maka semakin tua pula akan mendapatkan menopause. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Bahkan memperlambat proses penuaan tubuh.

e. Pemakaian kontrasepsi

Pemakaian kontrasepsi khusus nya pemakaian kontrasepsi hormonal pada wanita yang menggunakannya akan lebih lama atau lebih tua memasuki masa menopause. Hal ini karena dapat terjadi cara kerja kontrasepsi yang menekan indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur.

f. Merokok

Wanita perokok akan lebih cepat memasuki masa menopause dini dibandingkan dengan perempuan yang tidak merokok.

g. Status sosial ekonomi

Menopause dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami.

C. Terapi Musik

1. Pengertian Musik

Musik adalah bunyi yang diterima oleh individu dan berbeda-bedaq berdasarkan sejarah, lokasi budaya dan selera seseorang. Definisi sejati tentang musik juga bermacam-macam yaitu adalah bunyi yang dianggap enak oleh pendengarnya dan segala bunyi yang dihasilkan oleh seseorang dan disajikan sebagai musik. *World Music Federation Therapy (1996)*. Musik mengandung irama dan unsur harmoni sehingga dapat mempengaruhi orkestrasi kehidupan internal manusia. Vibrasi musik mempengaruhi secara fisik sedangkan harmoni secara psikis, namun keduanya memiliki hubungan yang timbal balik (Monty,2005).

Jika vibrasi dan harmoni musik yang digunakan tepat maka pendengar akan merasa nyaman, tenang, metabolisme tubuh maksimal, lebih segar, sistem pertahanan tubuh sempurna dan kemampuan kreatifnya akan berkembang dengan lebih baik (Djohan, 2005).

Beberapa musik dapat bermanfaat bagi kesehatan termasuk musik tradisional yang lebih melibatkan aspek emosional secara mendalam dari pada musik yang belum pernah dikenal. Musik yang mempunyai irama dan tekanan nada teratur akan mempengaruhi irama psikofisik manusia dan begitu pula sebaliknya. Terapi musik adalah penggunaan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik dan atau kelompok dalam membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai tujuan terapi lainnya (Djohan cit, Arunika 2006).

Musik langgam jawa adalah merupakan bentuk adaptasi musik keroncong ke dalam musik tradisional jawa, khususnya gamelan. Jenis ini masih dapat digolongkan menjadi musik campursari. Bentuk langgam jawa terdiri dari dua versi, versi pertama A-A-B-A dengan pengulangan pada bagian A kedua. Versi kedua pengulangan langsung pada bagian B dan memiliki bentuk baku, namun irama musik ini lebih bebas untuk diekspresikan.

Alur *chord*-nya sebagai berikut:

I, , ,	IV, V,	I, , ,	I, , ,	V, , ,	I, , ,	I, , ,	
I, , ,	IV, V,	I, , ,	I, , ,	V, , ,	I, , ,	I, , ,	
IV, , ,	IV, V,	I, , ,	I, , ,	II, , ,	II, , ,	V, , ,	V, , ,

| IV, , , | IV, V, | I, , , | I, , , | II, , , | II, , , | V, , , | V, , , |

Musik keroncong adalah sejenis musik indonesia yang memiliki hubungan historis dengan sejenis musik portugis yang dikenal sebagai fado. Sejarah keroncong di Indonesia berawal dari jatuhnya malaka ke tangan belanda pada abad ke-16 saat kekuatan portugis melemah. Keroncong juga merupakan musik yang dimainkan para budak dan opsir portugis dari daratan india serta maluku. Grup musik pertama kali yang berdiri yaitu *leonidas Solomon* yang kemudian diberi nama *Krontjong Toegoe*. alat musik yang digunakan yaitu alat petik seperti gitar kecil dan berdawai lima disebut matjina (alat musik tugu) serta Djitera (gitar), seruling dan rebana.

Bentuk awal musik ini disebut Moresco, musik kroncong di pulau jawa yang ada dua musik keroncong yaitu musik keroncong pop dan musik keroncong langgam. Bentuk adaptasi keroncong terhadap tradisi musik gamelan yang kedua dikenal sebagai langgam jawa, dimana memiliki cirri-ciri khusus pada instrumen siter, gendang, saron dan adanya bowo atau suluk berupa introduksi vocal tanpa instrument untuk membuka sebelum irama dimulai. Alat musik yang dipakai pada orkes keroncong mencakup sebagai berikut:

- a. Ukulele : Sejenis gitar akustik kecil yang berdawai 3 terbuat dari nilon dan urutan nada dimulai.
- b. Cak : Sejenis gitar akustik kecil berdawai 4 dar bahan baja A, D, F dan B penggunaan nya dimulai dari F dimulai saat musik lain berawal dari nada C.

- c. Alat musik lain : Gitar akustik, Biola, Flute, Cello, Seruling, Cuk, Double Bass, Bass, Akordian.

Penjaga ritme di pegang oleh ukulee dan Bass, gitar bass mengatur peralihan cord. Biola berfungsi menuntun melodi, flute mengisi melodi yang kosong sebagai hiasan. Keroncong asli memiliki bentuk lagu A-B-C dan dibawakan sebanyak dua kali kuplet utuh.

Alur cord nya sebagai berikut :

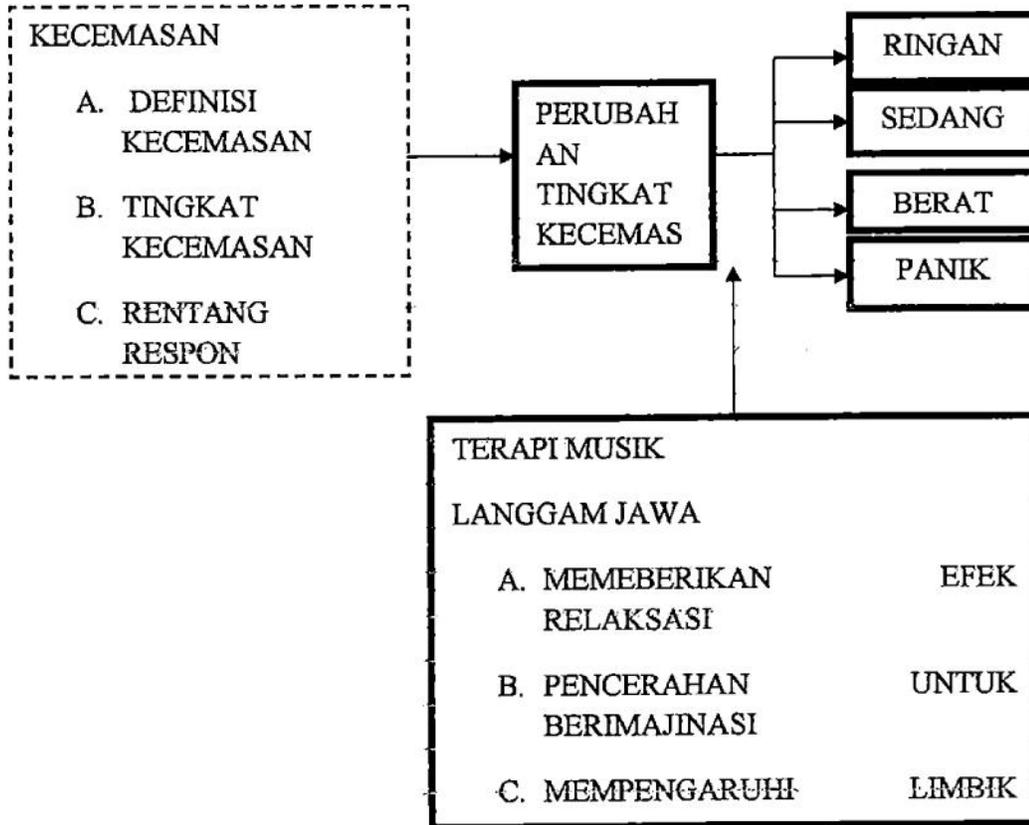
| I,,, | I,,, | V,,, | II,,, | II,,, | V,,, | V,,, | V,,, | V,,, |

| IV,,, | IV,,, | IV,,, | V,,, | I,,, | I,,, | V,,, | V,,, | I,,, | IV, V, |

| I,,, | IV, V, | I,,, | I,,, | V,,, | V,,, | I,,, |

Musik campursari, campursari berarti campur aduk atau gabungan dari beraneka macam. Musik campursari adalah perpaduan antara alat musik tradisional (langgam jawa) dengan alat musik moderen. Aliran musik campursari diperkirakan sudah ada sejak tahun 60-an. Perangkat gamelan antara lain kendang, peking, slentem, gong, suling dan bonang sedangkan alat musik moderen antara lain keyboard dan gitar (sokolaras dan noviani, dkk, 2009).

D. Kerangka Konsep



Keterangan :

----- = variabel yang tidak diteliti

————— = variabel yang diteliti

E. Hipotesis

Adanya pengaruh terapi musik klasik gending jawa terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.