

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Defenisi Kecemasan

Menurut Taylor mengungkapkan (dalam Harini, 2013) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini menimbulkan gejala-gejala fisiologis, seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain serta gejala-gejala psikologis, seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Syamsu Yusuf (dalam Fitri, 2016) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Definisi yang paling menekankan mengenai kecemasan dipaparkan juga oleh Jeffrey S. Nevid dalam (dalam Fitri, 2016) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, bagaikan kekhawatiran atau ketakutan yang dapat menjadikan lemah atau keras.

Pengalaman setiap orang merasakan kecemasan pada beberapa fase kehidupan mereka (Bumbu & Purza, 2017)

2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Gail W. Stuart pada tahun 2006 dalam (dalam Fitri, 2016) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- a. Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.
- b. Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) keasadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.
- c. Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.

2.1.3 Jenis-jenis kecemasan

Menurut Spilberger dalam (dalam Fitri, 2016) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu :

- a. *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.
- b. *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud (dalam Fitri, 2016) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu :

- a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

- b. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

- c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Adler dan Rodman (dalam Fitri, 2016) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
2. Pikiran yang tidak rasional Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu.
 - a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
 - b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

c. Persetujuan

d. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Diny, 2013) dengan judul Faktor-faktor yang mempengaruhi pada kecemasan , menunjukkan ada 4 faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang.

a. Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuan seseorang.

b. Usia

Menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur. Terbukti pada penelitian didapatkan usia yang matur yaitu usia dewasa lebih prevalensi tingkat kecemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia remaja.

c. Jenis Kelamin

Menyatakan bahwa faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pasien, dalam penelitian tersebut disebutkan juga bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

d. Faktor Ekonomi

Menjelaskan bahwa penghasilan yang digunakan sebagai indikator status ekonomi memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa angka prevalensi penghasilan dibawah UMR mengalami kecemasan lebih banyak dibandingkan responden dengan penghasilan diatas UMR.

2.1.5 Ciri-ciri dan gejala kecemasan

Dadang Hawari pada tahun 2006 (dalam Fitri, 2016) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya.

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
5. Tidak mudah mengalah, suka ngotot
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit

8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
11. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris

2.1.6 Tingkat Kecemasan

Gail W. Stuart pada tahun 2006 (dalam Fitri, 2016) mengungkapkan kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

a. Ansietas ringan

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

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 perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain.

Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

2.2 Terapi Warna / Chromo therapy

2.2.1 Definisi Terapi Warna

Terapi warna adalah salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi stres, berdasarkan pernyataan yang tegas bahwa setiap warna khusus mengandung energi penyembuhan, dengan bekerja merangsang saraf parasimpatis dan bekerja memperbaiki emosi (Zola & Fadli, 2017). Warna didefinisikan secara obyektif atau fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan, dan secara subjektif atau psikologis sebagai bagian dari pengalaman indera penglihatan (Harini, 2013). Teori colour harmony mengungkapkan bahwa mata manusia bisa menangkap tujuh juta warna yang berbeda. Tetapi ada beberapa warna utama yang memiliki dampak pada kesehatan dan perasaan menurut Zein tahun 2013 (dalam Aysha, Kafiyatul, 2016).

Di dalam bidang kedokteran, menurut Kusuma tahun 2010 (dalam Aysha, ,2016) terapi warna digolongkan sebagai electromagnetic medicine atau pengobatan dengan gelombang elektromagnetik. Salah satu warna yang dapat dimanfaatkan dan memiliki efek positif yaitu warna hijau. Warna yang sering digunakan untuk menenangkan individu adalah warna hijau karena warna hijau berefek pada sistem saraf secara keseluruhan, terutama bermanfaat bagi sistem saraf pusat. (Aysha, 2016). Tidak hanya itu, selain warna hijau, terdapat warna biru yang juga memiliki fungsi untuk memperkuat kondisi tubuh pikiran untuk menenangkan kondisi jiwa, memulihkan stress dan menciptakan kondisi yang tenang bagi individu. Selain itu warna hijau mampu meningkatkan hormon-hormon yang bersifat antidepressan dan mengurangi hormon yang membuat individu merasa cemas (Aysha, 2016).

Terapi warna hijau ini dapat mempengaruhi *hipotalamus* dalam mengeluarkan berbagai neurohormon sehingga dapat mengurangi stres. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem endokrin adalah *Retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System (ANS)* dan sistem endokrin menurut Holzberg dalam (Devi, 2008). Warna hijau menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata kadar hormon. Peningkatan terjadi pada hormon *serotonin* hingga 104%, *oksitosin* hingga 45,5%, *beta endorfin* hingga 33%, dan *growth hormone* hingga 150%. Warna hijau juga menyebabkan terjadinya penurunan kadar *norepinefrin* hingga 29%. Perubahan kadar zat kimia

saraf dan neurohormon tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan stres ataupun kecemasan pada individu, hal ini berdasarkan studi percontohan yang dilakukan oleh Shealy dkk tahun 1996 dalam (Devi, 2008)

2.2.2 Metode penggunaan terapi warna

Terdapat berbagai cara penggunaan terapi warna menurut (Aysha, 2016) diantaranya :

1. Pernafasan warna, pernafasan warna adalah sebuah teknik bernafas dengan cara membayangkan suatu warna dalam bernafas. Teknik ini dilakukan ketika individu menghirup dan menghembuskan nafas. (Struthers (2012).
2. Meditasi, meditasi yakni membayangkan atau berimajinasi dengan memusatkan perhatian pada objek yang bersifat visual atau yang mengandung warna-warna dan dari bayangan yang dimunculkannya mampu memberikan efek relaksasi pada tubuh, biasanya dilakukan 5-10 menit.
3. Air solarisasi, air solarisasi yakni terapi dengan media botol, gelas atau air dimana salah satu dari ketiga media itu harus diberi air dan harus memiliki warna. Warna yang dimaksudkan tidak hanya warna dari airnya sendiri namun entah dari botol ataupun gelas yang dipakai bisa dengan warna- warna tertentu dan diberikan air biasa (air putih) kemudian airnya diminum.

4. Aurasoma, aurasoma yakni terapi dengan teknik menggunakan botol-botol kecil yang berisi dengan lapisan warna dengan minyak esensial dan ekstrak tumbuhan.
5. Warna kain sutra, warna kain sutra yakni terapi dengan teknik menggunakan kain sutra yang dipakaikan ke tubuh orang untuk digunakan dalam waktu tertentu dan kain-kain tersebut memiliki warna-warna tertentu.
6. Menatap warna, menatap warna selama 5-10 menit juga dapat menurunkan tingkat stres pada seseorang.

Berbagai macam situasi yang menekan dan menghambat individu dalam menjalankan rutinitas dan kegiatannya, juga dapat mengakibatkan munculnya serangkaian reaksi yang mencemaskan. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah:

1) Relaksasi

Menurut Goldfried dan Davidson relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ditambahkan Walker teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah (dalam Ramadhani dan Aulia, 2011).

2) Pengendalian pernafasan

Pengendalian pernafasan merupakan suatu teknik untuk mengendalikan nafas yang sifatnya cepat dan memfokuskan diri pada pernafasan. Orang yang sedang mengalami kecemasan cenderung bernafas dengan cepat dan dangkal karena adanya perasaan panik atau khawatir. Padahal hal ini dapat meningkatkan rasa cemas. Menurut Wayne (2003) pernafasan yang lebih lambat dan dalam hampir selalu memiliki efek menenangkan. Hal ini merupakan salah satu cara yang paling cepat untuk menghentikan serangan panik.

3) Cognition Behavior Therapy

Cognition Behavior Therapy adalah suatu pendekatan belajar teradap terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan behavioral. Terapi ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapiutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya pada perilaku yang nyata, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya (Nevid & Neal, 2005).

2.2.3 Macam warna terapi

Setiap warna mengandung energi-energi tertentu, sehingga memberikan efek yang beragam pada diri seseorang. Ada beberapa warna yang memberikan efek relaksasi, menenangkan dan mampu menurunkan stres, diantaranya adalah warna biru dan hijau (Krisnawati, 2005). Warna

yang sering digunakan untuk menenangkan individu adalah warna hijau karena warna hijau berefek pada sistem saraf secara keseluruhan, terutama bermanfaat bagi sistem saraf pusat. (Aysha, 2016).

Tidak hanya itu, selain warna hijau, terdapat warna biru yang juga memiliki fungsi untuk memperkuat kondisi tubuh pikiran untuk menenangkan kondisi jiwa, memulihkan stress dan menciptakan kondisi yang tenang bagi individu. Selain itu warna hijau mampu meningkatkan hormon-hormon yang bersifat antidepresan dan mengurangi hormon yang membuat individu merasa cemas (Aysha, 2016). Pemberian terapi warna hijau dapat menurunkan kadar norepinefrin dalam darah, sehingga stres dapat berkurang. Berdasarkan pengamatan lapangan, terapi warna hijau cocok diterapkan untuk lansia karena terapi warna hijau sangat mudah diaplikasikan, dalam lingkungan sehari-hari warna hijau sangat mudah untuk ditemukan, seperti pemandangan dari pepohonan (Devi, 2008).

1. Warna Hijau

Warna hijau dikenal karena khasiat penyembuhannya yang seimbang. Ini adalah warna yang tenang yang melambangkan pertumbuhan dan pembaruan. Ini juga mendorong kenyamanan dan keseimbangan dan sangat bermanfaat untuk jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah (Olesen, 2017).

Hijau adalah warna alam, warna seimbang yang tidak memanaskan atau mendinginkan dan membawa keharmonisan bagi semua yang hadir. Hijainya bibit muda adalah citra yang kuat di semua masyarakat dan mewakili regenerasi dan kesuburan. Karena alasan ini, hijau diyakini

membawa perubahan, menciptakan rute baru dalam kehidupan, dan mendorong harapan. Tenang dan santai, ia menawarkan tempat perlindungan dari dunia luar dan menimbulkan perasaan damai. Ini cocok untuk meditasi karena mendorong keadaan pikiran yang bertujuan. Namun, jika berlebihan, hijau dapat memperlambat gerakan dan menyebabkan kebingungan. Seringkali disukai oleh orang beradab dan konvensional yang disesuaikan dengan baik, ditolak oleh orang yang kesepian atau mereka yang memiliki gangguan mental (Rawlings, 2019).

2.3 Hubungan antara kecemasan dengan terapi warna

Berdasarkan penjelasan beberapa teori tentang kecemasan dan terapi warna dapat kita hubungan antara keduanya. Kecemasan yang terjadi pada banyak orang tentunya kejadian cemas tersebut didasari oleh beberapa hal yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan. Kecemasan yang terjadi didalam proses perawatan di rumah sakit haruslah ditangani dengan segera, baik dengan cara terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan sangatlah banyak, diantaranya adalah terapi relaksasi, terapi imajiner terbimbing, terapi musik, terapi aroma terapi, terapi hipnosis dan terapi warna. Peneliti memilih terapi warna sebagai salah satu tindakan untuk mengatasi kecemasan.

Terapi warna adalah salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi stres, berdasarkan pernyataan yang tegas bahwa setiap warna khusus mengandung energi penyembuhan, dengan bekerja merangsang saraf parasimpatis dan berkerja memperbaiki emosi (Zola & Fadli, 2017).

Terapi warna memiliki kelebihan dibandingkan terapi yang lain bahwa dari warna tersebut syaraf-syaraf dari indera visualisasi manusia ketika menangkap warna langsung disalurkan ke otak sehingga manusia langsung merefleksikan warna tersebut dengan perilaku tenang atau rileks. Terlebih lagi masa remaja adalah masa dimana kemampuan sensori untuk menangkap suatu obyek adalah dengan berbagai warna (Aysha, 2016)

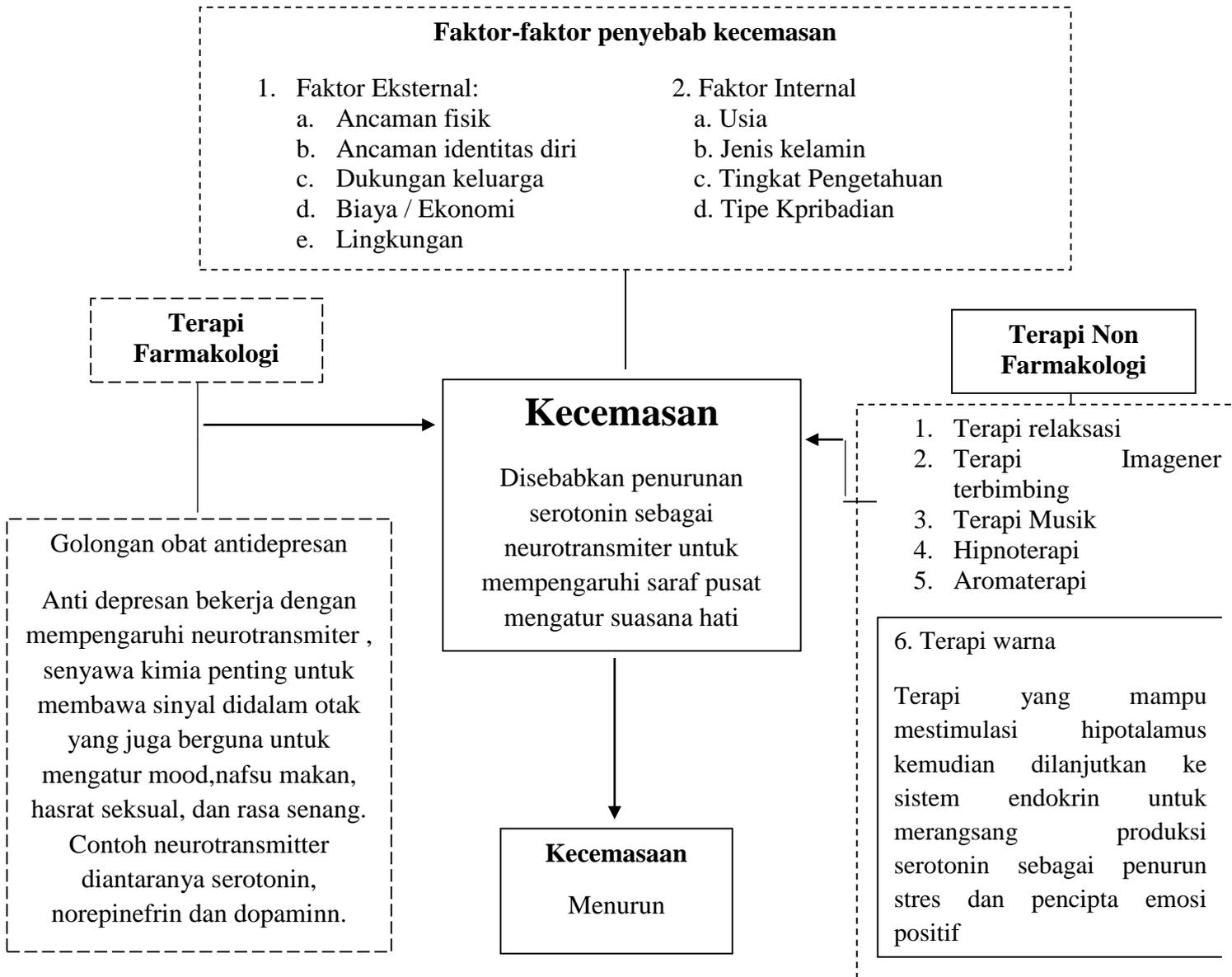
Terapi warna hijau ini dapat mempengaruhi *hipotalamus* dalam mengeluarkan berbagai neurohormon sehingga dapat mengurangi stres. Jalur utama dari mekanisme transmisi warna menuju sistem limbik dan sistem endokrin adalah *Retinohypothalamic tract* yang merupakan salah satu jalur dimana hipotalamus menghubungkan sistem saraf dengan *Autonomic Nervous System (ANS)* dan sistem endokrin menurut Holzberg dalam (Devi, 2008). Warna hijau menyebabkan terjadinya peningkatan rata-rata kadar hormon. Peningkatan terjadi pada hormon *serotonin* hingga 104%, *oksitosin* hingga 45,5%, *beta endorfin* hingga 33%, dan *growth hormone* hingga 150%. Warna hijau juga menyebabkan terjadinya penurunan kadar *norepinefrin* hingga 29%. Perubahan kadar zat kimia saraf dan neurohormon tersebut memiliki pengaruh dalam menurunkan stres ataupun kecemasan pada individu, hal ini berdasarkan studi percontohan yang dilakukan oleh Shealy dkk tahun 1996 dalam (Devi, 2008).

Serotonin dalam kondisi normal mempunyai peran penting untuk mengontrol tidur-bangun, perilaku makan, pengendalian transmisi sensoris, mood, dan sejumlah perilaku. Pemberian terapi warna hijau akan merangsang pelepasan serotonin, sehingga peningkatan kadar serotonin

dapat meningkatkan mood seseorang sehingga dapat menciptakan rasa bahagia dan menurunkan stress menurut Psychoter tahun 2005 dalam (Devi, 2008). Terapi warna hijau juga meningkatkan beta endorfin yang merupakan hormon anti stres yang tentunya juga dapat menurunkan stress menurut John Hughes tahun 1975 dalam (Devi, 2008). Pemberian terapi warna hijau dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, sehingga efek ansiolitik yang dikeluarkan dapat menurunkan stres. Terapi warna hijau juga meningkatkan beta endorfin yang merupakan hormon antistres yang tentunya juga dapat menurunkan stres John Hughes tahun 1975 dalam (Devi, 2008). Norepinefrin merupakan hormon stres yang mempengaruhi hipotalamus. Sama dengan epinefrin, norepinefrin juga mendasari respon fight-or-flight yang bekerja meningkatkan denyut jantung, pemberian terapi warna hijau dapat menurunkan kadar norepinefrin dalam darah, sehingga stres dapat berkurang (Devi, 2008)

Pemaparan diatas diharapkan mampu menjadi dasar yang kuat untuk melakukan penelitian terapi warna hijau yang diperuntukkan untuk menurunkan kecemasan.

2.4 Kerangka Teori



2.5 Hipotesis Penelitian

H0 : Tidak ada pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien dengan kecemasan

H1 : Ada pengaruh terapi warna hijau terhadap pasien dengan kecemasan