

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kanker

1. Definisi Kanker

Kanker diartikan sebagai kondisi medis yang menyebabkan jaringan tubuh tumbuh secara tidak terkontrol dan menyebar ke bagian tubuh lainnya. Kondisi ini berpotensi berkembang di berbagai organ tubuh manusia, yang tersusun dari miliaran sel sebagai unit dasarnya. Dalam keadaan normal, jaringan tubuh berkembang biak melalui proses pembelahan untuk menghasilkan unit-unit baru sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika jaringan tersebut menua atau mengalami kerusakan, mereka akan mati dan digantikan oleh unit-unit baru. Namun, sel-sel yang tidak normal akan terus membelah tanpa henti, membentuk massa jaringan. Sel kanker tidak menerima sinyal yang biasanya mengatur pertumbuhan dan pembelahan sel, dan mereka juga mengabaikan sinyal yang menginstruksikan sel untuk berhenti membelah atau mati. Beberapa sel kanker bahkan memiliki jumlah kromosom yang lebih banyak daripada sel normal. Selain itu, mereka mengubah cara mereka memperoleh energi dari nutrisi, yang memungkinkan sel kanker berkembang lebih cepat (Nugrahaeni, 2023).

Seluruh aspek kehidupan individu yang mengidap kanker mempengaruhi berbagai aspek penderita, meliputi aspek fisik, psikologis, spiritual, serta emosional. Secara fisik, penderita kanker akan mengalami rasa sakit, kelelahan, serta penurunan fungsi tubuh yang terus-menerus, yang dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan.

2. Penyebab Kanker

Menurut (Nugrahaeni, 2023) meskipun hingga saat ini, penyebab utama kanker belum dapat dipastikan, namun terdapat sejumlah faktor yang diyakini dapat memperbesar peluang seseorang terkena penyakit tersebut. Faktor-faktor yang berpotensi memicu kanker disebut sebagai karsinogen, di antaranya:

a. Senyawa Kimia

Bahan pengawet, pewarna, dan aditif dalam makanan serta minuman dapat meningkatkan risiko kanker jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Selain itu, bahan sintesis yang digunakan dalam industri plastik, produk industri lainnya, pewarna tekstil, dan obat-obatan kemoterapi di bidang medis juga berpotensi memicu kanker. Penggunaan formalin sebagai bahan pengawet dalam makanan ringan, serta pemanis buatan seperti sakarin dan sodium siklamat, mampu meningkatkan risiko terkenanya kanker.

b. Faktor Fisik

Faktor fisik yang dapat menyebabkan kanker termasuk radiasi dari bom atom dan terapi radiasi intens. Radiasi ini bisa berasal dari gelombang elektromagnetik, serta sinar-X dan sinar gamma. Paparan radiasi dalam dosis tinggi dapat meningkatkan risiko kanker. Selain itu, sinar ultraviolet juga merupakan penyebab penting. Paparan sinar-X pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko tersebut. Penggunaan ponsel dalam waktu lama juga berpotensi meningkatkan risiko kanker otak.

c. Virus

Menentukan virus yang menyebabkan kanker cukup mengingat virus sulit untuk dipisahkan atau dibedakan secara terpisah. Virus diduga dapat bergabung dengan struktur genetik sel, yang kemudian mengganggu pembelahan sel pada generasi sel berikutnya.

d. Kelainan Kongenital

Kelainan genetik pada anak, seperti *down syndrom*, gangguan saraf antara lain spina bifida, hidrosefalus, dan mikrosefalus, serta kelainan mata, contohnya katarak, dapat meningkatkan risiko kanker. Selain itu, kondisi lain yang juga dapat menjadi faktor risiko mencakup kelainan jantung, labioskizis, palatoskizis, gangguan pada saluran pencernaan, seperti atresia ani dan penyakit Hirschsprung, serta kelainan pada sistem urinaria, misalnya hipospadia dan obstruksi saluran kemih.

e. Usia

Kanker bisa membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk berkembang, yang menjelaskan mengapa sebagian besar pasien yang didiagnosis dengan kanker berusia 65 tahun atau lebih. Meskipun kanker lebih umum pada orang dewasa yang lebih tua, penyakit ini tidak terbatas pada usia tertentu dan bisa didiagnosis pada siapa saja, tanpa memandang usia.

f. Lifestyle (Gaya Hidup)

Beberapa kebiasaan hidup tertentu dapat meningkatkan risiko terkena kanker, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, paparan radiasi ultraviolet yang berlebihan, obesitas, dan perilaku seks yang tidak aman. Kebiasaan merokok, baik

yang dilakukan secara langsung oleh orang tua maupun melalui paparan asap rokok bagi perokok pasif, dapat menjadi faktor penyebab kanker.

g. Faktor Genetik

Seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengembangkan kanker dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki faktor risiko tersebut.

3. Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala kanker bervariasi tergantung pada bagian tubuh yang terpengaruh. Beberapa gejala umum yang sering terkait dengan kanker, meskipun tidak spesifik, antara lain:

a. Kelelahan

Kelelahan yang berlangsung terus-menerus setelah beraktivitas memang hal yang biasa terjadi, terutama saat tubuh sedang dalam kondisi sakit. Tubuh bisa merasa lelah, lesu, lemah, dan tidak bertenaga. Hal ini juga terjadi pada penderita kanker, yang sering merasakan kelelahan yang berkelanjutan sejak awal munculnya penyakit ini.

b. Penurunan Nafsu Makan dan Penurunan Berat Badan

Turunnya nafsu makan yang diikuti dengan turunnya berat badan yang signifikan, yang terjadi secara tidak sengaja (bukan karena diet), bisa menjadi tanda awal dari kanker. Penurunan berat badan ini sering kali merupakan gejala pertama dari penyakit kanker.

c. Demam

Sebagian besar penderita kanker akan mengalami demam pada waktu tertentu. Hal ini bisa disebabkan oleh pengaruh kanker terhadap sistem kekebalan

tubuh atau sebagai reaksi terhadap pengobatan yang diberikan. Demam biasanya terjadi setelah kanker terdiagnosis pada pasien.

d. Perubahan Kulit

Perubahan yang terlihat pada tubuh bisa meliputi kulit yang menguning atau menjadi lebih gelap. Perubahan pada kulit, seperti kemerahan atau rasa gatal, dapat menjadi tanda adanya jenis kanker tertentu. Selain itu, pertumbuhan rambut juga bisa mengalami kelainan yang tidak biasa. Terdapat benjolan atau terjadi penebalan pada area yang dapat di rasakan di bawah kulit.

e. Perdarahan atau memar yang belum diketahui penyebab pastinya

f. Timbulnya rasa sakit

Rasa sakit ini umumnya dirasakan ketika kanker sudah memasuki tahap yang lebih lanjut. Namun, pada kanker tulang, rasa sakit sering kali menjadi gejala awal dari penyakit ini. Nyeri pada otot maupun sendi yang sakitnya tidak mampu dijelaskan

g. Batuk Terus Menerus hingga membuat sesak

h. Perubahan pada fungsi pencernaan atau saluran kemih, seperti adanya perubahan pada kebiasaan buang air kecil, buang air besar, atau kemunculan darah pada tinja, dapat terjadi (Halawa dkk., 2022).

4. Klasifikasi Kanker

Menurut Kartini (2023) Beragam jenis kanker dapat berkembang dan menyerang berbagai bagian tubuh manusia. Di bawah ini merupakan beberapa tipe kanker yang paling sering dijumpai:

a. Kanker Payudara

Kanker payudara berkembang pada jaringan payudara dan merupakan jenis kanker yang paling sering terjadi pada wanita, meskipun pria juga bisa mengalaminya. Gejala umum kanker payudara meliputi munculnya benjolan di area payudara, perubahan bentuk atau ukuran payudara, rasa nyeri, serta keluarnya cairan dari puting.

b. Kanker Paru-Paru

Kanker yang berkembang di paru-paru biasanya disebabkan oleh kebiasaan merokok atau paparan terhadap bahan berbahaya seperti asbestos. Gejala yang sering muncul pada penderita kanker paru-paru antara lain batuk yang berlangsung lama, rasa sakit di dada, kesulitan bernapas, serta batuk yang disertai dengan darah.

c. Kanker Usus Besar

Kanker kolorektal berkembang di bagian kolon atau rektum dan merupakan jenis kanker yang paling sering ditemukan ketiga pada pria dan wanita. Gejala yang umum terjadi meliputi perubahan dalam pola buang air besar, munculnya darah pada tinja, nyeri perut, dan kelelahan yang berlebihan.

d. Kanker Prostat

Kanker prostat terjadi pada kelenjar prostat pria, terutama pada mereka yang berusia di atas 50 tahun. Gejala yang sering muncul adalah kesulitan buang air kecil, rasa nyeri saat buang air kecil, dan sering buang air kecil, terutama pada malam hari.

e. Kanker Kulit

Kanker kulit terjadi pada lapisan kulit dan terbagi dalam beberapa jenis, seperti karsinoma sel basal, karsinoma sel skuamosa, dan melanoma. Karsinoma

sel basal dan skuamosa adalah jenis yang paling umum dan biasanya tidak menyebar ke bagian tubuh lain. Sementara itu, melanoma lebih jarang terjadi tetapi jauh lebih berbahaya karena dapat menyebar lebih cepat.

f. Kanker Serviks

Kanker serviks adalah jenis kanker yang mempengaruhi leher rahim pada wanita. Penyakit ini biasanya disebabkan oleh infeksi virus papiloma manusia (HPV). Beberapa tanda yang biasa terjadi meliputi perdarahan vagina yang tidak normal, rasa nyeri saat berhubungan seksual, dan keputihan dengan aroma yang tidak sedap.

5. Pengobatan Kanker

Pada umumnya terdapat dua metode yang dapat dilakukan untuk memerangi kanker yaitu:

a. Metode Pengobatan Holistik

Pendekatan ini menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa dalam proses penyembuhan kanker. Beberapa contoh dari pendekatan holistik yang digunakan meliputi pemanfaatan tanaman herbal untuk kanker, akupunktur atau akupresur, pola makan yang sehat, latihan fisik seperti senam dan yoga, terapi musik, serta hipnoterapi.

b. Metode Pendekatan Konvensional

Metode ini adalah pendekatan medis yang sering digunakan untuk mengobati kanker. Beberapa tindakan yang biasa dilakukan meliputi operasi, radiasi, kemoterapi, terapi hormon, dan terapi berbasis target. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk menghancurkan sel kanker sebelum mereka dapat menyebar dan merusak organ atau jaringan tubuh lainnya (CancerHelps, 2019).

Terdapat berbagai jenis pengobatan untuk kanker, termasuk pembedahan, radiasi, obat-obatan, dan terapi lainnya yang bertujuan untuk mengobati, mengecilkan, atau menghentikan perkembangan kanker. Pilihan terapi akan disesuaikan dengan jenis kanker yang diderita serta tingkat keparahan stadium penyakit. Beberapa pasien mungkin hanya menjalani satu jenis pengobatan, namun banyak juga yang menjalani kombinasi terapi, seperti pembedahan yang digabungkan dengan kemoterapi dan radiasi (Nugrahaeni, 2023).

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut akan terjadinya hal-hal buruk. Kondisi ini seringkali melibatkan campuran berbagai emosi, yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan atau konflik batin. Berbagai faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, seperti ketakutan terhadap ancaman yang nyata, rasa takut terhadap objek tertentu, perasaan bersalah akibat perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai moral, atau bahkan akibat kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua pada masa kanak-kanak. Semua faktor ini dapat memicu timbulnya kecemasan pada individu (Oktamarin dkk., 2022).

Setelah seorang pasien menerima diagnosis kanker, proses pengobatan seperti kemoterapi atau terapi radiasi sering kali menyebabkan efek samping fisik yang cukup berat, seperti kelelahan, mual, dan kerontokan rambut. Efek-efek ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik tetapi juga memperburuk kecemasan yang dirasakan pasien. Berbagai pikiran dan kekhawatiran cenderung muncul, termasuk ketakutan akan rasa sakit yang tak tertahankan, kehilangan kontrol atas

tubuh atau kehidupan, serta menghadapi kemungkinan kematian, yang semuanya menambah beban emosional pasien. Kecemasan dapat membuat seseorang merasa tidak tenang, gelisah, dan khawatir, yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari serta hubungan sosial pasien. Selain itu, ketidakpastian mengenai hasil pengobatan, efek samping yang mungkin muncul dari terapi, dan risiko penyakit kambuh semakin menambah beban mental. Di sisi lain, beban finansial untuk pengobatan, perubahan peran dalam keluarga atau pekerjaan, serta stigma sosial yang masih ada terkait penyakit kanker juga menjadi tekanan tambahan. Semua faktor ini dapat memperburuk kondisi psikologis pasien, memicu kecemasan yang mendalam, dan berdampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka (Firmana, D., & Anina, 2024).

2. Proses Terjadinya Kecemasan

Menurut Nuwa dan Kiik (2020) Kecemasan terjadi ketika tubuh dan pikiran bereaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau penuh ketidakpastian. Proses ini dimulai dengan aktivasi amigdala di otak, yang berfungsi mendeteksi potensi bahaya dan memicu respons stres. Amigdala akan merespons potensi bahaya dengan memicu reaksi stres. Setelah itu, amigdala mengirimkan pesan ke hipotalamus guna mengaktifkan sistem saraf simpatis. Proses ini kemudian mendorong pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon tersebut menimbulkan reaksi fisik, seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang lebih cepat, serta ketegangan otot, sebagai bentuk persiapan tubuh menghadapi bahaya melalui mekanisme "*fight or flight*" (melawan atau melarikan diri). Pada waktu yang bersamaan, korteks prefrontal bagian otak yang berperan dalam mengevaluasi risiko dan mengambil keputusan akan mencoba

menganalisis ancaman tersebut. Ketidakseimbangan antara aktivitas amigdala dan korteks prefrontal dapat memperburuk kecemasan, terutama ketika otak terus-menerus menganggap adanya ancaman meskipun kondisi sebenarnya tidak berbahaya. Proses ini juga memengaruhi neurotransmitter seperti serotonin dan GABA, yang memainkan peran penting dalam mengatur suasana hati dan memberikan efek relaksasi. Jika berlangsung dalam waktu lama, kecemasan dapat berdampak pada sistem kekebalan tubuh, pola tidur, dan fungsi organ lainnya, sehingga memengaruhi kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Annisa & Ifdil (2016) aspek-aspek kecemasan diantaranya yaitu :

a. Aspek Perilaku

Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, sangat waspada.

b. Aspek Kognitif

Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, takut cedera atau kematian, mimpi buruk.

c. Aspek Afektif

Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, malu.

d. Aspek Fisik

Mual, ketegangan otot dan sakit kepala, tidak bisa duduk tenang ketika menantikan sesuatu, merasa ringan kepala atau pusing, ritme nafas yang lebih

cepat, berkeringat atau merasakan panas, denyut jantung yang cepat, berdebar keras, atau tidak beraturan, tekanan darah yang naik, sukar tidur, membutuhkan pergi ke kamar kecil lebih atau kurang dari biasanya, merasakan perut melilit (Pamungkas, 2019).

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Oktamarin dkk (2022), mengatakan bahwa beberapa orang yang mengalami kecemasan mungkin merasakan gejala seperti rasa panas di wajah, berkeringat, bulu roma berdiri, dan gemeteran. Selain itu, bisa muncul rasa sakit atau mual di perut, dan selama kecemasan berlangsung, mereka mungkin merasa kesulitan untuk berpikir atau bertindak secara rasional, sehingga pikiran terasa kacau atau bingung. faktor-faktor terjadinya gangguan kecemasan yaitu:

a. Faktor Predisposisi

Berbagai teori telah dikemukakan untuk menjelaskan asal mula kecemasan, antara lain:

1) Teori Psikoanalitis.

Dalam perspektif psikoanalitis, kecemasan muncul akibat konflik emosional antara dua aspek kepribadian, yaitu Id dan Superego. Id menggambarkan dorongan naluriah dan impuls primitif, sementara Superego mencerminkan hati nurani yang dipengaruhi oleh norma sosial. Ego berperan sebagai mediator antara keduanya, dan kecemasan berfungsi sebagai sinyal bagi ego tentang adanya potensi bahaya.

2) Teori Interpersonal.

Dalam sudut pandang ini, kecemasan dapat timbul karena adanya rasa takut terhadap penolakan atau ketidakterimaan dari lingkungan sosial. Selain itu,

pengalaman emosional yang menyakitkan, seperti kehilangan atau perpisahan, dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap kecemasan. Individu dengan kepercayaan diri yang rendah umumnya lebih rentan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

3) Teori Perilaku.

Pada teori ini, Kecemasan muncul sebagai akibat dari frustrasi, yang disebabkan oleh berbagai hal yang menghambat seseorang untuk mencapai tujuannya. Beberapa ahli teori perilaku menganggap kecemasan sebagai dorongan yang dipelajari, yang muncul dari keinginan untuk menghindari rasa sakit. Teori pembelajaran berpendapat bahwa individu yang sering mengalami ketakutan berlebihan sejak kecil cenderung lebih rentan terhadap kecemasan di kemudian hari. Sementara itu, para ahli teori konflik beranggapan bahwa kecemasan timbul dari benturan antara dua kepentingan yang bertentangan. Mereka meyakini bahwa konflik dan kecemasan saling berhubungan, di mana konflik bisa memicu kecemasan, dan kecemasan dapat memperburuk rasa ketidakberdayaan, yang akhirnya memperburuk konflik tersebut.

b. Faktor Presipitasi

Penyebab kecemasan dapat berasal dari faktor internal atau eksternal. Stresor pencetus ini dapat dibagi menjadi dua kategori:

- 1) Ancaman terhadap integritas fisik, yang meliputi kemungkinan terjadinya disabilitas atau penurunan kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
- 2) Ancaman terhadap sistem diri, yang dapat mengancam identitas, harga diri, dan fungsi sosial individu.

c. Faktor Psikososial

Seperti harga diri rendah, berkurangnya kemampuan untuk mengatasi stres, serta kecenderungan untuk menganggap kontrol sebagai faktor eksternal, juga berperan dalam kecemasan.

Dari penjelasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kecemasan dapat menyebabkan gejala seperti rasa panik, gemeteran, dan detak jantung yang cepat. Berbagai faktor mempengaruhi kecemasan ini, termasuk faktor predisposisi yang membahas teori-teori mengenai kecemasan, seperti teori psikoanalitis, interpersonal, dan perilaku. Selain itu, faktor presipitasi yang mencakup ancaman yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan, serta faktor psikososial yang terkait dengan kondisi psikis dan sosial yang lemah, seperti stres dan kesulitan dalam bersosialisasi.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Annisa & Ifdil (2016), mengungkapkan bahwa ada dua faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman buruk di masa lalu sering menjadi salah satu penyebab utama timbulnya kecemasan. Pengalaman ini biasanya berasal dari masa kanak-kanak, di mana individu merasakan ketidaknyamanan akibat suatu peristiwa yang dapat terulang di masa depan. Situasi serupa yang dihadapi kemudian memicu ketakutan akan pengalaman yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan dalam mengikuti tes.
- b. Pikiran yang tidak rasional juga dapat menjadi pemicu kecemasan dan dapat dikategorikan ke dalam empat bentuk, yaitu:

- 1) Kegagalan katastrofik, yakni asumsi individu bahwa hal buruk pasti akan terjadi pada dirinya. Kondisi ini menyebabkan kecemasan, serta perasaan tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi masalah yang dihadapi.
- 2) Kesempurnaan, di mana individu menuntut dirinya untuk selalu berperilaku sempurna tanpa kesalahan. Standar kesempurnaan ini sering dijadikan target dan inspirasi, tetapi dapat menimbulkan tekanan emosional.
- 3) Persetujuan.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu kecenderungan untuk membuat generalisasi berlebihan yang biasanya muncul pada individu dengan pengalaman yang terbatas.

Menurut (Siregar, 2024), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal meliputi:

- 1) Jenis kelamin: Perbedaan kecemasan antara pria dan wanita, yang dapat dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial.
- 2) Usia: Perbedaan kecemasan yang dialami pada berbagai tahap kehidupan, yang sering kali berhubungan dengan perubahan fisik, sosial, atau psikologis. –
- 3) Tingkat pendidikan: Pendidikan yang lebih tinggi cenderung membantu seseorang mengelola kecemasan dengan lebih baik karena pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara menghadapinya.
- 4) Tipe kepribadian: Orang dengan tipe kepribadian tertentu, seperti neurotik, cenderung lebih rentan terhadap kecemasan.

- 5) Mekanisme koping: Kemampuan seseorang untuk mengatasi stres mempengaruhi tingkat kecemasan; penggunaan mekanisme koping yang efektif dapat mengurangi kecemasan.
 - 6) Pekerjaan: Stres yang berkaitan dengan pekerjaan, seperti beban kerja tinggi atau ketidakpastian pekerjaan, dapat meningkatkan kecemasan.
- b. Faktor eksternal meliputi:
- 1) Kondisi medis/diagnosis penyakit: Penyakit fisik, terutama yang kronis atau serius, seringkali berhubungan dengan peningkatan kecemasan.
 - 2) Akses informasi: Ketersediaan informasi yang akurat dan relevan dapat membantu individu mengurangi kecemasan, sementara kurangnya informasi bisa memperburuknya.
 - 3) Dukungan sosial: Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat membantu individu mengatasi kecemasan dengan lebih baik (Handriana, 2019).

6. Tingkat Kecemasan

Tingkatan kecemasan pada seseorang umumnya dibagi menjadi tiga kategori, masing-masing menggambarkan intensitas kecemasan yang berbeda.

- a. Tingkatan pertama adalah kecemasan ringan (*mild anxiety*), seringkali dipicu oleh stres yang muncul dalam aktivitas sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan seseorang menjadi lebih peka dan responsif terhadap hal-hal di sekitarnya, yang pada gilirannya memperluas cara mereka melihat dunia. Pada tingkatan ini, meskipun seseorang merasa tegang, mereka masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan relatif lancar.

- b. Tingkatan kedua adalah kecemasan sedang (*moderate anxiety*), di mana seseorang mulai merasa lebih terfokus pada hal-hal yang dianggapnya penting, sehingga cenderung mengabaikan hal-hal lainnya. Dalam kondisi ini, perhatian seseorang menjadi lebih selektif, namun mereka masih mampu melakukan berbagai aktivitas secara terarah. Meskipun kecemasan terasa lebih kuat, individu masih dapat mengelola dan melaksanakan tugas dengan cukup baik, meskipun dalam keadaan yang lebih terfokus.
- c. Tingkatan ketiga adalah kecemasan berat (*severe anxiety*), di mana seseorang cenderung terjebak dalam pola pikir yang sangat terfokus pada satu hal saja, sering kali terlalu spesifik dan terperinci. Pada tingkat ini, seseorang mungkin kesulitan untuk berpikir tentang hal-hal lain, dan perhatian mereka sangat terbatas. Mereka akan membutuhkan banyak bantuan atau pengarahan untuk dapat mengalihkan fokus mereka dan memperluas perhatian mereka pada hal-hal lain. Kecemasan yang sangat berat ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan normal dalam kehidupan sehari-hari (Kirana dkk., 2022).
- d. Tingkatan keempat adalah panik, Panik berkaitan dengan perasaan takut dan teror, di mana beberapa individu yang mengalaminya merasa tidak mampu berbuat apa-apa, bahkan ketika diberi petunjuk. Tanda-tanda serangan panik meliputi lonjakan aktivitas tubuh, berkurangnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, penyempitan pandangan, serta hilangnya kemampuan berpikir secara logis. Saat mengalami kepanikan, seseorang akan kesulitan untuk berkomunikasi atau menjalankan fungsi-fungsi normal secara efektif. Jika panik berlangsung lama, kondisi ini bisa menyebabkan kelelahan

ekstrem bahkan kematian, meskipun dapat diatasi dengan pengobatan yang aman dan efektif (Normah dkk., 2022).

7. Dampak Kecemasan Pada Pasien Kanker

Secara fisiologis, kecemasan kronis memicu sistem saraf simpatik, yang menyebabkan peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kelebihan hormon ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, terutama dengan mengurangi aktivitas sel pembunuh alami (*natural killer cells*) yang berfungsi melawan pertumbuhan sel kanker, serta meningkatkan risiko kerusakan DNA yang dapat memicu mutasi genetik (Nuwa & Kiik, 2020). Dari segi perilaku, kecemasan dapat mendorong gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, merokok, atau konsumsi alkohol, yang semuanya dapat meningkatkan risiko kanker. Selain itu, secara psikologis, kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup penderita kanker, menyebabkan rasa takut yang berlebihan, depresi, dan kesulitan dalam menjalani pengobatan, yang pada akhirnya berdampak pada efektivitas terapi. Kecemasan juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan lainnya, seperti penyakit jantung akibat peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, gangguan pencernaan seperti sindrom iritasi usus besar (IBS), serta gangguan tidur yang dapat menyebabkan insomnia kronis (Pamungkas, 2019).

Penyakit kanker berdampak luas pada berbagai dimensi kehidupan penderitanya, termasuk aspek fisik, mental, dan spiritual. Secara fisik, pasien sering mengalami rasa sakit, kelelahan berkepanjangan, dan penurunan kemampuan tubuh, yang kemudian dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan tersebut biasanya meningkat ketika individu mulai

membayangkan perubahan besar yang akan terjadi dalam hidup akibat penyakit ini, terlebih lagi jika disertai dengan minimnya pemahaman tentang kondisi dan penatalaksanaannya. Kecemasan juga bisa disebabkan oleh ketidakpastian mengenai masa depan, seperti kekhawatiran tentang efek samping pengobatan serta kemungkinan perkembangan penyakit yang dapat berujung pada kematian (Puspita, 2019).

Gangguan mental dan emosional berupa kecemasan tidak hanya berdampak negatif pada penderita, tetapi juga dapat menimbulkan masalah sosial bagi lingkungan sekitarnya. Jika penderita tidak mampu mengendalikan kecemasannya, mereka berisiko melakukan tindakan di luar kendali, termasuk percobaan bunuh diri. Kasus kematian akibat bunuh diri sering kali terjadi karena kurangnya kesadaran dari korban atau keluarga mengenai gangguan kejiwaan, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Untuk mencegah tindakan bunuh diri, kecemasan yang dialami perlu ditangani secara efektif dan segera (Artana dkk., 2020).

8. Skala Pengukuran Kecemasan

Menurut Normah dkk (2022) *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956 sebagai alat untuk menilai berbagai gejala kecemasan, baik yang bersifat mental maupun fisik. Instrumen ini terdiri dari 14 pertanyaan yang dirancang untuk mendeteksi gejala kecemasan pada baik anak-anak maupun orang dewasa. Penilaian kecemasan dengan menggunakan skala HARS melibatkan 14 aspek berikut:

- a. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.

- b. Ketegangan meliputi merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan meliputi takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur meliputi sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan meliputi daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi meliputi hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik meliputi sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik meliputi tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
- i. Gejala kardiovaskuler meliputi berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
- j. Gejala pernapasan meliputi rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
- k. Gejala gastrointestinal meliputi sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.

- l. Gejala urogenital meliputi sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
- m. Gejala otonom meliputi mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
- n. Perilaku sewaktu wawancara meliputi gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai kategori:

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = satu gejala yang ada

2 = sedang/sepengaruh gejala yang ada

3 = berat/lebih dari sepatuh gejala yang ada

4 = sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-52 = kecemasan berat sekali

Tabel 1
Penilaian Item Tes Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

No	Pertanyaan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (Ansietas)					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi- mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi- mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan					
	a. Sulit konsentrasi					
	b. Daya ingat buruk					

No	Pertanyaan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
6	Perasaan Depresi					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Hilangnya minat b. Berkurangnya kesenangan pada hobi c. Sedih d. Bangun dini hari e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 					
7	Gejala Somatik/Fisik (Otot)					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Sakit dan nyeri di otot-otot b. Kaku c. Kedutan otot d. Gigi gemerutuk e. Suar tidak stabil 					
8	Gejala Somatik/Fisik (Sensorik)					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Tinnitus (Telinga berdenging) b. Pengelihatan kabur c. Muka merah atau pucat d. Merasa lemah e. Perasaan ditusuk-tusuk 					
9	Gejala Kardiovaskular					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Takhikardia b. Berdebar c. Nyeri di dada d. Denyut nadi mengeras e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan f. Detak jantung menghilang 					
10	Gejala Respiratori (Pernapasan)					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Merasa tertekan atau sempit di dada b. Perasaan tercekik c. Sering menarik napas d. Napas pendek atau sesak 					
11	Gejala Gastrointestinal (Pencernaan)					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Sulit menelan b. Perut melilit c. Gangguan pencernaan 					

No	Pertanyaan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> d. Nyeri sebelum dan sesudah makan e. Perasaan terbakar diperut f. Rasa penuh dan kembung g. Mual h. Muntah i. Buang air besar lembek j. Kehilangan berat badan k. Susah buang air besar 					
12	Gejala Urogenital (Perkemihan dan Kelamin)					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Sering buang air kecil b. Tidak dapat menahan air seni c. Amenorrhoe (tidak mentruasi pada perempuan) d. Menjadi dingin (frigid) e. Ejakulasi praecoeks f. Ereksi hilang g. Impotensi 					
13	Gejala Autonom					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Mulut kering b. Muka merah c. Mudah berkeringat d. Pusing, sakit kepala e. Bulu-bulu berdiri 					
14	Tingkah Laku (Sikap) Pada Wawancara					
	<ul style="list-style-type: none"> a. Gelisah b. Tidak tenang c. Jari gemetar d. Kerut kening e. Muka tegang f. Tonus otot meningkat g. Napas pendek dan cepat h. Muka merah 					
Total						

C. Terapi Musik

1. Definisi Terapi Musik

Terapi musik merupakan suatu profesi di bidang kesehatan yang menggunakan musik dalam proses terapeutik untuk memenuhi berbagai kebutuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Berdasarkan evaluasi terhadap kekuatan dan kebutuhan masing-masing klien, seorang terapis musik yang berkompeten memberikan perawatan yang sesuai, yang dapat meliputi pembuatan musik, bernyanyi, bergerak, atau mendengarkan musik. Dengan melibatkan musik dalam konteks terapeutik, kemampuan klien dapat diperkuat dan diterapkan dalam aspek lain kehidupan mereka. Terapi musik juga menawarkan saluran komunikasi yang efektif bagi mereka yang kesulitan untuk mengekspresikan diri menggunakan kata-kata (Widari, 2019).

Menurut Djohan dalam (Widiyono, 2021) Terapi musik dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan terapeutik yang memanfaatkan musik sebagai sarana untuk memperbaiki, menjaga, dan mengembangkan aspek mental, fisik, serta kesehatan emosional. Musik merupakan elemen dinamis yang mampu mempengaruhi integrasi emosional individu, terutama selama proses pengobatan, pemulihan, dan pada kondisi disabilitas.

Federasi Terapi Musik Dunia (World Music Therapy Federation) mendefinisikan terapi musik sebagai suatu pendekatan yang melibatkan penggunaan musik atau unsur-unsur musik oleh seorang terapis musik yang terlatih dan berkualifikasi, dengan tujuan membantu individu atau kelompok dalam berbagai proses, seperti membangun komunikasi, mempererat hubungan interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengekspresikan diri, mengatur

emosi, atau mencapai tujuan terapeutik lainnya. Musik dapat merangsang peningkatan produksi hormon endorfin yang dihasilkan oleh bagian hipotalamus di otak.

2. Manfaat Terapi Musik

Musik dimanfaatkan sebagai metode terapi karena memiliki berbagai manfaat positif bagi kesehatan. Musik dapat berperan untuk mengalihkan perhatian dari rasa nyeri dan menciptakan efek relaksasi. Selain itu, musik juga berpotensi untuk membantu proses penyembuhan penyakit dan mengatasi berbagai keterbatasan seseorang. Dalam terapi, musik dan lagu dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual seseorang. Keunggulan musik terletak pada sifatnya yang universal, menenangkan, menyenangkan, nyaman, dan memiliki struktur yang teratur. Terapi musik telah banyak dibahas dalam literatur medis dan telah berkembang pesat, terutama di rumah sakit-hospital di Amerika Serikat, serta telah menyebar ke berbagai negara di Eropa (Widiyono, 2021). Seorang terapis musik dapat memanfaatkan musik yang menenangkan untuk membantu seseorang mencapai relaksasi yang mendalam sebagai persiapan untuk operasi, persalinan, kemoterapi, atau transisi ke perawatan rumah sakit. Teknik-teknik ini juga dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan kesejahteraan mereka dengan mengurangi respons terhadap stres sehari-hari. Terapi Musik digunakan untuk pasien dengan penyakit kronis seperti kanker. Sebagai terapi non-farmakologi, musik terapi telah diterapkan secara luas untuk membantu mengurangi gejala fisik dan emosional yang dialami pasien selama menjalani perawatan kanker (Bradt dkk., 2015).

3. Jenis Terapi Musik

Terapi musik terus berkembang seiring dengan perubahan zaman. Tidak hanya musik klasik yang digunakan sebagai terapi, tetapi kini tersedia berbagai jenis terapi musik dengan beragam genre. Menurut Halim dalam (Widiyono, 2021), terapi musik dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Terapi aktif, pendekatan yang memanfaatkan musik serta unsur-unsurnya untuk mendukung, menjaga, dan memulihkan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Terapi ini dapat dilakukan dengan cara mengajak klien untuk bernyanyi, belajar bermain musik, atau bahkan menciptakan lagu pendek, yang melibatkan interaksi aktif antara terapis dan klien.
- b. Terapi pasif, yang dilakukan dengan cara mengajak klien untuk mendengarkan musik. Terapi ini akan lebih efektif jika klien mendengarkan musik yang mereka sukai.

4. Cara Kerja Terapi Musik

Menurut Rachmawati dalam (Widiyono, 2021) telah mengungkapkan bagaimana musik dapat memengaruhi kehidupan manusia dan memberikan efek penyembuhan. Beberapa temuan penting di antaranya adalah:

- a. Musik dapat menyembunyikan suara atau perasaan yang tidak menyenangkan.
- b. Musik dapat memperlambat atau menyeimbangkan aktivitas gelombang otak.
- c. Musik dapat memengaruhi pola napas seseorang.
- d. Musik dapat mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, dan detak nadi.
- e. Musik dapat membantu mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan gerakan dan koordinasi tubuh.
- f. Musik juga dapat mempengaruhi suhu tubuh.

- g. Musik dapat merangsang produksi endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menciptakan efek euforia.
- h. Musik dapat membantu mengatur hormon dalam tubuh.

Berbagai penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa musik tidak hanya memiliki manfaat dalam menyembuhkan berbagai penyakit, tetapi juga dapat meningkatkan kecerdasan, khususnya bagi janin dan anak-anak. Di samping itu, penelitian menunjukkan bahwa musik dapat merangsang kreativitas, memperkuat rasa percaya diri, mengasah keterampilan sosial, serta meningkatkan kemampuan motorik, persepsi, dan perkembangan psikomotorik. Musik juga berpotensi berfungsi sebagai alternatif pengganti obat-obatan depresan.

5. Pengaruh Terapi Musik Pada Relaksasi

a. Elemen Terapi Musik

Menurut Kartini dkk (2023) Beberapa elemen utama yang menjadi prioritas dalam kerangka teoretis musik relaksasi meliputi:

- 1) Ritme (tempo lambat di bawah 80 bpm, pengulangan, ostinato, ritme yang mendukung, sederhana, dan minimalis)
- 2) Melodi (sederhana dan berkelanjutan)
- 3) Harmoni (sederhana dengan konsonansi dan perubahan akord yang mudah dikenali)
- 4) Dinamika (lembut, tidak banyak variasi, dan mudah diprediksi).

Sebaliknya, elemen yang tidak dianjurkan mencakup irama dengan aksentuasi berat, pola ritmis yang kompleks dengan perubahan meter secara mendadak, sinkopasi, harmoni yang rumit dan disonan, penggunaan instrumen perkusi, nada tinggi, serta gaya musik New Age.

b. Gelombang Frekuensi Terapi Musik

Terdapat empat jenis gelombang frekuensi yang dimanfaatkan dalam terapi musik, yaitu:

- 1) Gelombang Delta (0,5-4 Hz): berguna untuk membantu individu dengan gangguan tidur sekaligus mendukung peningkatan fungsi sistem imun.
- 2) Gelombang Alpha (8-13 Hz): efektif untuk menciptakan kondisi rileks, mendukung proses belajar, serta mendorong pola pikir positif.
- 3) Gelombang Beta (11-30 Hz): membantu meningkatkan kewaspadaan, konsentrasi aktif, serta mengurangi stres dan kecemasan.

c. Parameter Musik Untuk Relaksasi

Musik dengan frekuensi 40-60 Hz terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, mengendurkan ketegangan otot, meredakan rasa nyeri, dan memberikan efek menenangkan. Musik yang memiliki sifat terapeutik biasanya ditandai dengan karakteristik seperti tidak dramatis, dinamika yang stabil dan dapat diprediksi, nada yang lembut dan harmonis, tanpa lirik, tempo sekitar 60-80 bpm, serta disesuaikan dengan preferensi individu pendengar (Widiyono, 2021).

D. Musik Tradisional Bali Gamelan Selending

1. Definisi Musik Gamelan Selending

Musik tradisional Bali merupakan jenis musik yang dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya, identitas, dan ekspresi artistik dari masyarakat etnis Bali di Indonesia. Ciri khas musik Bali terlihat dalam berbagai aspek, seperti sumber suara, musikalitas, cara penyajian, serta konsep-konsep estetika (baik dari segi ilmiah maupun filosofis), yang menjadikannya berbeda dari musik etnis lainnya di Indonesia. Musik tradisional Bali mampu menghadirkan berbagai kesan atau

suasana melalui alunan nadanya, seperti keindahan alam, kekacauan, pengalaman hidup, keprihatinan, kegembiraan, kesedihan, kekalutan, hingga romantisme. Nuansa-nuansa ini dapat memengaruhi setidaknya enam emosi, yaitu kesedihan, kegembiraan, romantisme, kemarahan, ketakutan, dan kelucuan. Kemampuan musik tradisional Bali untuk membangkitkan suasana hati ini berasal dari karakter nada yang khas, ditambah dengan permainan ritme, tempo, dan dinamika yang mendukungnya (Arya Sugiarta, 2015).

Musik di Bali merupakan bagian dari seni yang telah diakui dan diterima dalam berbagai fungsi dan penggunaannya, baik di masa lalu maupun masa kini. Keindahan yang terdapat dalam fungsi musik ini mampu menghadirkan suasana tenteram, ketenangan batin, dan rasa nyaman, bahkan dapat menumbuhkan sikap pasrah secara mendalam. Musik Bali tidak hanya menyuguhkan pengalaman estetis yang bisa dinikmati melalui indra pendengaran dan penglihatan, tetapi juga mengandung makna yang menyentuh aspek intelektual, emosional, spiritual, hingga rohani. Karena itu, musik Bali yang berakar kuat dalam budaya dan telah melalui perjalanan panjang, menjadi bagian dari tradisi yang diwariskan dan dirasakan sebagai milik bersama oleh komunitas pendukungnya (Arya Sugiarta, 2015).

Gamelan Selonding merupakan salah satu jenis musik tradisional Bali yang biasanya dipergunakan dalam berbagai upacara keagamaan, seperti Manusa Yadnya atau Dewa Yadnya. Musik ini memiliki ritme yang lembut dan khas, yang mampu menciptakan suasana yang menenangkan dan membawa pendengarnya pada refleksi diri. Ketika didengarkan dengan penuh perhatian, musik gamelan selonding dapat memberikan rasa kedamaian, ketenangan, dan ketentraman. Ritme

yang teratur dan lembut ini lebih mudah diterima oleh tubuh, karena gelombang suara yang dihasilkan sesuai dengan frekuensi yang diterima oleh telinga sehingga sangat cocok untuk digunakan sebagai terapi musik pada pasien yang mengalami kecemasan. Suasana yang tenang yang tercipta melalui alunan musik ini akan merangsang indera pendengaran, yang kemudian diteruskan ke thalamus dan sistem limbik, yang berfungsi dalam pengaturan emosi serta respons terhadap stres (Ummah, 2019).

2. Jenis-Jenis Musik Gamelan Selonding

Gamelan Selonding adalah salah satu jenis gamelan tradisional Bali dengan ciri khas tertentu. Berikut adalah beberapa jenisnya dan informasi yang relevan:

a. Gamelan selonding Besi

Jenis ini memiliki bilah yang terbuat dari besi, memberikan suara yang unik dan klasik. Tidak menggunakan resonator bambu, sehingga menghasilkan nada yang tajam dan jelas.

b. Gamelan selonding pelog

Menggunakan laras pelog dengan tujuh nada (sapta nada). Gamelan ini sering dipakai untuk mengiringi upacara sakral, dengan gending yang disesuaikan dengan prosesi tertentu.

c. Gamelan selonding sakral

Dianggap sebagai alat musik suci yang digunakan dalam ritual keagamaan di Bali. Jenis ini dapat ditemukan di desa-desa tradisional di Kabupaten Karangasem, seperti Bugbug, Prasi, dan Tenganan.

d. Gamelan selonding tradisional

Memiliki nilai sejarah dan sering dikaitkan dengan mitologi lokal. Konon, bunyinya menyerupai suara gemuruh yang pernah didengar oleh masyarakat Tenganan Pegringsingan.

3. Pengaruh Terapi Musik Gamelan Selonding Terhadap Kecemasan

Salah satu jenis musik Tradisional Bali yang akan digunakan peneliti sebagai terapi musik untuk mengurangi kecemasan adalah musik gamelan selonding. Musik ini memiliki melodi yang lembut dan menenangkan, sehingga sangat cocok diterapkan pada lansia atau pasien yang mengalami kecemasan. Sebagai terapi non-farmakologi, diharapkan musik gamelan selonding dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien, mengurangi ketergantungan pada obat analgetik beserta efek sampingnya, serta menekan biaya pengobatan. Selain itu, terapi musik ini juga diharapkan dapat meningkatkan kepuasan pasien dalam menjalani perawatan (Ummah, 2019).

Musik Selonding yang digunakan yaitu Gending Sekar Gadung yang dimainkan dengan gamelan selonding. Waktu terbaik untuk menggunakan musik ini adalah pada pagi hari, untuk membantu pasien memulai hari dengan suasana yang tenang; malam hari menjelang tidur, guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur; serta selama atau setelah sesi pengobatan, seperti kemoterapi atau radioterapi, untuk meredakan ketegangan emosional yang sering muncul. Menurut *American Music Therapy Association*, ada lima elemen musik yang penting, yaitu *pitch* (frekuensi), *intensity* (volume), *timbre* (warna nada), interval, dan *rhythm* (tempo atau durasi). Musik dengan pitch rendah, rhythm lambat, dan volume rendah dapat menimbulkan efek rileks. Frekuensi 40-60 Hz terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, ketegangan otot, mengurangi nyeri,

dan menciptakan efek menenangkan. Karakteristik musik yang bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya dapat diprediksi, memiliki nada lembut dan harmonis, tidak berlirik, dengan tempo antara 60-80 dB per menit (Widiyono, 2021).

Musik tradisional Bali ini memiliki alunan yang lembut dan menenangkan, yang sangat sesuai untuk diterapkan pada lansia atau pasien yang mengalami kecemasan. Sebagai terapi non-farmakologi, musik gamelan selonding diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien, mengurangi ketergantungan pada obat analgetik beserta efek samping yang ditimbulkannya, serta mengurangi biaya pengobatan. Selain itu, terapi musik ini juga diharapkan dapat meningkatkan kepuasan pasien dalam menjalani perawatan.

Terapi musik tradisional Bali untuk pasien kanker dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan yang seringkali muncul pada pasien kanker akibat rasa sakit, ketidakpastian, dan perubahan kondisi fisik yang dialami. Dengan demikian, musik ini tidak hanya berperan sebagai terapi relaksasi, tetapi juga sebagai cara yang efektif dalam membantu pasien kanker untuk mengatasi berbagai gejala yang terkait dengan penyakit mereka, seperti mual, kecemasan, depresi, dan nyeri.

Terdapat beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa Terapi Musik dapat mengurangi kecemasan pada penderita kanker seperti penelitian (Fikri & Fitriani, 2021) yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda” mendapatkan hasil analisis, diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum menerima terapi musik adalah 23,27. Setelah responden menjalani intervensi terapi musik sebanyak tiga

kali dalam tiga hari berturut-turut, rata-rata tingkat kecemasan mereka menurun menjadi 17,89. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik, menunjukkan efektivitas terapi musik dalam mengurangi kecemasan pada responden.

Pada penelitian (Nuwa & Kiik, 2020) yang berjudul “Pengaruh *Spiritual Guided Imagery and Music* terhadap Kecemasan Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi” mendapatkan hasil sebanyak 73,3% pasien mengalami kecemasan berat dan 26,7% mengalami kecemasan sedang pada saat pre-test. Namun, setelah pengukuran 30 menit sebelum kemoterapi, tingkat kecemasan pasien berubah menjadi 56,7% mengalami kecemasan sedang dan 43,3% mengalami kecemasan ringan. Pada akhir pengukuran, 63,4% pasien menunjukkan kecemasan ringan, sementara 33,3% tidak mengalami kecemasan sama sekali, dan hanya 3,3% yang masih merasakan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari SGIM (Seni Gerak Integratif Musik) terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa SGIM dapat diterapkan sebagai salah satu terapi komplementer dalam intervensi keperawatan di rumah sakit untuk membantu mengurangi kecemasan, terutama bagi pasien yang menjalani kemoterapi untuk pertama kalinya dan berada dalam kondisi cemas.

Selain itu, menurut penelitian (Wabula et al., 2022) yang berjudul “*The Effect Of Classical Music Therapy On The Anxiety Of Cervical Cancer Patients With Brachytherapy In The Radiation Oncology Service Unit Of Cipto Mangunkusumo Jakarta Hospital*” menyatakan bahwa penelitian ini melibatkan 42

responden yang merupakan pasien kanker serviks yang menjalani prosedur brakiterapi. Dengan desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, dengan Tipe *one Group Pre test and post test design with out control group*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebesar 11,62%, dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p\text{-value} = 0,000$). Sebelum diberikan terapi, mayoritas pasien berada pada kategori kecemasan sedang, yang kemudian beralih menjadi kecemasan ringan setelah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks yang menjalani brakiterapi.

Kemudian pada penelitian (Artana dkk., 2020) yang berjudul “Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia” ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan model *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 41 lansia yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS), dan data dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari terapi musik gamelan Selonding Bali dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Berdasarkan hasil tersebut, terapi musik gamelan Selonding direkomendasikan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Walaupun penelitian ini tidak meneliti tingkat kecemasan pada pasien kanker namun penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi musik tradisional Bali dapat menurunkan tingkat kecemasan.