



Jurnal Multidisiplin Indonesia

Journal homepage: <https://jmi.rivierapublishing.id/>

P-ISSN 2963-2900 E-ISSN 2964-9048

JURNAL RIVIEW ARTIKEL KECEMASAN DENGAN BERBAGAI FISIOTERAPI YANG DAPAT MENURUNKAN KECEMASAN.

Sri Tanuwidjaja¹, Safitri², Maya Apriani³
Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan
fm19.sritanuwidjaja@mhs.ubpkarawang.ac.id

Riwayat Artikel:

Received: 07-11-2022

Revised: 19-11-2022

Accepted: 30-11-2022

Keywords: *physiotherapy, anxiety, body and soul*

Kata Kunci: *fisioterapi, kecemasan, tubuh dan jiwa.*

Abstract

Introduction: *Excessive anxiety about something that is not realistic can cause anxiety disorders. One third of the world's population is affected by anxiety disorders during their lifetime according to an epidemiological survey (Soodan and Arya, 2015). It is necessary to ensure appropriate treatment for the type of anxiety disorder. Providing information about the development of treatment used in people with anxiety disorders based on the type of disorder is the purpose of this review article. To overcome anxiety by giving psychotropic drugs, it can cause and provide dangerous side effects (Puspita, 2019). Methods:* Using several data sources to be used as references in this review article consisting of 20 scientific journals, 5 textbooks, and 2 official websites, namely the National Institute of Mental Health and the Ministry of Health. . Therapy) The search for journal articles is done electronically using several databases, namely: Sage database, Sience Direct Sience Direct, Proquest, and Google Scholar from January 2013 to July 2022. **Results:** *Several alternative physiotherapy reduces anxiety with progressive muscle relaxation, music therapy, murotal therapy, positive thinking therapy and CBT (Cognitive Behavior Therapy) methods. various diseases and physiological problems in humans. Conclusion:* *Alternative physiotherapy treatment can effectively reduce anxiety in various patients who experience physical and mental illness problems.*

Abstrak

Pendahuluan: *Kecemasan yang berlebihan pada sesuatu hal yang tidak realistis dapat menyebabkan gangguan kecemasan. Penduduk dunia sepertiganya dipengaruhi oleh gangguan anxietas selama masa hidupnya menurut survei epidemiologi*

(Soodan and Arya, 2015). Diperlukan untuk memastikan pengobatan yang sesuai dengan jenis gangguan kecemasan. Untuk mengatasi ansietas dengan pemberian psikotropika, dapat menimbulkan dan memberikan efek samping yang berbahaya (Puspita, 2019). Memberikan informasi mengenai perkembangan pengobatan secara fisioterapi yang digunakan pada penderita gangguan kecemasan berdasarkan tipe gangguannya tujuan dari review artikel ini. **Metode:** Menggunakan beberapa sumber data untuk dijadikan referensi pada review artikel ini terdiri dari 20 jurnal ilmiah, 5 textbook, dan 2 website resmi yaitu National Institute of Mental Health dan Ministry of Health. Therapy) Pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, yaitu: database Sage, Sience Direct, Proquest, dan Google Scholar dari Januari 2013 sampai Juli 2022. **Hasil:** Beberapa alternatif fisioterapi mengurangi kecemasan dengan progressive muscle relaxation, terapi music, terapi mural, terapi berpikiran positif dan CBT (Cognitif Behavior Therapy) Metode. terhadap berbagai penyakit dan masalah psikologis pada manusia. **Kesimpulan:** Pengobatan alternatif fisioterapi dapat secara efektif menurunkan kecemasan pada berbagai pasien yang mengalami masalah penyakit tubuh dan jiwa.

Corresponding Author: Sri Tanuwidjaja

E-mail: fm19.sritanuwidjaja@mhs.ubpkarawang.ac.id



PENDAHULUAN

Beberapa faktor yang berhubungan terhadap perkembangan gangguan anxietas. Faktor resiko diantaranya meliputi riwayat keluarga, kejadian yang mengerikan, khawatir yang berlebihan, *overprotektif*, wanita yang tidak menikah atau tidak bekerja, serta kesehatan fisik atau mental yang buruk (Meng and Arcy, 2012). Sebagian besar pasien gangguan kecemasan menurut survei yang lebih baru, tingkat prevalensi seumur hidup untuk remaja berusia 13 hingga 17 tahun adalah 7,7%, sementara itu 6,6% pada orang dewasa berusia 18 hingga 64,3 tahun (Bandelow and Michaelis, 2015). Untuk mengatasi kecemasan dengan pemberian psikotropika, dapat menimbulkan dan memberikan efek samping yang berbahaya (Puspita, 2019). Memberikan informasi mengenai perkembangan pengobatan secara fisioterapi yang digunakan pada penderita gangguan kecemasan supaya tidak ada efek samping yang berbahaya yaitu:

1. Dengan melakukan teknik relaksasi, cara mengatasi kecemasan salah satu teknik relaksasi adalah progressive muscle relaxation (Charalambous et al, 2015).

Salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana adalah *progressive*

muscle relaxation merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot (Dave, 2015). Relaksasi pada progressive muscle relaxation merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan kepada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dalam hal ini untuk mengatasi kecemasan (Simanulang, 2019).

2. Banyak hal sebenarnya yang menyebabkan siswa merasa cemas di sekolah, salah satunya adalah ketika menghadapi ujian. Pendekatan cognitive behavioral (CBT) digunakan untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh siswa didasarkan pada pengalaman belajar yang berbeda pada masing-masing individu, pengalaman unik yang diberikan oleh lingkungan dan pemahaman kondisi individu terhadap dunia (Capuzzi & Stauffer, 2016, p. 230).
3. Terapi Musik menurunkan kecemasan seseorang, Gutiérrez & Camarena (2015) mengatakan bahwa terapi musik efektif dalam menghilangkan atau meringankan gejala umum kecemasan sementara di antara pasien dengan berbagai macam masalah medis, seperti: asma, kanker, dan lain-lain atau perawatan medis lainnya.
4. Terapi warna hijau merupakan salah satu jenis terapi yang dapat menurunkan kecemasan pada Wanita hamil trimester 3 (Putri W Et Al 2015).
5. Terapi akupresur menjadi pengobatan kecemasan yang efektif dan efisien, serta efek samping yang rendah, salah satunya adalah terapi akupresur Cha NH, Park YK, Sok SR. Effects of auricular acupressure therapy on stress and sleep disturbance of middle-aged women in South Korea. *Holist Nurs Pract.* 2017;31(2): 102-9.
6. Terapi Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Saswati Et Al 2020).
7. Teapi Guide Imagery terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa

Guide imagery (imajinasi terbimbing) adalah upaya untuk menciptakan kesan dalam pikiran klien, kemudian berkonsentrasi pada kesan yang menyenangkan sehingga secara bertahap dapat menurunkan tingkat kecemasan klien (Sarsito, 2015).

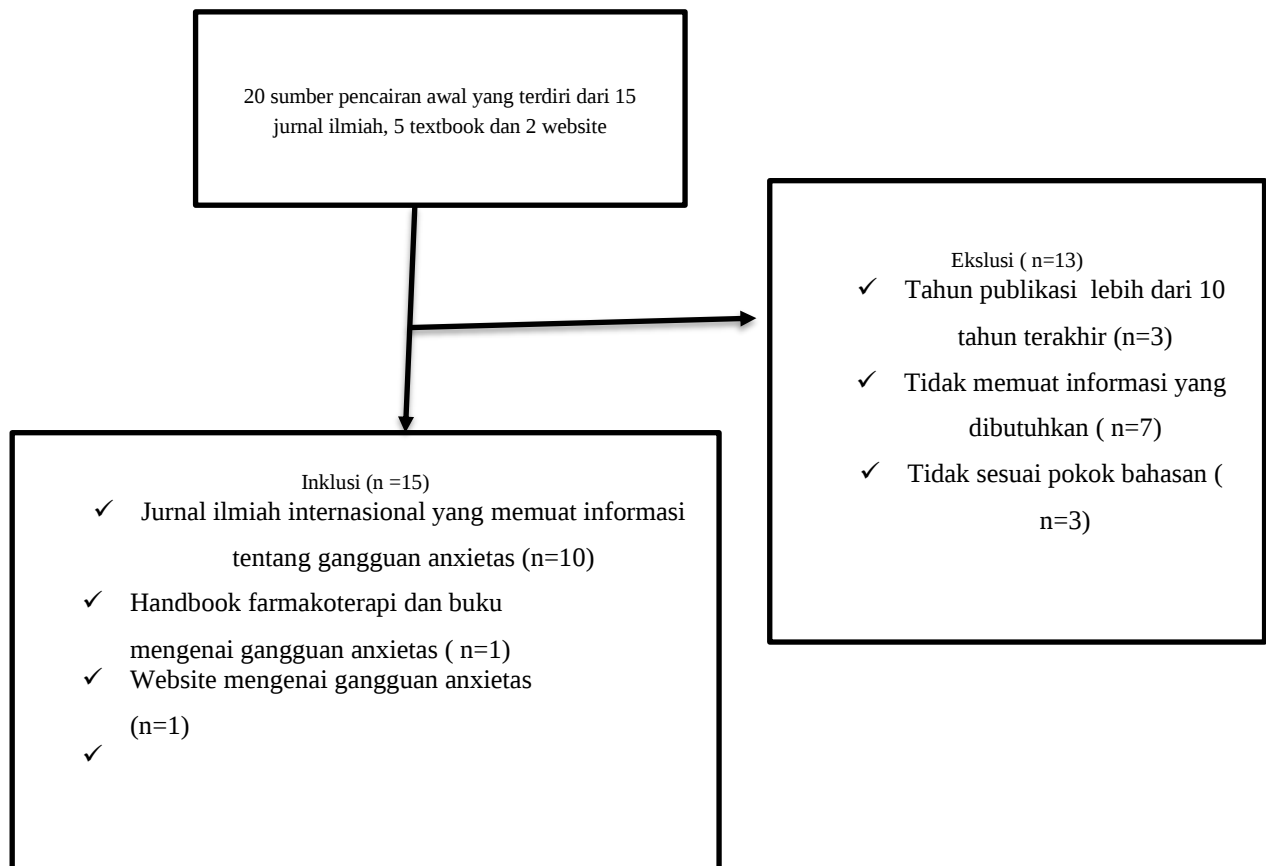
METODA PENELITIAN

Untuk mendapatkan referensi dari jurnal pencarian istilah atau keyword textbook maupun website yaitu dengan pencarian di internet menggunakan kata kunci yang berhubungan dengan *anxiety disorders*, seperti “*journal of anxiety* Sementara strategi dalam pencarian data yaitu dengan menggunakan google, dan menggunakan beberapa situs search engine seperti *google scholar*, *elsheviere*, *ncbi* dan *science direct*. Setelah mendapatkan sumber data yang dikehendaki, kemudian diskriminasi berdasarkan kriteria inklusi untuk menjadi referensi pada review artikel ini. *disorders*, *pathophysiology of anxiety disorders*, *clinical presentation of anxiety disorders*, *treatment for anxiety disorders*, *therapy for anxiety*. Beberapa sumber data yang digunakan memiliki waktu publikasi maksimal 10 tahun terakhir. Kemudian untuk kriteria eksklusi yaitu jurnal, textbook, serta website 10 tahun terakhir yang tidak spesifik untuk gangguan *anxietas* dan yang tidak memuat informasi seperti yang diinginkan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi Kriteria inklusi yaitu berupa jurnal internasional, textbook serta website yang memuat informasi mengenai gangguan *anxietas*, seperti *definition of anxiety*.

Jumlah Studi yang Diskrining dan Studi yang Digunakan Studi yang diskrining dalam pembuatan review artikel ini yaitu 20 jurnal ilmiah, 5 textbook, dan 2 website, sedangkan yang masuk kriteria inklusi dan digunakan sebagai referensi yaitu 15 jurnal ilmiah, 5 textbook, dan 2 website.

Gambar 1 Skema Alur Penelitian



Tabel 1.1 Sumber Data yang digunakan

NO	Jenis Sumber Data	Nama Jurnal	Penulis	Judul Jurnal	Informasi Utama
1	Jurnal	Farmaka	Hilda et al,2018	FARMAKOTERAPI GANGGUAN ANXIETAS	Pengobatan gangguan kecemasan
2	Jurnal	Dialogues in Clinical Neuroscience	Bandelow and Michaelis, 2015	Epidemiology of Anxiety Disorders in the 21st Century	Prevalensi seumur hidup gangguan anxietas
3	Jurnal	Ners Lentera	Anindya et al,2019	pengaruh progressive muscle relaxation terhadap ansietas pada pasien kanker	Pemijatan otot secara teratur menurunkan kecemasan
4	Buku		DiPiro, et al., 2015	Pharmacotherapy Handbook, Ninth Patofisiologi	Patofisiologis dan rekomendasi pengobatan anxietas

5	Jurnal	International Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Research	Soodan and Arya, 2015	Understanding the Pathophysiology and Management of the Anxiety Disorders	Definisi epidemiologi, ptofisiologi, dan gejala anxietas
6	Jurnal	ISSN	Muharyani et al 2015	Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida trisemester 3	Menurunkan kecemasan pada ibu hamil pre kelahiran
7	Jurnal	ISSN	I Putu Agus Apriliana Et Al 2019	Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral	remaja yang mengalami kecemasan.
8	Web		Ministry of Health, 2015	Clinical Practice Guideline: Anxiety Disorders	Pengobatan gangguan anxietas
9	Jurnal	ISSN	Novianti dan Ananta2019	Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan gangguan kecemasan	Menurunkan kecemasan individu
10	Jurnal	ISSN	Rini and Lestari 2021	Efektifitas terapi guide imagery terhadap kecemasan pasien hemodialisa	upaya untuk menciptakan kesan dalam pikiran klien, kemudian berkonsentrasi pada kesan yang menyenangkan sehingga secara bertahap turun cemasnya
11	Jurnal	ISSN Saga Komunitas	Ganeshia et al 2022	Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan	Supaya masyarakat tidak cemas situasi covid
12	Jurnal	ISSN	Widyastuti et al 2019	Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia	Berdoa dapat menurunkan kecemasan terutama pada lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian, dari delapan penelitian menunjukkan penurunan signifikan ansietas pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian Charalambous et al (2015), menguraikan keefektifan progressive muscle relaxation pada penurunan ansietas bila digabungkan dengan *guided imagery*, penelitian oleh Prystupa (2019) menjelaskan keefektifan *progressive muscle relaxation* dimodifikasikan dengan *visualization exercis*.

Terapi musik juga menstimulasi fungsi intelektual, meningkatkan kemampuan individu untuk mendapatkan ingatan positif dan perasaan nyaman yang memungkinkan pemulihan kognitif dengan cara baru, membangkitkan atau merangsang keadaan yang memerlukan pemikiran pada keadaan konsentrasi yang lebih, menciptakan situasi terkendali untuk merangsang pengalaman yang bermasalah, dan lain-lain (Gutiérrez & Camarena, 2015) sehingga individu dapat mengatasi kecemasan mereka yang berlebihan. Selain itu, Gutiérrez & Camarena (2015) mengatakan bahwa terapi musik efektif dapat menghilangkan atau meringankan gejala umum kecemasan sementara di antara pasien dengan berbagai masalah

kesehatan, seperti: asma, kanker, gagal ginjal, kehamilan trisemester 3 dan lain-lain atau perawatan medis lainnya.

Hasil Post-Test setelah pelaksanaan penyuluhan melalui webinar didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat, yaitu didominasi dengan kategori baik sebesar 80%. Artinya ada peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakannya webinar efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan (Ganeshia et al 2022) Meningkatkan kesehatan mental masyarakat yaitu dengan adanya sosialisasi efektivitas penggunaan terapi terutama terapi hipnotis lima jari yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan masyarakat dapat memanfaatkannya secara optimal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari yang disampaikan oleh narasumber dan pemateri melalui webinar online via Zoom Meeting.

Terapi warna dapat diterapkan untuk mengatasi persoalan apapun, baik masalah fisik, mental, emosional atau spiritual. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan teori Nawawi 2014, menyatakan bahwa terapi warna dapat digunakan untuk meringankan kecemasan dan kekhawatiran saat masa kehamilan. Metode terapi warna yang digunakan dalam penelitian ini adalah meditasi.

Teori cognitive behavioral memandang bahwa perkembangan manusia didasarkan pada pengalaman belajar yang berbeda pada masing-masing individu, pengalaman unik yang diberikan oleh lingkungan dan pemahaman kognisi individu terhadap dunia (Capuzzi & Stauffer, 2016, p. 230).

KESIMPULAN

Terapi kecemasan dengan melalui fisioterapi lebih aman dibandingkan dengan obat psikotropika. Dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Harini, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 No. 02, 293- 296.
- Nawawi, Q. 2013. Terapi Warna Bantu Bumil Tetap Sehat. (online), <http://health.okezone.com/read/2013/10/16/483/882296/terapi-warna-bantu-bumiltetap-sehat>. Diakses pada tanggal 3 maret 2014.
- Aba, Y. A., Avci, D., Guzel, Y., Ozcelik, S. K., & Gurtekin, B. (2017). Effect of music therapy on the anxiety levels and pregnancy rate of women undergoing in vitro fertilization embryo transfer: A randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 36, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.05.005>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. In American Psychiatric Publishing (5th ed.). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Belland, L., Rivera-Reyes, L., & Hwang, U. (2017). Using music to reduce anxiety among older adults in the emergency department: a randomized pilot study. *Journal of Integrative Medicine*, 15(6), 450–455. <https://doi.org/10.1016/S2095->

4964(17)60341-8

- Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0088-5>
- Card, N. A. (2012). *Applied Meta-Analysis for Social Science Research*. The Guilford Press.
- Çetinkaya, F., Aşiret, G. D., Yilmaz, C. K., & İnci, S. (2018). Effect of listening to music on anxiety and physiological parameters during coronary angiography: A randomized clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 23(July), 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2018.09.004>
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2– 18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Garcia-Gonzalez, J., Ventura-Miranda, M. I., Requena-Mullor, M., Parron-Carreño, T., & Alarcon-Rodriguez, R. (2018). State-trait anxiety levels during pregnancy and foetal parameters following intervention with music therapy