

## **LITERATURE REVIEW TERAPI NON FARMAKOLOGI TERHADAP KECEMASAN PASIEN KARDIOVASKULER**

Syafilah Anisafitri<sup>1</sup>, Virgianti Nur Faridah<sup>2</sup>, Nur Hidayati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

<sup>2,3</sup> Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

**Syafilahanisafitri@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang dapat meningkatkan beban kerja jantung dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Prevalensi kecemasan pada penyakit jantung 53,8%. Beberapa terapi non farmakologi dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan. Tujuan *literature review* untuk mengetahui pengaruh terapi non farmakologi terhadap penurunan kecemasan pada pasien kardiovaskuler. Penelitian ini merupakan penelitian sekunder jenis *literature review*. Pencarian artikel jurnal diakses dari beberapa database meliputi *google scholar*, *science direct*, *oxford academic*, *open access library (OAL)*, *ELSEVIER* dan *directionary of open science articles* dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2010-2020) baik menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan meliputi “*cardiac/jantung, non pharmacological therapy/terapi non farmakologi, 5 finger hypnosis/hipnosis 5 jari, music/musik, benson relaxation/ relaksasi benson, massage/pijat, aromatherapy/aromaterapi dan anxiety/ kecemasan*”.

Setelah dilakukan penyaringan didapatkan 19 artikel (3 artikel berbahasa Indonesia dan 16 artikel berbahasa Inggris) yang direview meliputi; 3 artikel tentang hipnosis 5 jari, 4 artikel mengenai musik, 3 artikel mengenai relaksasi benson, 4 artikel mengenai pijat dan 5 artikel mengenai aromaterapi.

Terapi non farmakologi hipnosis 5 jari, terapi musik, terapi relaksasi benson, terapi pijat dan terapi aromaterapi perlu diterapkan agar mengurangi atau menghilangkan kecemasan pada pasien kardiovaskuler.

**Kata kunci: Penyakit kardiovaskuler, kecemasan dan terapi non farmakologi**

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2012 di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 17,5 juta orang meninggal dunia akibat dari penyakit kardiovaskuler (Saleh, dkk., 2018). Di Indonesia pada tahun 2013 angka kejadian penyakit jantung koroner sebanyak 883.447 orang yang terdiagnosis dan sebanyak 2.650.340 orang dievaluasi memiliki tanda dan gejala penyakit jantung koroner. Pada penyakit gagal jantung sebanyak 229.696 orang yang terdiagnosis dan sebanyak 530.068 orang dievaluasi memiliki tanda dan gejala penyakit gagal jantung (InfoDATIN, 2014 dalam Saleh, dkk., 2018). Manusia umumnya menganggap bahwa jantung merupakan organ vital sehingga bila mengalami gangguan akan menimbulkan pemikiran negatif dalam diri penderita yakni mimpi buruk, gelisah, menyangkal keadaan yang ada dan kecemasan (Ketut, dkk., 2014). Prevalensi kecemasan pada penyakit jantung mencapai 53,8% dari penderita yang dirawat di rumah sakit (Saleh, dkk., 2018). Berdasarkan data *World Health Organization* menyatakan bahwa ada peningkatan kecemasan sebesar 2,5% pertahun dengan perbandingan 2,43% pada wanita dan 0.07% pada pria (Nurlindayanti, 2015).

Kecemasan pada penyakit jantung didasari oleh beberapa hal, 11-40% disebabkan tingginya tingkat mortalitas (Bosola, 2010; Yohanes, 2010 dalam Nurlindayanti, 2015). Menurut Rudy, dkk. (2015) 21% pasien merasa cemas karena harus menjalani perawatan di rumah sakit. Pasien yang mendapatkan terapi nonbedah intervensi koroner perkutan dapat menyebabkan kecemasan 9,65% (Hutagalung, dkk., 2014). Berdasarkan Arabta (2015) melakukan penelitian tentang pengaruh dukungan keluarga terhadap kecemasan, 30,7% pasien mengalami kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya dukungan keluarga dalam menghadapi penyakitnya. Komplikasi yang ditimbulkan mengakibatkan penderita mengalami kecemasan yang akan mengganggu pikirannya sehingga memperparah kondisi pasien. Kecemasan pada pasien dengan penyakit jantung dapat meningkatkan kebutuhan oksigen jantung dan meningkatkan beban kerja jantung. Permasalahan psikososial juga dapat meningkatkan rekurensi serta menurunkan kualitas hidup pada pasien (Nuraeni, dkk., 2016)

Upaya pencegahan terhadap rekurensi penyakit jantung perlu dilakukan secara holistik atau menyeluruh mengingat permasalahan yang dialami oleh pasien berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan penderita meliputi fisik, psikologis dan spiritual. Kecemasan pada penyakit jantung dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti meditasi, musik, mendengarkan Al-Quran, dzikir, napas dalam, relaksasi, dll. Berdasarkan latar belakang diatas maka diperlukan penanganan kecemasan pada penyakit jantung. Dilakukannya studi ini untuk melakukan *review* pada beberapa *literature* tentang penggunaan terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien penyakit jantung. Hal ini diharapkan dijadikan referensi menurunkan kecemasan pada pasien, keluarga dan pelayanan kesehatan sebagai pendamping pasien melakukan pengobatan sehingga masalah kecemasan dapat teratasi. Tujuan dilakukannya penulisan ini yakni mengetahui pengaruh terapi non farmakologi terhadap penurunan kecemasan pada pasien kardiovaskuler.

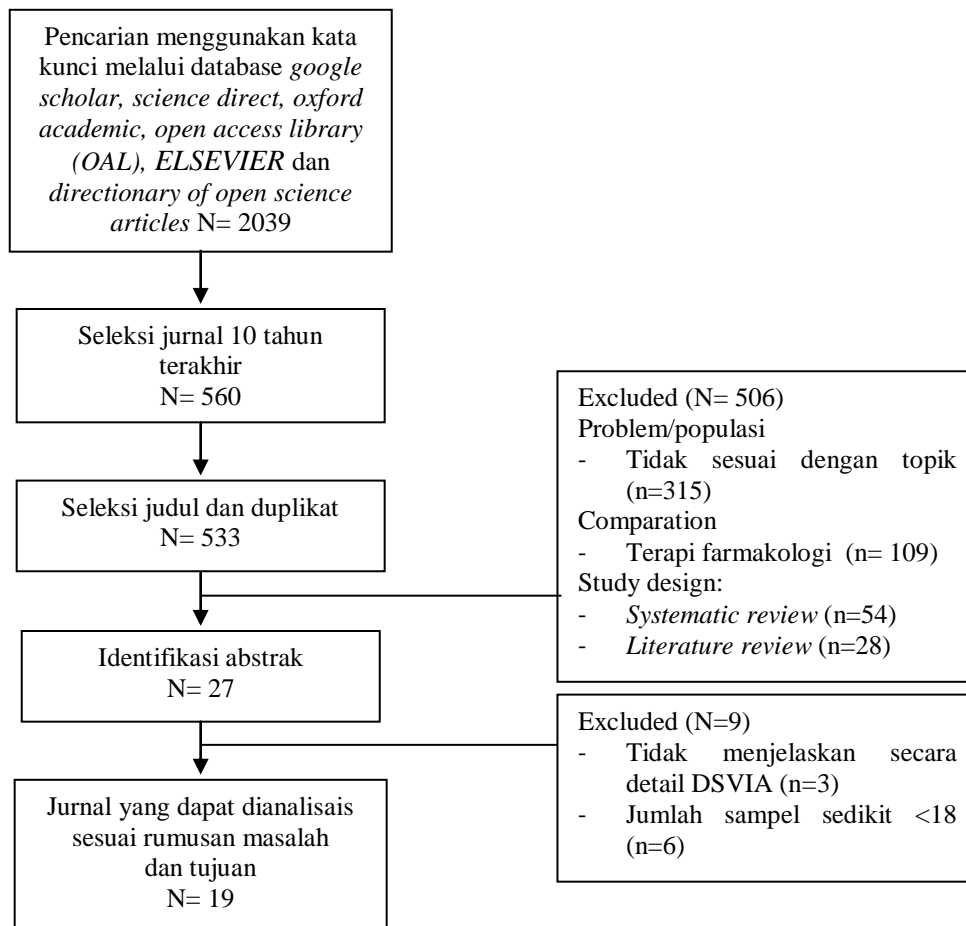
## METODE

Strategi pencarian *literature review* dengan menggunakan *framework* meliputi: *population* atau *problem* yakni pasien yang mengalami masalah kardiovaskuler atau pasien menjalani prosedur pengobatan berkaitan dengan penyakit jantung yang mengalami masalah psikologis yakni kecemasan. *Intervention* yakni terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan meliputi hipnosis 5 jari, terapi musik, terapi relaksasi benson, terapi pijat dan terapi aromaterapi. *Comparison* yakni dapat berupa pendampingan intervensi lain namun tetap merupakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan. *Outcome* yakni kecemasan berkurang atau hilang. *Study design* yakni peneliti tidak mengkhususkan artikel dengan desain tertentu, desain yang digunakan meliputi *mix methods study*, *experimental study*, *survey study*, *cross-sectional*, dan komparasi.

Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yakni “*cardiac* atau jantung AND *non pharmacological therapy* atau terapi non farmakologi, AND *five finger hypnosis* atau hipnosis 5 jari AND *music* atau musik, AND

*benson relaxation* atau relaksasi benson, AND *massage* atau pijat, AND *aromatherapy* atau aromaterapi AND *anxiety* atau kecemasan”.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari penelitian langsung, namun diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik yang dibahas dilakukan dengan database melalui *google scholar*, *science direct*, *oxford academic*, *Open Access Library (OAL)*, *ELSEVIER* dan *directionary of open science articles*. Diagram alur pencarian *literature review*:



## HASIL

Peneliti menemukan 2039 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian kemudian disaring, sebanyak 560 yang sesuai dengan kriteria inklusi tahun yakni 10 tahun terakhir dan menggunakan Bahasa Inggris dan Indonesia. *Assesment* kelayakan didapati 533 jurnal, jurnal yang duplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan 19 jurnal yang dilakukan *review*.

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
<b>Terapi Hipnosis 5 Jari</b>					
1	Syukri, Mohd Tahun: 2017 Vol. 19, No.2  (Syukri, 2017)	Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017	D: <i>Quasy experimental pre-post test without control group</i> S: Total Sampling (kelompok perlakuan 33 pasien) V: Hipnosis 5 jari, kecemasan I: <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)</i> A: <i>Dependen dan independent sample t-test</i> serta uji anova dan korelasi regresi.	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan hipnosis 5 jari, dengan p value <0,05	Google scholar (Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi)
2	Astuti, Arum Dwi; dkk. Tahun: Mei 2017 Vol, No: -  (Astuti, 2017)	Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen	D: <i>Quasy experiment one group pretest - post test design</i> S : Purposive sampling (kelompok perlakuan 30 pasien) V: Hipnosis 5 jari, kecemasan I : <i>Hamilton Anxiety Ratig Scale (HARS)</i>  A: <i>Wilcoxon Signed Ranks</i>	Hasil penelitian ini melaporkan terjadi penurunan yang signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang (3,3%), dan kecemasan sedang menjadi ringan (96,7%), dengan nilai p value 0,000.	Google scholar (STIKES Muhamma diyah Gombang)

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitiian	Database
<b>Hipnosis 5 Jari</b>					
3	Saswati, Nofrida; dkk Tahun: Desember 2018 Vol. 7 No.2  (Saswati, Nofrida; Riski, 2018)	Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap anietas klien hipertensi di puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018	D: <i>Quasy Experiment one group pretest - post test design</i> S: Accidental sampling (kelompok perlakuan 19 pasien) V: Hipnosis 5 jari, kecemasan I : Lembar kuisisioner dan pengukuran tekanan darah A: Bivariat <i>Wilcoxon Signed Ranks</i>	Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan 15 responden mengalami kecemasan ringan dengan persentase 78,8%, dengan p value <0,000	Google Scholar (Riset Informasi Kesehatan)
<b>Terapi Musik</b>					
1	Heidari Saeide, et all. Tahun: Desember 2015 Vol. 4, No. 4  (Heidari et al., 2015)	The Effect of Music on Anxiety and Cardiovascular Indices in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft: A Randomized Controlled Trial	D: Rendomized controlled trial S: Consecutive sampling (kelompok perlakuan 30 pasien, kelompok kontrol 30 pasien) V: Terapi musik, kecemasan I : visual analogue scale for anxiety measurement (VAS-A) A: independent t-test, chi-square test dan diulang menggunakan (RMANOVA)	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan terapi musik, dengan p value <0,037	<i>Open Access Library (OAL)</i> (Nurs Midwifery Stud Journal)

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
Terapi Musik					
2	Weeks, Birgit P; Nilsson, Ulrica Tahun: 3 Agustus 2011 Vol. 10  (Weeks & Nilsson, 2011)	Music interventions in patients during coronary angiographic procedures: A randomized controlled study of the effect on patients' anxiety and well-being	D: Prospective, randomized, controlled trial S: Random sampling (kelompok perlakuan loudspeaker 30 pasien, kelompok perlakuan bantal audio 34 pasien dan kelompok kontrol 34 pasien) V: Terapi musik, kecemasan I : Numeric rating scale (NRS) skoring 0= untuk tidak cemas sampai 10= paling cemas A: Kruskal–Wallis one-way analysis dan Mann–Whitney test	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan terapi musik melalui loudspeaker ataupun yang melalui bantal audio namun yang lebih banyak disukai yakni dengan bantal audio, dengan p value <0,05	ELSEVIER (European Journal of Cardiovascular Nursing)
3	Doğan, Meltem Vizeli; Şenturan, Leman Tahun: September 2012 Vol. 2 (Vizeli & Leman, 2012)	The effect of music therapy on the level of anxiety in the patients undergoing coronary angiography	D: Experimental pre post test with control grup design S: Total sampling (kelompok perlakuan 100 pasien, kelompok kontrol 100 pasien) V: Terapi musik, kecemasan I : State-Trait Anxiety Inventory A : The paired t-test	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan terapi musik, dengan p value =0,00	<i>Open Access Library (OAL)</i> (Open Journal of Nursing)
4	Janardan, C., et all Tahun: 22-28 Februari 2016 Vol. 3 No. 1 (Janardan, 2016)	Influence Of Music Therapy And Breathing Exercises On Anxiety In Post-Operative Cardiac Diseased Individuals	D: Experimental pre post test with control grup design S: Random sampling (kelompok perlakuan 30 pasien dan kelompok kontrol 30 pasien) V: Terapi musik, kecemasan I : State-Trait Anxiety Inventory A: Paired simple t-test	Terjadi penurunan kecemasan pada kedua kelompok, namun lebih signifikan kelompok perlakuan dengan p value <0,05	<i>directionary of open science articles</i> ( <i>Int J Physiother</i> )

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
Terapi Relaksasi Benson					
1	Tahmasebi, H; et all Tahun: Februari 2015 Vol. 12 No. 12  (Tahmasebi; Darvishkhezri; Poorkhiz; Asghari, 2015)	The Effect Of Bnson Relaxation And Aromatherapy On Anxiety And Physiological Indicators In Patients Undergoing Coronary Angiography	D: Quasy Experiment pre post test with control grup design S: Purposive sampling (kelompok perlakuan relaksasi benson 34 pasien, kelompok perlakuan aromaterapi 33 pasien dan kelompok kontrol 33 pasien) V: Relaksasi Benson, kecemasan I : Spielberger scale A : descriptive and analytic statistics.	Terjadi penurunan kecemasan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol namun tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan benson dan aromaterapi, dengan p value <0,05	<i>directionary of open science articles</i> (The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty)
2	Tahmasbi, Homeyra and Hasani, Soghra Tahun: 2016 Vol. 3 No. 1  (Tahmasbi & Hasani, 2016)	Effect of Benson's relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial.	D: Randomized controlled trial S : Random sampling (kelompok perlakuan 35 pasien dan 35 pasien kelompok kontrol) V: Relaksasi Benson, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A : Chi-square, dependent and paired T-test, and Mann-Whitney U test.	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan relaksasi benson dengan p value <0,0001	<i>directionary of open science articles</i> (Journal of Nursing and Midwifery Sciences)
3	Goudarzi, Yasser Moazami; et all Tahun: 26 Februari 2018 Vol. 11 No. 1 (Goudarzi et al., 2018)	The Effect of Benson Relaxation on the Anxiety of Patients under Radial Angiography: A Randomized Clinical Trial	D: Randomized controlled trial S: Random sampling 9kelompok perlakuan 30 pasien, kelompok kontrol 30 pasien) V: Relaksasi Benson, kecemasan I : the Beck Anxiety Inventory (BAI) A: Kolmogorov - Smirnov test, Mann - Whitney test, and paired - t test	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan relaksasi benson dengan p value <0,05	<i>science direct</i> (Crit Care Nurs Journal)

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
Terapi Pijat					
1	Peng, Sanying; et all Tahun: 2015 Vo. 27 No. 1  (Peng et al., 2015)	Effects Of Massage On The Anxiety Of Patients Receiving Percutaneous Coronary Intervention	D: Randomized controlled trial S: Total sampling (kelompok perlakuan 59 pasien dan kelompok kontrol 58 pasien) V: Pijat, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: Paired t-test, Independent t-test, Wilcoxon rank test dan ANOVA	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan terapi pijat dengan p value <0,05	<i>oxford academic (Psychiatra Danubina )</i>
2	Mahmoudirad, Gholamhosyn; et all Tahun: 2013 Vol. 6, No. 4 (Gholamhosyn, Mahmoudirad, dkk., 2013)	Effect of foot reflexology on anxiety of patients undergoing coronary angiography	D: Quasy Eksperiment S: Random sampling (kelompok perlakuan 35 pasien dan kelompok kontrol 35 pasien) V: Refleksi kaki, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: Chi-square dan Independent t-test	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan refleksi kaki dengan p value <0,001	<i>directionary of open science articles (Iran J Crit Care Nurs)</i>
3	Penulis: Chen, Wei-Ling; et all Tahun: 2013 Vol. 19, No. 5  (Wei-Ling, dkk., 2013)	Effect of Back Massage Intervention on Anxiety, Comfort, and Physiologic Responses in Patients with Congestive Heart Failure	D: Quasy Eksperiment dengan satu grup pretest posttest S: Convenience sampling (kelompok perlakuan 64 pasien) V: Pijat punggung, kecemasan I : The Chinese version of the modified State Anxiety Inventory (modified SAI) A: Paired t-test	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan pijat punggung dengan p value <0,01	<i>directionary of open science articles (The Journal Of Alternative and Complementary Medicine)</i>



No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
Terapi Pijat					
4	Adib-Hajbaghery, Mohsen; et all Tahun: 2014 Vol. 28 No.47 (Adib-hajbaghery, dkk., 2014)	Whole body massage for reducing anxiety and stabilizing vital signs of patients in cardiac care unit	D: Randomized controlled trial S: Random sampling (kelompok perlakuan 60 pasien, kelompok kontrol 60 pasien) V: Pijat seluruh tubuh, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: Independent sample t-test, paired t-test, Chi-square and Fischer exact tests	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan pijat keseluruhan tubuh dengan p value <0,001	<i>Open Access Library (OAL)</i> (Medical Journal of the Islamic Republic of Iran)
Terapi Aromaterapi					
1	Najafi, Zahra; et all Tahun: 5 Agustus 2014 Vol. 16 No.8 (Najafi et al., 2014)	The Effects of Inhalation Aromatherapy on Anxiety in Patients With Myocardial Infarction: A Randomized Clinical Trial	D: Randomized controlled trial S: Random sampling (kelompok perlakuan 33 pasien, kelompok kontrol 35 pasien) V: Aromaterapi inhalasi, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: Chi-square, Fisher's exact, independent-samples T-test and repeated measures analysis of variance to analyze the study data	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan aromaterapi dengan p value <0,05	<i>oxford academic</i> (Iran Red Crescent Med J)

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
Terapi Aromaterapi					
2	Nematollahi, Mahmood Reza; et all Tahun: 2017 Vol. 6 No.2 (Nematollahi et al., 2017)	Effect of aromatherapy on anxiety in patients with acute coronary syndrome hospitalized in cardiac care unit	D: Uji klinis terkontrol menggunakan metodologi acak, paralel, dan tunggal buta. S: convenient sampling (kelompok perlakuan 30 pasien, kelompok kontrol 30 pasien) V: Aromaterapi, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: independent t-tests, chi-square test, and exact Fisher test	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan aromaterapi dengan p value <0,01	<i>science direct</i> (Bali Medical Journal)
3	Tahmasbi, Homeyra; et all Tahun: 27 Oktober 2011 Vol. 14 No.3 (Tahmasbi et al., 2011)	The Impact of Aromatherapy on the Anxiety of Patients Experiencing	D: Study uji klinis S : Random sampling (kelompok perlakuan 45 pasien, kelompok kontrol 46 pasien) V: Aromaterapi, kecemasan I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: T-test and chi-square test.	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan aromaterapi dengan p value <0,0001	<i>science direct</i> (Zahedan Journal of Research in Medical Sciences)
4	Ziyaeifard, Mohsen; et all Tahun: 2017 Vol. 18 No: 1 (Mohsen, 2017)	<i>Effects of Lavender Oil Inhalation on Anxiety and Pain in Patients Undergoing Coronary Angiography</i>	D: Randomized double-blinded clinical trial S: Total sampling (kelompok perlakuan 40 pasien, kelompok kontrol 40 pasien) V: Inhalasi minyak lavender I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A : $\chi^2$ , McNemar, Wilcoxon, Mann-Whitney, and t tests.	Terjadi penurunan kecemasan menggunakan aromaterapi lavender dengan p value <0,05	<i>oxford academic</i> (Iranian Heart Journal)

No	Author, Tahun, Volume	Judul	Metode (Desain, Sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
Terapi Aromaterapi					
5	Babaii, Atye; et al Tahun 2015 Vol.3 No: 2 (Babaii et al., 2015)	Effect of Rosa Aromatherapy on Anxiety before Cardiac Catheterization: A Randomized Controlled Trial	D: Randomized Controlled Trial S: Conveniently sampling (kelompok perlakuan 30 pasien, kelompok kontrol 30 pasien) V: Aromaterapi Rosa I : Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) A: KolmogoroveSmirnov, Chi-square, Paired t test, and independent <i>t</i> tests.	Tidak terjadi penurunan kecemasan menggunakan aromaterapi rosa dengan p value >0,05	<i>Science direct</i> (Master's thesis, funded by the Qom University of Medical Sciences)

## PEMBAHASAN

### Terapi Hipnosis 5 Jari

Ditemukan 3 artikel yang semuanya menyatakan bahwa hipnosis 5 jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskuler yakni hipertensi secara signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa saat tubuh melakukan relaksasi hipnosis 5 jari dengan benar dan teratur maka akan menurunkan penggunaan oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung serta ketegangan otot. Hal ini akan menyebabkan tubuh berada pada konsentrasi tinggi sehingga akan merangsang pengeluaran endorfin. Dalam teori *gate control* tingkat endorfin yang tinggi saat melakukan hipnosis 5 jari akan menghambat pelepasan substansi yang dilepaskan oleh neuron delta-A dan C yang mempersepsikan kecemasan sehingga masukan yang dominan berasal dari serabut beta-A yang akan menutup mekanisme pertahanan (pintu gerbang). Ketika pintu gerbang tertutup maka pesan yang disampaikan di korteks adalah stimulasi modulasi dan bukan kecemasan, sehingga kecemasan akan berkurang atau hilang (Iswari, 2016).

Keterbatasan ketiga artikel ini yakni tidak dilakukannya studi *blinding*, kriteria sampel kurang homogen dalam pengelompokan lama perawatan karena pasien baru dan pasien lama memiliki kecemasan yang berbeda, tidak memiliki kelompok kontrol. Namun desain penelitian terdiri dari level 3.

### Terapi Musik

Ditemukan 4 artikel yang semuanya menyatakan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan penyakit jantung secara signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelaksanaan terapi musik dapat efektif menurunkan kecemasan karena mendengarkan musik bermanfaat dalam bidang kesehatan karena membuat perasaan menjadi rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan. Relaksasi musik akan menekan aktifitas HPA axis selanjutnya akan menurunkan hormon-hormon stres diantaranya CRH (*Corticotrophin Releasing Hormone*), ACTH (*adrenocorticotropin hormone*) dan *cortisol* sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan. Musik juga bersifat *pleasure* yang mengaktifkan

jalur *Reward System* sehingga meningkatkan kadar *dopamine*, kemudian menstimulasi pengeluaran *beta endorphine*, *enkefalin* dan GABA dimana berperan memunculkan ketenangan, sehingga akan mengurangi kecemasan (Alfiah, 2015).

Keterbatasan keempat artikel tersebut yakni tidak dilakukannya studi *blinding*, responden memiliki kesukaan jenis musik yang berbeda-beda, penetapan kriteria sampel kurang homogen tidak dikelompokkan sesuai lama perawatan karena pasien baru dan pasien lama memiliki kecemasan yang berbeda. Namun desainnya level 2 dan 3, jumlah sampel besar dan semuanya memiliki kelompok kontrol.

### Terapi Relaksasi Benson

Ditemukan 3 artikel yang semuanya menyatakan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan penyakit jantung secara signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelaksanaan relaksasi benson dapat efektif menurunkan kecemasan karena dapat menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman sehingga menutup gerbang endorfin dan menurunkan nyeri dan kecemasan (Potter & Perry, 2009).

Keterbatasan ketiga artikel tersebut yakni tidak dilakukannya studi *blinding*, penetapan kriteria sampel kurang homogen tidak dikelompokkan sesuai lama perawatan karena pasien baru dan pasien lama memiliki kecemasan yang berbeda. Namun desainnya level 2 dan 3, jumlah sampel besar dan semuanya memiliki kelompok kontrol.

### Terapi Pijat

Ditemukan 4 artikel yang semuanya menyatakan bahwa terapi pijat dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani perawatan penyakit jantung secara signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelaksanaan terapi pijat dapat efektif menurunkan kecemasan karena dapat menurunkan produksi sitokin dan menstimulasi mitokondria yang berguna mengubah glukosa menjadi energi yang penting bagi sel untuk

kembali berfungsi dan memperbaiki sel yang rusak. Maka *massage* memiliki nilai terapeutik pada proses nyeri dan relaksasi. *Massage* memberikan metode sentuhan ringan yang bertujuan untuk meningkatkan endorfin yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit, mengurangi kecemasan dan stres (Crane; et all, 2012). Berdasarkan Karlita Sari (2013) dalam (Yunita, 2017), *massage* merupakan tindakan menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat, selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek pereda nyeri untuk mengurangi kecemasan. Sehingga keempat artikel tersebut mengatakan bahwa terapi pijat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskuler atau pasien yang melakukan pengobatan akibat dari gangguan kardiovaskuler.

Keterbatasan keempat artikel tersebut yakni tidak dilakukannya studi *blinding*, responden memiliki kesukaan jenis dan area pijat yang berbeda-beda, penetapan kriteria sampel kurang homogen tidak dikelompokkan sesuai lama perawatan karena pasien baru dan pasien lama memiliki kecemasan yang berbeda. Namun desainnya level 2 dan 3, jumlah sampel besar dan semuanya memiliki kelompok kontrol.

### **Terapi Aromaterapi**

Ditemukan 4 artikel yang menyatakan bahwa terapi aromaterapi dapat menurunkan angka kecemasan pada pasien kardiovaskuler secara signifikan, sedangkan 1 artikel mengatakan bahwa tidak terdapat pengaruh aromaterapi (*rosa*) terhadap penurunan kecemasan pasien kardiovaskuler. Sesuai teori menurut Cahyasari (2015), aromaterapi (*rosa*) dapat menurunkan kecemasan namun hasil artikel tersebut berkata sebaliknya. Walaupun tidak terdapat pengaruh namun bukan berarti hal tersebut salah namun perlu lagi menjadikan penelitian selanjutnya dengan meminimalisir risiko yang menyebabkan ketidaksesuaian antara teori dan praktik. Namun dilihat dari desain level 2 dan jumlah sampel yang besar penelitian aromaterapi *rosa* memiliki kualitas yang baik hanya saja mungkin responden kurang

menyukai aroma *rosa* sehingga mempengaruhi hasil penelitian.

Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelaksanaan terapi aromaterapi dapat efektif menurunkan kecemasan karena minyak esensial digunakan dengan teknik inhalasi dapat meningkatkan kesadaran dan menurunkan kecemasan. Molekul bau yang terdapat dalam minyak esensial memberikan efek positif terhadap sistem saraf pusat, yaitu dapat menghambat pengeluaran ACTH (*Adeno Corticotropic Hormone*) dimana hormon ini mengakibatkan terjadinya kecemasan seseorang (Butje, et all., 2008; Pertiwi, dkk., 2016). Kandungan zat kimia dalam minyak esensial dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kinerja otak melalui sistem saraf yang saling berhubungan dengan indera penciuman. Respon ini akan merangsang peningkatan aktivitas neurotransmitter yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikologis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan (Jaelani, 2009 dalam Pertiwi, dkk., 2016).

Keterbatasan kelima artikel tersebut yakni tidak dilakukannya studi *blinding*, responden memiliki kesukaan aromaterapi yang berbeda-beda, penetapan kriteria sampel kurang homogen tidak dikelompokkan sesuai lama perawatan karena pasien baru dan pasien lama memiliki kecemasan yang berbeda. Namun desainnya level 2 dan 3, jumlah sampel besar dan semuanya memiliki kelompok kontrol.

### **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penyaringan didapatkan 19 artikel jurnal yang direview dapat dikelompokkan sesuai dengan desain penelitian meliputi; *Quasy experiment* sebanyak 8 jurnal, *Randomized controlled trial* sebanyak 11 jurnal. Dilihat dari segi desain bahwa *Quasy experiment* berada di level 3 dan *Randomized controlled trial* berada di level 2, semakin tinggi level desain dari suatu penelitian maka semakin bagus kualitas penelitiannya. Penelitian dengan menggunakan desain kelompok kontrol akan memiliki hasil yang lebih bagus sebab dapat membandingkan dengan jelas hasil dari suatu intervensi. Hasil dari review didapati bahwa hipnosis 5 jari, terapi musik, terapi relaksasi benson, terapi pijat dan terapi aromaterapi dapat menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskuler secara

signifikan. Sehingga kelima terapi tersebut dapat diaplikasikan dalam lingkup kesehatan.

#### SARAN

- 1) Hasil *literature review* ini hendaknya dapat disosialisasikan karena memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan tentang terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya kecemasan pasien kardiovaskuler.
- 2) Profesi keperawatan hendaknya menjadikan hasil *literature review* ini sebagai masukan bagi perawat tentang terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskuler.
- 3) Pemerintah hendaknya mendukung dalam pengaplikasian terapi non farmakologi di pelayanan kesehatan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi penggunaan obat-obatan dalam menurunkan kecemasan sehingga secara tidak langsung dapat menekan biaya pengobatan di pelayanan kesehatan pemerintah seperti puskesmas atau rumah sakit.
- 4) Pasien hendaknya menjadikan terapi non farmakologi sebagai pengobatan mandiri untuk mengurangi kecemasan pada penyakit kardiovaskuler.
- 5) Peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan *literature review* ini dengan menggunakan artikel bersumber dari database tingkat tinggi, artikel jurnal yang menggunakan sampel sedikit hendaknya diteliti lagi dan dilakukan *systematic review* untuk menentukan layak atau tidaknya penelitian diaplikasikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adib-hajbaghery, M., Abasi, A. and Rajabi-beheshtabad, R. (2014) 'Whole body massage for reducing anxiety and stabilizing vital signs of patients in cardiac care unit', *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran (MJIRI)*, 28(47), pp. 1–9.
- Alfiah, I. (2015) 'Perbandingan Pemberian Musik Relaksasi Dengan Musik Yang Disukai Terhadap Penurunan

Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Sukardja Rsud Dr. Soetomo Surabaya', *Laporan Hasil Penelitian Tesis*, pp. 1–99.

Arabta, M. P. (2015) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner', *Jurnal Kesehatan*, pp. 45–50.

Astuti, A. D. (2017) 'Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen', *Skripsi*, pp. 1–79.

Babaii, A. et al. (2015) Effect of Rosa Aromatherapy on Anxiety before Cardiac Catheterization : A Randomized Controlled Trial', *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 2(3), pp. 2–8.

Cahyasari, T. (2015) 'Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto', *Jurnal Kesehatan*, pp. 1–33.

Crane., et al. (2012) 'Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Included Muscle Damage', *Science Translational Medicine*, 4, p. 119.

Gholamhosyn, M., Mostafa, Ghaedi Moslo, Hamidreza, B. (2013) 'Effect of foot reflexology on anxiety of patients undergoing coronary angiography', *Iran J Crit Care Nurs*, 6(4), pp. 241–248.

Goudarzi, Y. M. et al. (2018) 'The Effect of Benson Relaxation on the Anxiety of Patients under Radial Angiography: A Randomized Clinical Trial', *Crit Care Nurs J*, 11(1), pp. 1–6. doi: 10.5812/ccn.65623.Research.

- Heidari, S. *et al.* (2015) 'The Effect of Music on Anxiety and Cardiovascular Indices in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft: A Randomized Controlled Trial', *Research Article Nurs Midwifery Study*, 4(4), pp. 1–7. doi: 10.17795/nmsjournal31157.
- Hutagalung, R. U., Susilaningsih, S. and Mardiyah, A. (2014). Kualitas Hidup Pasien Pascaintervensi Koroner Perkutan, *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1), pp. 10–17.
- Iswari, M. F. (2016). Pengaruh Kombinasi Terapi Spiritual, *Hasil Penelitian Tesis*, pp. 1–178.
- Janardan, C. M. (2016) 'Influence Of Music Therapy And Breathing Exercises On Anxiety In Post-Operative Cardiac Diseased Individuals', *Int J Physiother*, 3(1), pp. 22–28.
- Mohsen, Z. (2017) 'Effects of Lavender Oil Inhalation on Anxiety and Pain in Patients Undergoing Coronary Angiography', *Iranian Heart Journal*, 18(1), pp. 44–50.
- Najafi, Z. *et al.* (2014). 'The Effects of Inhalation Aromatherapy on Anxiety in Patients With Myocardial Infarction: A Randomized Clinical Trial', *Iran Red Crescent Med J.*, 16(8). doi: 10.5812/ircmj.15485.
- Nematollahi, M. R. *et al.* (2017) 'Effect of aromatherapy on anxiety in patients with acute coronary syndrome hospitalized in cardiac care unit, *Bali Medical Journal (Bali Med J)*, 6(2), pp. 331–336. doi: 10.15562/bmj.v6i2.385.
- Nuraeni, A., Mirwanti, R. Anna, A., Prawesti, A., Emaliyanti, E. (2016) 'Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner, *Jurnal Kesehatan*, pp. 107–116.
- Nurlindayanti, E. (2015) 'Pengaruh Kecemasan dan Status Gizi Saat Masuk Terhadap Lama Rawat Inap Pasien Jantung di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro, *Jurnal Kesehatan*, pp. 1–8.
- Peng, S. *et al.* (2015) 'Effects Of Massage On The Anxiety Of Patients Receiving Percutaneous Coronary Intervention, *Psychiatria Danubina*, 27(1), pp. 44–49.
- Pertiwi, A., Antarini, I., Kusumaningrum, A. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah, *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2355), pp. 65–71.
- Potter, P. and Perry, A. (2009) *Fundamental Of Nursing Fundamental Keperawatan 1*. 7th edn. Jakarta: EGC.
- Rudy, Widyadharma Oka Adnyana (2015). Reliability Indonesian Version Of The Hospital Anxiety And Depression Scale (HADS) Of Stroke Ptiens In Sanglah General Hospital Denpasar, *Research Gate Department of Neurology*, pp. 1–23.
- Saat, G.A., Sharif, N. (2015). Penilaian Dan Pengurusan Psikologi Pemandiri Trauma. *Jurnal Sains Kesehatan*, pp. 19–35. doi: 10.13140/RG.2.1.3604.5928.
- Saleh, Muhammad Chairil Ibnu, Agustina, Dwi Martha, Hakim, L. (2018) Pengaruh Murottal Al-Qur'An Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Jantung, *Jurnal Kesehatan*, 001, pp. 1–9.
- Saswati, Nofrida, Riski, P. C. S. (2018). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Jambi Tahun

- 2018', *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2).
- Syukri, M. (2017) 'Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), pp. 353–356. doi: 10.33087/jiubj.v19i2.678.
- Tahmasbi, H. *et al.* (2011) 'The Impact of Aromatherapy on the Anxiety of Patients Experiencing Coronary Angiography', *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 14(3), pp. 51–55.
- Tahmasbi, H. and Hasani, S. (2016) 'Effect of Benson' s relaxation technique on the anxiety of patients undergoing coronary angiography: A randomized control trial', *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(1), pp. 8– 14.
- Tahmasebi, Darvishkhezri, Poorkhiz, Asghari (2015) 'The Effect Of Bnson Relaxation And Aromatherapy On Anxiety And Physiological Indicators In Patients Undergoing Coronary Angiography', *The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 12(12), pp. 1094–1103.
- Vizeli, M. and Leman, Ş. (2012) 'The effect of music therapy on the level of anxiety in the patients undergoing coronary angiography', *Open Journal of Nursing*, 2012(September), pp. 165– 169.
- Weeks, B. P. and Nilsson, U. (2011) ' Music interventions in patients during coronary angiographic procedures : A randomized controlled study of the effect on patients ' anxiety and well-being', *European Journal of Cardiovascular Nursing*. European Society of Cardiology, 10(2), pp. 88–93. doi: 10.1016/j.ejcnurse.2010.07.002.
- Wei-Ling, Chen, Gin-Jen, Liu, Shu-Hui, Yeh, Ming-Chu, Chiang, Mao-Young, Fu, Yuan-Kai, H. (2013) 'Effect of Back Massage Intervention on Anxiety, Comfort and Physiologic Responses in Patients with Congestive Heart Failure', *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 19(5), pp. 464–470. doi: 10.1089/acm.2011.0873.
- Yunita, E. (2017) 'Perbandingan Terapi Musik Dan Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Wilayah Puskesmas Sukahening Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017', *Jurnal Bidkesmas*, 2, pp. 17–25.