BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Banjir

2.1.1 Pengertian Banjir

Banjir adalah situasi yang terjadi ketika air jatuh dalam jumlah yang berlebihan dan tidak dapat diserap oleh tanah. (Yohana., dkk. 2017). Banjir adalah sebuah peristiwa bencana yang dapat mengakibatkan kerusakan fisik dan dampak psikologis seperti tingkat stres, depresi, serta kecemasan pada individu akibat terjadinya banjir (Tarigan, 2018). Banjir juga bisa dijelaskan sebagai situasi di mana wilayah yang biasanya kering menjadi terendam oleh air akibat bertambahnya volume air. Ini merupakan kondisi ketika daratan menjadi tergenang oleh air karena volume air yang meningkat, seperti yang diungkapkan (Setiawati *et al*. 2020)

2.1.2 Jenis-Jenis Banjir

Menurut Kemenkes RI (2016), jenis-jenis banjir berdasarkan jenis air yang menyebabkan terjadinya banjir, adalah sebagai berikut:

a. Banjir air.

Banjir yang sering terjadi ini adalah banjir konvensional. Banjir jenis ini disebabkan oleh meluapnya air dari sungai, danau, atau selokan, yang kemudian menyebabkan genangan air di daerah sekitarnya. Banjir semacam ini umumnya dipicu oleh curah hujan yang terus-menerus, sehingga kapasitas sungai atau danau untuk menampung air terlampaui.

b. Banjir Cileunang.

Jenis banjir ini mirip dengan banjir air, tetapi disebut sebagai banjir Cileunang, yang disebabkan oleh hujan deras dengan debit air yang sangat tinggi. Banjir ini terjadi karena air hujan yang melimpah tidak dapat segera mengalir melalui saluran atau selokan di sekitar daerah pemukiman. Berbeda dengan banjir air yang bisa terjadi dalam waktu yang cukup lama, banjir Cileunang merupakan banjir tiba-tiba yang terjadi seketika saat hujan turun.

c. Banjir bandang.

Tidak hanya banjir air, tetapi juga banjir ini membawa material lumpur. Banjir semacam ini jauh lebih berbahaya dibandingkan dengan banjir air, karena orang tidak akan mampu bertahan di tengah-tengahnya dan berenang untuk menyelamatkan diri. Banjir bandang dapat menghanyutkan apa pun yang ada di jalurnya, sehingga tingkat kerusakannya sangat tinggi. Banjir ini sering terjadi di daerah berdekatan dengan pegunungan, di mana tanah di pegunungan terlempar ke dataran yang lebih rendah oleh air hujan, sehingga sering mengikutkan lumpur, dan seringkali juga pohon-pohon hutan atau batu-batu besar. Bahan-bahan ini tentu dapat merusak pemukiman warga yang berada di sekitar daerah pegunungan tersebut.

d. Banjir rob (laut pasang).

Banjir rob adalah banjir yang diakibatkan oleh pasangnya air laut. Banjir lahar. Kenaikan air laut yang signifikan ini seringkali menyebabkan penahanan air sungai yang sudah mengalir, akhirnya dapat merusak tanggul dan mengakibatkan banjir di daratan sekitarnya.

e. Banjir Lahar

Salah satu jenis banjir yang terjadi adalah banjir lahar dingin. Banjir ini umumnya hanya terjadi ketika terjadi letusan gunung berapi. Ketika terjadi letusan tersebut, lahar dingin akan mengalir dari puncak gunung dan menuju ke dataran di bawahnya. Aliran lahar dingin ini dapat menyebabkan sungai tersumbat, sehingga meningkatkan risiko meluapnya air sungai dan menggenangi wilayah pemukiman warga.

2.1.3 Penyebab Banjir

Terdapat tiga faktor penyebab terjadinya banjir, menurut Silalahi, B., Harahap, M, E.(2021) adalah :

1. Pengaruh aktivitas manusia
    a. Penggunaan lahan banjir untuk industri atau pemukiman
    b. Deforestasi dan penurunan kemampuan tanah untuk menyerap air, yang mengakibatkan peningkatan aliran permukaan dan erosi yang menyebabkan penimbunan sedimen di sungai yang mengganggu aliran air.

c. Perkembangan pemukiman dan infrastruktur di daerah rentan banjir serta pembangunan saluran air yang kurang direncanakan dengan baik, yang menghambat aliran sungai dan menyebabkan banjir.
d. Pembuangan sampah secara sembarangan yang dapat menyumbat saluran air, terutama di lingkungan perumahan.

2. Kondisi alam yang bersifat tetap (statis) seperti :
   a. Geografi wilayah yang sering mengalami badai atau siklon, contohnya daerah-daerah berkontur rendah.
   b. Ciri-ciri sungai, seperti permukaan dasarnya yang landai, berliku-liku, kemungkinan terjadinya penyumbatan, atau pembentukan pulau-pulau kecil.
3. Peristiwa alam yang bersifat dinamis, seperti :
   a. Tingginya intensitas hujan
   b. Seringkali terjadi penumpukan air atau perubahan aliran di muara sungai saat sungai-sungai besar bertemu
   c. Penurunan tinggi permukaan tanah atau retakan yang disebabkan oleh eksploitasi berlebihan dari sumber air tanah, mengakibatkan permukaan tanah menjadi lebih rendah
   d. Akumulasi sedimen yang signifikan menyebabkan dasar sungai menjadi lebih dalam.

2.1.4 Klasifikasi Banjir

Menurut Nurjanah (2013), banjir yang terjadi di Indonesia dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

a. Banjir Sungai

Banjir ini terjadi ketika kapasitas saluran tidak mencukupi untuk menampung debit air sungai, sehingga air meluap dan melintasi tanggul sungai.

b. Banjir lokaL

Jenis banjir ini disebabkan oleh curah hujan yang tinggi dalam waktu tertentu (intensitas hujan), yang dapat menyebabkan genangan air di daerah yang lebih rendah, biasanya terjadi di perkotaan yang memiliki sebagian besar lahan terbangun (permukiman) sehingga air tidak dapat meresap dengan baik.

c. Banjir pasang surut

Jenis banjir ini terjadi di dataran pantai yang rendah atau cekungan, di mana muara sungai bertemu dengan air laut. Ketika pasang laut terjadi, air laut atau air sungai dapat membanjiri daerah tersebut.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah kondisi di mana perasaan negatif muncul sebagai hasil dari ketidakpastian tentang potensi bahaya yang dapat terjadi di masa yang akan datang (Annisa, Ifdil, 2017). Kecemasan muncul akibat potensi ancaman atau bahaya yang tidak selalu konkret dan dapat timbul kapan saja pada tingkat individu, sementara pengalaman penolakan dari masyarakat dapat menyebabkan perasaan cemas saat seseorang berada dalam lingkungan yang belum dikenal baginya.(Baharudin, YH. 2020)

Kecemasan adalah situasi emosional yang dicirikan oleh perasaan tegang, kekhawatiran mental, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, sakit kepala, dan gejala lainnya (*American Psychological Association*, 2019).

Sejatinya, kecemasan adalah rasa ketakutan yang berlangsung dalam jangka waktu yang tidak pasti dan terkait dengan perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan. Kecemasan terbagi menjadi empat tingkat, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan sangat berat. Tingkat kecemasan individu tersebut beradaptasi dan mengatasi situasi yang memicu kecemasan (Anissa, L, M., dkk. 2018).

2.2.2 Tingkatan Kecemasan

Semua orang pasti megalami kecemasan pada derajat tertentu, menurut Sari, (2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini terkait dengan kehidupan sehari-hari dan memiliki potensi untuk merangsang motivasi dalam proses pembelajaran serta memunculkan pertumbuhan dan kreativitas. Tanda dan gejala kecemasan mencakup peningkatan persepsi dan perhatian, kewaspadaan, kesadaran terhadap rangsangan internal dan eksternal, kemampuan dalam menangani masalah secara efisien, dan peningkatan kemampuan belajar. Perubahan fisiologis termanifestasi sebagai rasa gelisah, kesulitan tidur, sensitivitas berlebih terhadap suara, fungsi tanda-tanda vital dan ukuran pupil yang berada dalam batas normal.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal-hal yang penting sambil mengabaikan yang lain, sehingga individu dapat mengalami perhatian yang terarah, tetapi menjadi kurang responsif terhadap hal-hal lainnya. Respon fisiologisnya termasuk pernapasan yang sering menjadi pendek, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, mulut kering, rasa gelisah, dan masalah pencernaan seperti konstipasi. Sementara itu, respon kognitifnya mencakup penyempitan lapangan persepsi, kesulitan dalam menerima rangsangan dari luar, dan fokus pada hal yang sedang menjadi perhatian utama.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat memiliki dampak yang signifikan pada persepsi individu, yang menyebabkan individu cenderung fokus pada hal-hal yang sangat rinci dan spesifik, serta tidak mampu memikirkan hal-hal lainnya. Tanda dan gejala kecemasan berat meliputi persepsi yang sangat terganggu, keterbatasan fokus pada detail, keterbatasan besar dalam rentang perhatian, dan kemampuan belajar yang sangat terpengaruh. Pada tingkat kecemasan ini, individu dapat mengalami sakit kepala, mual, gemetar, gangguan tidur (insomnia), detak jantung berdebar (palpitasi), denyut jantung yang cepat (takikardi), hiperventilasi, sering buang air kecil

dan besar, serta diare. Emosionalnya, individu merasakan ketakutan dan seluruh perhatiannya terpusat pada dirinya sendiri.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan terdapat keterkaitan dengan terperangah, ketakutan, dan perasaan teror yang sangat kuat. Karena individu yang mengalami panik merasa kehilangan kendali, mereka tidak mampu melakukan tindakan apapun meskipun diarahkan oleh orang lain. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan dalam berinteraksi sosial, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya kemampuan berpikir secara rasional. Kecemasan pada tingkat ini tidak sejalan dengan kehidupan normal, dan jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan yang parah bahkan hingga kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik mencakup ketidakmampuan untuk fokus pada suatu kejadian tertentu.

2.2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat mengungkapkan dirinya melalui berbagai tanda, termasuk tanda fisik, kognitif, perilaku, dan emosional. Sebagai contoh, gejala fisik yang sering muncul pada individu yang mengalami kecemasan meliputi pernapasan pendek, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, mulut kering, hilangnya nafsu makan, masalah pencernaan seperti diare atau sembelit, rasa gelisah, gemetar, keringat berlebihan, kesulitan tidur, dan sakit kepala. Dalam aspek kognitif, kecemasan dapat memengaruhi cara seseorang mempersepsikan dunia sekitarnya, seringkali membuat persepsi menjadi sempit dan mengganggu kemampuan menerima rangsangan eksternal. Penderita kecemasan cenderung terlalu fokus pada hal-hal yang membuat mereka cemas. Dalam perilaku, gejala kecemasan dapat tercermin dalam gerakan tubuh yang gelisah, berbicara terlalu cepat dan berlebihan. Respons emosional juga terpengaruh, seringkali menyebabkan perasaan seperti penyesalan, iritabilitas, kesedihan mendalam, ketakutan, kegugupan, kebahagiaan yang berlebihan, perasaan tidak berdaya yang bertahan lama, ketidakpastian, peningkatan kekhawatiran, fokus berlebih pada diri sendiri, perasaan tidak mampu, ketakutan, distres, dan kekhawatiran yang berlebihan.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pemahaman individu terhadap situasi yang mereka alami, penilaian apakah situasi tersebut membawa ancaman, dan kesadaran akan kemampuan mereka untuk mengendalikan diri (Annisa., Ifdil. 2016)

2.2.5 Alat Ukur Kecemasan

Kecemasan bisa dinilai dengan menggunakan alat pengukur kecemasan yang dikenal dengan sebutan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS adalah metode pengukuran kecemasan yang berfokus pada gejala yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan. Terdapat empat belas kategori gejala, dan setiap elemen diberikan skor antara 0 hingga 4, skor 0 didefinisikan tidak memiliki gejala apapun, skor 1 gejala yang dimiliki satu dari gejala yang ada, skor 2 gejala yang dimiliki setengah dari gejala yang ada, skor 3 gejala yang dimiliki lebih dari setengah yang ada, skor 4 memiliki semua gejala yang ada. Dengan total skor berkisar antara 0 hingga 56. Kecemasan yang ringan didefinisikan dengan skor kurang dari 17, kecemasan sedang berkisar antara 18 hingga 24, sementara kecemasan yang parah adalah ketika total skor mencapai atau melebihi 25. Jika total skornya adalah 7 atau lebih rendah (≤7), ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasannya minimal atau bahkan tidak ada (Selami, 2020). Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) mencakup suatu penilaian kecemasan yang dirancang oleh William W.K. Zung. Alat pengukuran Zung ini dibuat berdasarkan gejala kecemasan yang terdapat dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Terdapat total 20 pertanyaan pada alat ini, dimana masing-masing pertanyaan dinilai dalam rentang 1 hingga 4, dengan nilai 1 menunjukkan tidak pernah, nilai 2 menunjukkan kadang-kadang, nilai 3 menunjukkan sebagian waktu, dan nilai 4 menunjukkan hampir setiap waktu.

2.3 Teknik Relaksasi Otot Progresif

2.3.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi dan juga melakukan pergerakan ekstensi dan fleksi sekelompok serta memfokuskan pada perasaan rileks (ignativicious, dalam buku Tetti dan Cecep. 2018). Teknik relaksasi otot progresif melibatkan fokus pada aktivitas otot tertentu, mengenali otot yang tegang, dan kemudian mengurangi ketegangan melalui praktik teknik relaksasi untuk mencapai perasaan rileks. (Purwanto, 2013)

2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi Otot Progresif memiliki tujuan untuk mengurangi perasaan cemas, mengurangi ketegangan otot, dan pada akhirnya menghilangkan rasa sakit.(Maruli *et al*, 2018)

2.3.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Manfaat dari terapi relaksasi otot progresif meliputi mengurangi sensasi nyeri, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tingkat kecemasan, serta dapat menurunkan tekanan darah pada individu yang menghadapi hipertensi atau tekanan darah tinggi.

2.3.4 Indikasi Relaksasi Otot Progresif

Menurut (Herodes, 2010) yang dikutip oleh (Arsy & Listyarini, 2021)

Teknik relaksasi otot progresif biasanya digunakan pada individu yang menunjukkan gejala insomnia, stres berulang, kecemasan, dan depresi

2.3.5 SOP Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2016) persiapan untuk melakukan teknik ini yaitu:

a. Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan : kursi, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.p

1. Pahami tujuan, manfaat, prosedur.
2. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu.
3. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat

b. Prosedur

Gerakan 1 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan.

a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.

b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.

c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.

d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.

e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan

Gerakan 2 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.

b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.

Gerakan 3: Menekuk siku

Gerakan 3 : Ditunjukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.

b) Kemudian membawa kedua kapalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

Gerakan 4: Mengangkat kedua bahu

Gerakan 4 : Ditunjukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.

b) Fokuskan perhatian gerekan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

Gerakan 5: Mengerutkan dahi dan alis

Gerakan 6: Menutup mata sekencang-kencangnya

Gerakan 5 dan 6: ditunjukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).

a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.

b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar

mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Gerakan 7: Mengatupkan gigi bawah dan atas

Gerakan 7 : Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

Gerakan 8: Memonyongkan bibir

Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut

Gerakan 9: Menekankan kepala pada sandaran kursi

Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.

b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.

c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan 10: Menekuk dagu ke arah dada

Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

a) Gerakan membawa kepala ke muka.

b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

Gerakan 11: Membusungkan dada

Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung

a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.

b) Punggung dilengkungkan

c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.

d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus

Gerakan 12: Menarik napas dalam-dalam sampai dada terasa penuh

Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.

a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya.

b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.

c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

Gerakan 13: Menarik perut ke arah dalam

Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut

a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.

b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.

c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

Gerakan 14: Meluruskan telapak kaki ke depan

Gerakan 15: Mengunci otot betis

Gerakan 14-15 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang

b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.

c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.

d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

2.4 Musik Klasik

2.4.1 Pengertian Musik Klasik

Terapi Musik Klasik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental dengan menggunakan rangsangan melalui nada, suara, irama, lagu, dan harmoni. Musik klasik merupakan karya sastra zaman kuno yang sangat berharga, yang terdiri dari unsur melodi, ritme, harmoni, struktur, dan gaya yang diatur sedemikian rupa sehingga menciptakan musik yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Musik klasik memiliki karakteristik frekuensi alfa dan theta di kisaran 5000-8000 Hz, yang mampu merangsang relaksasi tubuh dan pikiran. Hasilnya, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang membantu menciptakan perasaan rileks dan menjaga detak jantung tetap stabil. Ini memungkinkan otak untuk mencapai konsentrasi optimal dalam membangun hubungan sinaptik yang lebih efektif. (Irawaty, 2013)

2.4.2 Manfaat Musik Klasik

Musik klasik memiliki manfaat dalam menciptakan perasaan relaksasi, memberikan rasa ketenangan dan kesejahteraan, mengungkapkan emosi sukacita dan kesedihan, mengurangi tingkat kecemasan pasca operasi, meredakan rasa sakit, serta mengurangi tingkat stres.

2.4.3 Efek Musik Klasik terhadap Kecemasan

Efek dari terapi musik klasik terhadap kecemasan melibatkan pengurangan tingkat kecemasan serta pengurangan intensitas rasa sakit. Hal ini terjadi karena tubuh manusia memiliki ritme alami, dan kemampuan seseorang untuk menemukan keseimbangan dalam ritme dan suara dalam diri mereka sendiri dapat meningkatkan efektivitas penyembuhan melalui musik. Mendengarkan musik membantu mengalihkan perhatian dari rasa

sakit (distraksi) dan menciptakan perasaan kenyamanan serta relaksasi (relaksasi) (Vera, 2018).

2.4.4 Jenis-Jenis Musik Klasik

Karya-karya musik klasik oleh komponis seperti *Mozart, Bach, Beethoven, dan Vivaldi* terbukti memiliki kemampuan untuk meningkatkan daya ingat, mengurangi stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energi, dan memperbaiki fungsi ingatan. Dalam berbagai penelitian mengenai efek musik klasik, banyak peneliti merekomendasikan khususnya musik klasik karya *Wolfgang Amadeus Mozart* karena penggunaan medisnya telah menghasilkan dampak yang mengagumkan dalam pengembangan ilmu kesehatan (Heryani et al., 2017).

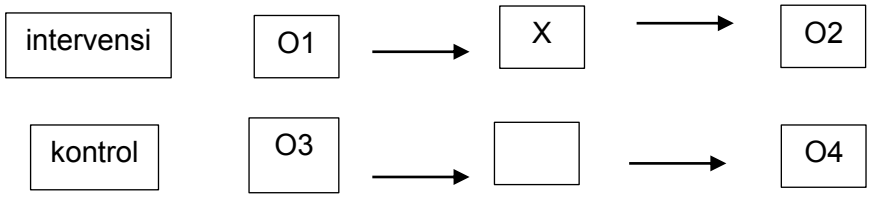
Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan terapi musik klasik Mozart sebagai pilihan musik yang akan diberikan kepada klien, dengan harapan bahwa hal ini akan memberikan perasaan ketenangan dan membantu mengurangi tingkat kecemasan klien.

2.5 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian Betan, M, O., dkk (2021) pada ibu hamil di masa covid-1, terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil (p-value 0,0180,05). Ibu hamil di masa pandemi Covid-19 dapat diatasi dengan pemberian kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif.

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah representasi visual dan penjelasan mengenai hubungan atau keterkaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diobservasi atau diukur dalam penelitian yang akan dilakukan. Diagram harus menggambarkan relasi antara variabel-variabel yang akan diteliti dan kerangka konsep yang efektif akan membantu peneliti dengan jelas memahami desain penelitian yang harus digunakan (Nurasalam, 2014)



Gambar 2.14 Rancangan *Pretest-Posttest*

2.7 Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Kecemasan	Kecemasan adalah kondisi di mana perasaan negatif muncul sebagai hasil dari ketidakpastian tentang potensi bahaya yang dapat terjadi di masa yang akan datang	Kuisioner HARS	Rasio	Nilai Minimum, Maksimum, Mean, Standar Deviasi

2.8 Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pemberian Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir

H0 : Tidak ada pengaruh pemberian Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir