



Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Masalah Keperawatan Ansietas Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia di Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Dini Herawati¹, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

¹²³Prodi D-III Keperawatan, Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: dinihera135@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Kecemasan merupakan emosi perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stress psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Terapi musik merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang bertujuan untuk memberikan rasa tenang, mengendalikan emosi dan menyembuhkan gangguan psikologi. Tujuan penelitian ini menganalisis tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dan setelah dilakukan terapi musik. Jenis penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis skizofrenia dengan menerapkan tehnik terapi musik sebagai terapi di wilayah kerja puskesmas sukorame. Analisis kecemasan pada kedua responden dengan mengukur tingkat kecemasan (kuesioner) menggunakan Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) guna untuk mengetahui kecemasan. Terapi dilakukan selama 5 menit sebelum dan setelah dilakukan terapi musik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan terapi musik, subyek I mengalami penurunan dengan nilai awal tingkat kecemasan 55 menjadi 53, sedangkan subyek II mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan nilai awal 56 menjadi 55. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi musik. Terapi musik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Rekomendasi perlu konsistensi pada penerapan terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, kecemasan, terapi musik.

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan sekelompok reaksi psikotik yang mempengaruhi berbagai area fungsi individu, termasuk berfikir, berkomunikasi, merasakan dan menunjukkan emosi serta gangguan otak yang ditandai dengan pikiran kacau, waham, halusinasi, dan perilaku aneh (Pardede, 2019). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. (Sari 2020). Terapi musik adalah pemberian elemen musik



kepada seseorang untuk memberikan efek terapeutik. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan, terjangkau serta memiliki efek samping lebih kecil dibandingkan dengan terapi farmakologis. Efek pemberian terapi musik menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran dan serotonin yang dapat membuat tubuh merasa lebih rileks (Finasari, 2014). Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut World Health Organization (2017) sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan. Prevalensi kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4%, usia 65-69 tahun sebanyak 5,1%, usia 70-84 tahun sebanyak 4,95%, usia 75-80 tahun sebanyak 2,95% dan di atas usia 80 tahun sebanyak 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022). Lanjut usia yang mengalami ansietas di Jawa Timur pada tahun 2016 sebesar 4.602.390 jiwa (11,80%), dengan rincian lanjut usia perempuan 2.488.285 jiwa (12,59%) dan laki-laki 2.144.106 (10,98%), yang berarti bahwa jumlah lanjut usia perempuan lebih banyak dari laki-laki. Profil Jawa Timur tahun 2016 membagi jumlah lanjut usia berdasarkan kelompok umur yaitu jumlah lanjut usia muda (60-69 tahun) sebesar 7,19%, lanjut usia menengah (70-79 tahun) sebesar 3,46%, dan lanjut usia tua (80 tahun ke atas) sebesar 1,14% (Profil Jatim, 2017). Lanjut usia yang mengalami ansietas sebanyak 50% dan sebagian besar berada di Negara berkembang (Videbeck, 2011). Berdasarkan data dari Puskesmas Sukorame tahun 2023 jumlah penderita gangguan cemas sebanyak 34 orang.

Ansietas tidak hanya menyebabkan gejala-gejala yang mempengaruhi proses berfikir, persepsi, dan proses belajar. Ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, kejadian, sehingga terlihat seperti kebingungan. Dampak lain dari ansietas adalah dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat (Syukri, 2021). Ansietas pada lansia apabila tidak ditangani dengan benar bisa menyebabkan lansia menjadi depresi dan bahkan memiliki risiko tinggi untuk bunuh diri (Wicaksana & Widiarta, 2021).

Pengobatan farmakologis untuk gangguan kecemasan pada lansia bersifat kompleks pada beberapa tingkatan. Beberapa komorbiditas medis dapat menyebabkan memburuknya gejala kejiwaan, dan penggunaan obat-obatan kejiwaan berpotensi menyebabkan efek samping, intoleransi, interaksi antar obat. Sementara penelitian tentang kecemasan pada lansia kurang, terapi perilaku kognitif, perhatian penuh, yoga, terapi musik, dan aktivitas yang menyenangkan telah menunjukkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia. (Rampello L 2016).

METODE

Penelitian dilakukan dengan cara pendekatan deskriptif dengan rancangan studi kasus selama tiga hari dengan menerapkan teknik terapi musik di Wilayah



kerja puskesmas sukorame kota kediri. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan, prosedur pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan fisik dan implementasi terapi musik mendeskripsikan kecemasan pada lansia yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan diagnose medis skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil kecemasan sebelum dilakukan terapi musik

NO	SUBYEK	HARI	HASIL	KETERANGAN
1	Tn.N	1	Skor 55	Kecemasan Ringan
		2	Skor 53	Kecemasan Ringan
		3	Skor 53	Kecemasan Ringan
2	Tn.A	1	Skor 56	Kecemasan Ringan
		2	Skor 55	Kecemasan Ringan
		3	Skor 54	Kecemasan Ringan

Tabel 1 diketahui hasil skor kecemasan selama tiga hari pada Tn.N dan Tn.A sebelum dilakukan terapi musik. Pada hari pertama tingkat kecemasan Tn.N adalah 55, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 56. Pada hari kedua tingkat kecemasan Tn.N adalah 53, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 55. Pada hari ketiga tingkat kecemasan Tn.N adalah 53 sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 54. Berdasarkan tabel diatas tingkat kecemasan Tn.N dan Tn.A menunjukkan mengalami kecemasan ringan.

Tabel 2 Hasil kecemasan sesudah silakukan terapi musik

NO	SUBYEK	HARI	HASIL	KETERANGAN
1	Tn.N	1	Skor 53	Kecemasan Ringan
		2	Skor 53	Kecemasan Ringan
		3	Skor 53	Kcemasan Ringan
2	Tn.A	1	Skor 55	Kecemasan Rngan
		2	Skor 54	Kecemasan Ringan
		3	Skor 55	Kecemasan Ringan

Tabel 2 diketahui hasil skor kecemasan selama tiga hari pada Tn.N dan Tn.A setelah dilakukan terapi musik. Pada hari pertama tingkat kecemasan Tn.N adalah 53, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 55. Pada hari kedua tingkat kecemasan Tn.N adalah 53, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 54. Pada hari ketiga tingkat kecemasan Tn.N adalah 53 sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 55. Berdasarkan tabel diatas tingkat kecemasan Tn.N dan Tn.A menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan.

Pembahasan

1. Sebelum dilakukan terapi musik

Diketahui dari hasil sebelum dilakukan terapi musik. Hari pertama tingkat kecemasan Tn.N adalah 55, hari kedua tingkat kecemasan 53, hari ketiga tingkat kecemasan 53. Sedangkan tingkat kecemasan Tn.A hari pertama adalah 56, hari kedua tingkat kecemasan 55, hari ketiga tingkat kecemasan 54.

Menurut Lilik Ma'rifatul azizah, dkk (2016) kecemasan merupakan emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stress psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai keluhan. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialami secara objektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. Kecemasan dapat dipandang sebagai suatu keadaan ketidakseimbangan atau ketegangan yang cepat mengusahkan koping. Koping dapat dipandang sebagai suatu transaksi antara orang dengan lingkungan.

Menurut peneliti menunjukkan bahwa kedua responden sebelum diberikan terapi musik tingkat kecemasan belum turun, karena responden sebelumnya belum pernah mendapatkan terapi sebagai bentuk penatalaksanaan secara non farmakologis.

2. Setelah dilakukan terapi musik

Tabel 2 diketahui hasil skor kecemasan selama tiga hari pada Tn.N dan Tn.A setelah dilakukan terapi musik. Pada hari pertama tingkat kecemasan Tn.N adalah 53, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 55. Pada hari kedua tingkat kecemasan Tn.N adalah 53, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 54. Pada hari ketiga tingkat kecemasan Tn.N adalah 53 sedangkan tingkat kecemasan Tn.A adalah 55.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi musik efektif meredakan stress dan kecemasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Abdul Gofir pada tahun 2017-2021 menemukan bahwa terapi musik berhasil menurunkan tekanan darah pada pasien stroke (Kamagi & Sahar, 2021). Ada juga penelitian lain yang dilakukan oleh Edward pada tahun 2017 juga menunjukkan bahwa terapi musik dapat meredakan stress dan membuat rileks pada ibu setelah melahirkan yang mengalami postpartum blues yaitu suatu keadaan perubahan baik secara emosional, psikologis, fisik dan sosial (Tridiyawati & Wulandari, 2022).

Hasil dari meta analisis juga dapat diketahui bahwa terapi musik yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan nilai sebesar 2,79 dari penelitian Chirico et al. (2020). Potter (dalam Yanti et al, 2016) menyatakan efek lain yang terjadi pada individu ketika mendengar musik membantu individu lebih tenang dan kualitas tidur menjadi lebih baik. Musik membantu menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga mengembalikan pengeluaran hormon, sehingga dapat memberikan ketenangan baik secara emosi maupun pikiran, (Wang, 2014).

Hasil penelitian yang sama ditunjukkan oleh (Jhon, Verma, & Khanna, 2010) dengan judul *The Effect of music therapy in salivary cortisol as a reliable marker of pre competition stress in shooting performance* menunjukkan bahwa terapi relaksasi serta terapi musik dapat mengurangi stress pra-kompetisi dan meningkatkan kinerja olahraga dengan mengurangi tingkat kortisol saliva sebagai penanda fisiologis stress pra-kompetisi. Hasil penelitian ini kemudian diperkuat oleh (Hendricks, 2002) dengan judul *A study of the use music therapy techniques In a group for the treatment of adolescent depression* menunjukkan bahwa penggunaan tehnik terapi musik berkolerasi positif dengan pengurangan skor depresi dengan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menggunakan tehnik-tehnik terapi musik dan kelompok yang tidak menggunakan tehnik terapi musik.



Menurut peneliti adanya penurunan tingkat kecemasan walaupun belum ke tahap ringan setelah dilakukan terapi musik, maka terapi musik bila dilakukan secara teratur, rutin dan konsisten akan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan terapi musik

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi musik pada hari pertama tingkat kecemasan Tn.N adalah 55, hari kedua tingkat kecemasan 53, hari ketiga tingkat kecemasan 53. Sedangkan tingkat kecemasan Tn.A hari pertama adalah 56, hari kedua tingkat kecemasan 55, hari ketiga tingkat kecemasan 54.

2. Setelah dilakukan terapi musik

Tingkat kecemasan selama tiga hari setelah dilakukan terapi musik hari pertama sampai hari ke tiga tingkat kecemasan Tn.N adalah 53, sedangkan tingkat kecemasan Tn.A pada hari pertama adalah 55, hari kedua adalah 54 dan hari ketiga adalah 55.

DAFTAR RUJUKAN

Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar.

Badan Pusat Statistik. 2016. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publicationpada tanggal 11 Januari 2018>.

Kamagi, RH & Sahar, Junaiti. 2021. Terapi Musik pada Gangguan Tidur. <https://journal.ipm2 kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/3002>

Pardede, J. A. 2019. The Effects Acceptance and Aommitment Therapy and Health Education Adherence to Symptoms, Ability to Accept and Commit to Treatment and Compliance in Hallucinations Clients Mental Hospital of Medan, North Sumatra. *J Psychol Psychiatry Stud*, 1, 30-35

Videbeck. (2019). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. 8 ed. New York: Wolters Kluwer. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/kertawicaksana/issue/view/284>



<https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/download/13/5/>

Wulandari, D.K., Ruslinawati and Elsiyana. 2022. 'Efektifitas Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Benign Prostatic Hyperplasia Di RS Bhayangkara Banjarmasin'. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), pp. 71–80. doi:10.32539/jks.v9i2.149.