

# EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PADA BERBAGAI KONDISI PASIEN : *LITERATUR REVIEW*

Valentina B.M Lumbantobing  
Universitas Padjadjaran, [valentina@unpad.ac.id](mailto:valentina@unpad.ac.id)

## ABSTRAK

Produktifitas seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satu diantaranya adalah kondisi tertekan dan mengalami kecemasan. Angka kejadian tingkat ansietas yang terus meningkat pada Semua kalangan usia, pekerjaan, jenis penyakit yang dapat memperparah keadaan seseorang. Tujuan penelitian ini adalah melakukan *review*/penilaian yang sistematis tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien dalam lingkungan perawatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *review*. *Review* dilakukan dengan menggunakan suatu sistematis yang *comprehensive* dimana pencarian data didapatkan dari *database* kemudian dianalisa dengan menggunakan analisis matriks. *Database* didapatkan dari *Pubmed, Chinal, Cochrane and Proquest Medical Library, Medline, Ebsco*. Hasil analisa didapatkan bahwa sebagai bentuk *komplementary* terapi, terapi musik telah terbukti dapat mengatasi beberapa masalah dan kesulitan pasien dengan cara yang efektif dimana dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien. Walaupun temuan ini bersifat umum, tetapi terapi musik terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas, stress, depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

**Kata Kunci** : Ansietas, Terapi, Musik

## ABSTRACT

*The productivity of a person can be influenced by many things, one of them is distress and anxiety. The incidence of anxiety level is increasing at all ages, occupation, type of disease that could worsen the situation of a person. The purpose of this study is to review / assessment of systematic about the influence of music therapy on level decrease anxiety in patients in care environments. The method used in this research is to conduct a review. Review performed by using a systematic, comprehensive, where search data is obtained from the databased and then analyzed using matrix analysis. The database obtained from Pubmed, Chinal, and Proquest Medical Cochrane Library, Medline, Ebsco. Results of the analysis showed that as complementary form of therapy, music therapy has been proven to address some of the problems and difficulties of patients in an effective way in which to reduce the level of anxiety in patients. Although these findings are common, but music therapy is proven to reduce levels of anxiety, stress, depression and improve the quality of life of patients.*

**Keywords:** Anxiety, Therapy, Music

## I. PENDAHULUAN

Dalam kondisi normal, ansietas (kecemasan) dapat mempengaruhi/meningkatkan produktivitas seseorang dan kapasitas dalam beradaptasi, namun kecemasan juga bisa menyebabkan keadaan yang *maladaptive*, menjadi stressor, ketakutan, hambatan atau gangguan somatik. Ansietas dapat juga didefinisikan sebagai suatu mekanisme dari individu yang diperhadapkan pada adanya stressor / masalah.

Melihat keadaan diatas, salah satu *study* saat ini yang diselidiki aman bagi intervensi keperawatan *invasif* maupun *non invasif* dalam menangani/mengurangi masalah diatas adalah dengan menggunakan terapi komplementer, dimana salah satunya adalah terapi musik (Moradipana F. et al, 2005). Musik juga merupakan sarana utama yang mampu membantu mengekspresikan diri secara verbal, merangsang fungsi intelektual sehingga diharapkan dapat memberikan hal yang positif pada pasien (Guetin 2007).

## II. METODE

Strategi pencarian data diperoleh dari beberapa *database*, kemudian dianalisa. *Database* yang digunakan adalah melalui *link* ke [www.unpad.ac.id](http://www.unpad.ac.id), kemudian *link* ke *Pubmed*, *Chinal*, *Chochrane and Proquest Medical Library*, *Medline* dan *Ebsco*. Kata kunci yang digunakan untuk semua pencarian adalah sama, yaitu dengan menggunakan *keyword* : *therapy music*, *ansietas*, *theraphy complementary music*.

## III. HASIL

Berdasarkan hasil pencarian dari *database*, diperoleh 26 buah artikel/jurnal yang relevan satu dengan yang lain. Setelah dilakukan seleksi yang sesuai dengan deskriptor dan masalah yang akan dibahas, yaitu Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingka Ansietas, maka dari 26 jurnal tersebut, didapat 7 jurnal yang sesuai dengan kriteria peneliti, sehingga dalam literatur review ini akan membahas tentang ke 7 jurnal tersebut.

## IV. ANALISIS

Data yang telah diperoleh dimasukkan ke dalam matriks dan dianalisis menggunakan analisis komparatif sederhana.

Gambar 1: Matriks Pemetaan Hasil Database

No	Author	Tahun Studi	Studi Design	Jumlah Sampel	Studi Populasi	Variabel Yang diteliti	Finding / Hasil
1	Moradip anah	2005	<i>A randomi ze controll ed trial (pre and post interven tion group)</i>	N= 74	Pasien yang akan meng ikuti program <i>coronary angiography</i>	Ansietas, stress, depresi	Setelah diberikan terapi musik (dengan cara diperdengarkan selama 20 menit) didapatkan penurunan tingkat ansietas, stress dan depresi yang signifikan pada pasien yang telah dijadwalkan menjalani tindakan <i>coronary angiography</i> .
2	S. Guetin	2007	<i>A randomi ze, controll ed, compar ative, single center study with blinded assesme nt</i>	N= 30	Pasien <i>alzheimer</i>	Ansietas, depresi	Setelah dilakukan intervensi terapi musik diperoleh perbedaan tingkat ansietas dan depresi pada pasien <i>alzheimer</i> dan didapatkan teknik terapi musik yang sederhana dan mudah untuk diimplementasikan pada berbagai program multidisiplin untuk pasien <i>alzheimer</i> .
3	Choi	2008	<i>A randomi ze controll ed trial</i>	N= 25	Pasien kritis	Ansietas	Tingginya tingkat ansietas ditemukan pada pasien-pasien terminal. Setelah diberikan terapi musik didapatkan penurunan tingkat ansietas yang siqnifikan.

4	H El Hassan	2009	<i>Prospective randomized controlled trial</i>	N= 180	Pasien yang akan <i>dicoloscopy / endoscopy</i>	Ansietas	Ansietas pada pasien yang akan <i>diendoscopy</i> tidak dipengaruhi oleh usia dan prosedur <i>endoscopy</i> . Namun hasil signifikan dapat dilihat bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien. Dengan adanya musik dalam SOP <i>endoscopy</i> sebagai strategi sederhana dalam pencapaian <i>well-being</i> pasien.
5	Kathy Bally	2003	<i>Randomize experimental group</i>	N= 113	Pasien dengan <i>coronary angiography</i>	Ansietas, nyeri	Secara umum ditemukan hubungan yang bermakna antara terapi musik dengan penurunan ansietas, namun pada nyeri tidak ditemukan hubungan yang bermakna. Apabila terapi musik tidak menimbulkan kesakitan, terapi musik dapat menjadi intervensi tambahan untuk pasien yang mengalami <i>invasive coronary angiography</i> .
6	Linda L	2007	<i>Randomize</i>	N= 10	Seluruh pasien di ICU (pakai <i>ventilator</i> )	Stress	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pasien yang diberikan terapi musik dan yang tidak, walaupun level <i>corticotropin</i> dan <i>cortisol</i> menunjukkan peningkatan.

7	Ae-na Choi PhD	2008	<i>A pilot study experim ental</i>	N= 25	Pasien dengan gangguan jiwa	Ansietas, depresi	Terapi musik dapat memperbaiki/menekan tingkat ansietas dan depresi pada pasien-pasien yang mengalami gangguan jiwa walaupun tidak dapat dijelaskan secara efek-efek nonspesifik.
---	----------------------	------	--	-------	--------------------------------------	----------------------	---

## V. PEMBAHASAN

### 1. Ansietas

Rasa aman nyaman menurut Maslow adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang wajib dipenuhi. Dengan berbagai kondisi baik sakit fisik maupun psikis kebutuhan ini sering sekali jadi tidak terpenuhi, yang digantikan oleh perasaan cemas, khawatir sepanjang hari. Kondisi seperti ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Ansietas didefinisikan sebagai suatu keadaan emosional yang terdiri dari perasaan ketegangan, ketakutan, gugup dan khawatir dengan aktivitas atau gairah dari sistem saraf otonom, dimana ansietas terdiri dari dua komponen yaitu komponen situasi / keadaan dan sifat (El Hassan, et al 2009).

Ansietas adalah gejala umum untuk pasien yang didiagnosis dengan penyakit terminal, terlepas dari apakah pasien memiliki kecenderungan atau tidak (Choi et al 2008). Ansietas dapat dikurangi dengan baik dengan menghilangkan sumber/faktor precipitasi atau mengurangi faktor predisposisi atau ansietas juga dapat dihilangkan melalui intervensi dan tingkat ansietas dapat diukur dengan State Trait Anxiety Inventory (STAI) (Kathy 2003).

### 2. Terapi musik

Dalam membantu meringankan ansietas pada pasien, perlu dilakukan beberapa intervensi, salah satunya adalah dengan pertolongan segera melalui kolaborasi untuk mendapatkan *treatment* dan obat yang paling tepat untuk pasien tersebut (Kathy 2003).

Tetapi non farmakologi termasuk komplementary terapi menjadi salah satu alternatif terapi yang paling digemari saat ini, disamping harganya murah, efek samping yang ditimbulkan juga kecil. Berbagai

macam jenis komplementary therapy yang sudah dipraktekkan oleh sekelompok orang. Salah satu yang tergolong komplementary terapi adalah dengan terapi musik. Terapi musik dikatakan dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien melibatkan afektif, kognitif dan sensorik (Kathy 2003).

### 3. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas

Terdapat banyak hasil penelitian dan telah banyak dipublikasikan peneliti yang membahas tentang pengaruh dari terapi musik terhadap penurunan tingkat ansietas, namun hasilnya tidak semua sesuai dengan kenyataan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengurangi tingkat ansietas dan stress pada pasien, tetapi yang lain telah menemukan tidak adanya pengaruh intervensi musik pada nyeri dan ansietas meskipun terapi musik menimbulkan tingkat kenyamanan pada pasien (Kathy 2003).

Guétin, S. mengemukakan tentang hasil penelitiannya: didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang jelas antara terapi musik terhadap tingkat ansietas dan depresi pada lansia yang mengalami Alzheimer setelah diterapi dengan musik selama 4 sampai 16 minggu dengan menggunakan sampel sebanyak 30 orang yang diambil secara random.

Hasil penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan atau pengaruh dari terapi musik terhadap penurunan tingkat ansietas adalah penelitian yang dilakukan oleh Moradipana (2005), Choi yang masing-masing meneliti pasien di RS dan sampel diambil secara random pada tahun 2005 dan 2008. Variabel yang diteliti adalah ansietas, stress dan depresi. Hasil yang didapatkan adalah setelah diberikan *treatment* yang

diperdengarkan selama 20 menit, di dapat penurunan tingkat ansietas pada pasien tersebut.

Terapi musik juga dapat diberikan pada pasien dengan gangguan kejiwaan, dimana menurut hasil penelitian Ae-Na Choi yang meneliti pasien dengan gangguan jiwa sebanyak 25 orang didapatkan hasil bahwa dengan adanya terapi musik dapat menekan dan memperbaiki tingkat ansietas dan depresi pada pasien walaupun tidak dapat digambarkan secara jelas efek-efek yang tidak spesifik.

Mendengarkan musik telah ditunjukkan untuk meningkatkan emosional dan kognitif yang berfungsi pada individu yang sehat maupun yang memiliki berbagai keluhan klinis. Penggunaan musik untuk mempromosikan relaksasi memiliki sejarah panjang dalam obat dan peranannya yang digunakan sebagai tambahan terhadap pengobatan standar yang telah dipelajari (Moradipannah, 2005). Terapi musik juga dapat digunakan dalam perawatan paliatif, yang digunakan pada pasien sebelum menjalani operasi, selama operasi dan setelah operasi, pasien yang terpasang ventilator, yang melakukan pemeriksaan lanjutan (Choi et al, 2008).

Penelitian lain yang dapat dilihat bahwa terapi musik tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap penurunan tingkat ansietas dapat dilihat dari hasil penelitian Linda. L pada tahun 2007 dimana Linda. L meneliti 10 orang pasien di ICU yang menggunakan ventilator. Namun secara umum terdapat perubahan tekanan darah dan nadi pada kedua kelompok pasien tersebut.

Masing-masing hasil penelitian yang dikemukakan pada pembahasan diatas memiliki ciri sendiri-sendiri, walaupun dalam karakteristik dan jumlah populasi dan sampel yang

berbeda, lokasi yang berbeda, hal seperti ini menjadi lebih memperkaya *literatur review* ini, karena dapat dibahas tentang bagaimana terapi musik bekerja dalam menurunkan tingkat stress, ansietas, depresi, nyeri dalam berbagai populasi, sampel dan situasi.

Berdasarkan *database* yang diperoleh tersebut dapat kita lihat beberapa perbedaan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin tidak menjadi faktor yang berpengaruh pada penurunan tingkat ansietas, sehingga rekomendasi sulit dibuat. Belum adanya studi yang meneliti lama tingkat keberhasilan terapi musik yang akan dirasakan oleh pasien baik yang sadar maupun yang tidak sadar (menggunakan alat bantu hidup), lansia dan anak-anak. Penulis review ini berharap ada peneliti lain yang akan meneliti efektifitas peningkatan *Quality Of Life* pada pasien yang diterapi musik.

## REFERENSI

Moradipannah F, Mohammadi E, Mohammadil AZ. *Effect of music on anxiety, stress, and depression levels in patients undergoing coronary angiography*. East Mediterr Health J. 2009 May-Jun;15(3):639-47. PMID:19731780

Stephane Guetin, Portet Florence et al. *Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer's Type Dementia: Randomised, Controlled Study*.

The Journal Of The Alzheimer's association. July 2011. Volume 7, Issue 4, Supplement, Page e49.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jalz.2011.09.204>

Choi AN, Lee MS, Lim HJ.*et all.*  
Effects of Group Music Intervention on  
Depression, Anxiety, and Relationships  
in Psychiatric Patients: A Pilot Study. *J  
Altern Complement Med.* 2008  
Jun;14(5) :567-70.  
doi:10.1089/acm.2008.0006

H. EL-HASSAN, K. MCKEOWN & A.  
F. MULLER. Clinical trial: music  
reduces anxiety levels in patients  
attending for endoscopy  
*Aliment Pharmacol Ther*30,718–724.  
doi:10.1111/j.1365-2036.2009.04091.x

Kathy Bally, Debbie Cambell et all.  
Effects of Patient-Controlled Music  
Therapy During Coronary Angiography  
.(2003). *Crit Care Nurse* 2003;23:50-  
57.

Linda L. Chlan, RN, PhD, William C.  
Engeland, PhD, Anita Anthony, RN,  
MS, CCRN, APRN-BC and Jill  
Guttormson, RN, MS(2007)Influence of  
Music on the Stress Response in Patients  
Receiving mechanical ventilatory  
support: a pilot study. *Am J Crit Care  
March 2007 vol. 16 no. 2 141-145.*

Ae-Na Choi, Myeong Soo Lee, and  
Hyun-Ja Lim (2008). Effects of Group  
Music Intervention on Depression,  
Anxiety, and Relationships in  
Psychiatric Patients: A Pilot Study. *The  
Journal of Alternative and  
Complementary Medicine.* June 2008,  
14(5): 567-570.  
doi:10.1089/acm.2008.0006.

#### **BIODATA PENULIS**

Nama :Valentina  
BML.,M.Kep  
L.B Pendidikan : Magister Keperawatan  
Kritis  
Institusi Bekerja: Fakultas Keperawatan  
Universitas Padjadjaran  
Minat Penelitian: Kebutuhan Dasar  
Pasien Kritis