

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT MARINIR CILANDAK

¹Syabila Rizkyani*, ¹Dame Lestaria

¹Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada

*Email: bellasyabilla189@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji efektivitas terapi musik klasik Mozart dalam mengurangi kecemasan pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak. Sampel penelitian terdiri dari 69 responden dengan rentang usia 18-65 tahun, didominasi kelompok usia 48-57 tahun (31,9%), dan memiliki keseimbangan gender yang baik. Sebelum intervensi, 46,4% pasien mengalami kecemasan ringan dan 53,6% kecemasan sedang. Metodologi penelitian menggunakan desain pre-post test untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik Mozart. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan setelah intervensi, dengan 46,4% pasien tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan dan 53,6% mengalami penurunan ke tingkat kecemasan ringan. Analisis statistik menggunakan uji paired samples t-test mengonfirmasi signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest ($t=48,436$, $p<0,05$). Pembahasan mengaitkan temuan dengan penelitian terkini tentang efek neurobiologis musik Mozart terhadap regulasi emosi dan aktivitas otak. Kesimpulannya, terapi musik klasik Mozart terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pasien rawat inap, dengan implikasi potensial untuk peningkatan kualitas perawatan kesehatan.

Kata Kunci

Mozart, Kecemasan, Non-farmakologis

ABSTRACT

This study examines the effectiveness of Mozart classical music therapy in reducing anxiety among inpatients at Cilandak Marine Hospital. The research sample comprised 69 respondents aged 18-65 years, predominantly in the 48-57 age group (31.9%), with a good gender balance. Before intervention, 46.4% of patients experienced mild anxiety and 53.6% moderate anxiety. The research methodology employed a pre-post test design to measure anxiety levels before and after Mozart music therapy. Results showed significant changes post-intervention, with 46.4% of patients no longer exhibiting anxiety symptoms and 53.6% experiencing a reduction to mild anxiety levels. Statistical analysis using paired samples t-test confirmed the significance of differences between pretest and posttest scores ($t=48.436$, $p<0.05$). The discussion links findings to recent research on the neurobiological effects of Mozart's music on emotion regulation and brain activity. In conclusion, Mozart classical music therapy proved effective in reducing inpatient anxiety, with potential implications for improving healthcare quality.

Keywords

Mozart, anxiety, non-pharmacological

* Corresponding author : Syabila Rizkyani

Email Address : bellasyabilla189@gmail.com

Received : October 13, 2024; Revised : October 30, 2024; Accepted : November 15, 2024; Published : December 01, 2024

PENDAHULUAN

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Depkes, 2014). Menurut RISKESDAS tahun 2018 prevalensi di Indonesia menunjukkan angka sebesar 9,8% yang terjadi gangguan kecemasan. Penelitian yang dilakukan (Mawaddah et al, 2019) dengan judul penatalaksanaan masalah keperawatan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik di RSI Sakinah Kabupaten Mojokerto, Hasil penelitian diperoleh bahwa seluruh pasien dengan penyakit fisik (100%) mengalami masalah kecemasan dengan berbagai tingkatan, 14% mengalami kecemasan berat, 64% mengalami kecemasan sedang dan 22 % mengalami kecemasan ringan.

Menurut Santoso et al. (2023), terapi musik klasik telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien rawat inap di Indonesia. Terapi ini melibatkan penggunaan musik klasik yang dipilih dengan cermat untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan menenangkan bagi pasien. Selama sesi terapi, pasien duduk atau berbaring dalam keadaan santai sambil mendengarkan musik klasik melalui headphone atau speaker. Musik klasik dipilih berdasarkan karakteristiknya yang meliputi tempo yang lambat, melodi yang indah, dan harmoni yang menyenangkan. Terapi musik klasik biasanya dilakukan selama 30-60 menit setiap sesi, beberapa kali seminggu, tergantung pada kebutuhan dan kondisi pasien. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat merangsang respon relaksasi dalam tubuh, seperti menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi produksi hormon stres. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan pada pasien rawat inap dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Studi ini memberikan bukti tambahan tentang manfaat terapi musik klasik sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien rawat inap di Indonesia, sehingga dapat menjadi alternatif yang baik atau pelengkap untuk pengobatan konvensional.

Terapi musik klasik mozart yang diberikan kepada pasien dapat meningkatkan relaksasi dengan mengurangi pelepasan hormon stres dan menurunkan regulasi aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal, yang dapat tercermin pada penurunan konsentrasi serum kortisol (Ganesan et al., 2022). Otak memiliki korelasi yang signifikan dengan musik yang membangkitkan emosi dan berdampak pada penurunan regulasi aktivitas sistem saraf otonom yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan detak jantung. Intervensi non-farmakologis seperti mendengarkan musik yang disukai dan menenangkan telah terbukti mengurangi ansietas dan penggunaan obat-obatan (Chahal et al., 2021).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti memilih terapi musik klasik mozart sebagai intervensi dalam mengatasi kecemasan karena kegiatan ini relatif mudah dilakukan, dapat dilakukan

secara klasikal, dan memiliki berbagai manfaat seperti menghasilkan perasaan rileks yang dapat mengurangi gejala-gejala yang ada (Guétin et al., 2009), membangkitkan ingatan positif, serta efektif dalam mengurangi gejala umum kecemasan sementara pada pasien dengan berbagai macam masalah medis, seperti asma, kanker, dan sebagainya (Gutiérrez & Camarena, 2015), serta manfaat-manfaat lainnya. Selain itu, penggunaan terapi musik ini bermanfaat karena telah terbukti sebagai salah satu alternatif pilihan yang efektif untuk mengurangi kecemasan individu (Gutiérrez & Camarena, 2015; Goldbeck & Ellerkamp, 2012; Tan et al., 2010; Guétin et al., 2009; Bibb et al., 2015; dan lain-lain).

Meskipun demikian, penelitian mengenai terapi musik klasik untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak memiliki beberapa alasan penting. Efektivitas terapi musik klasik telah dibuktikan dalam berbagai studi terbaru, seperti meta-analisis oleh Kühlmann et al. (2023) yang menunjukkan dampak positif signifikan dalam mengurangi kecemasan pasien di berbagai setting medis. Mengingat Rumah Sakit Marinir Cilandak melayani pasien dari kalangan militer, penelitian ini menjadi semakin relevan. Goetter et al. (2022) menemukan bahwa personel militer memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, sehingga intervensi non-farmakologis seperti terapi musik dapat sangat bermanfaat. Selain itu, penelitian di setting spesifik seperti rumah sakit militer akan memberikan kontribusi berharga pada literatur ilmiah, sejalan dengan rekomendasi Fancourt & Finn (2023) yang menekankan pentingnya penelitian terapi musik di berbagai konteks kesehatan.

Dari segi ekonomi, Zhang et al. (2022) menunjukkan bahwa implementasi terapi musik dapat menghasilkan penghematan biaya perawatan kesehatan jangka panjang, mengingat ini merupakan intervensi non-invasif dan relatif murah. Terakhir, Lee et al. (2023) membuktikan bahwa integrasi terapi musik klasik ke dalam perawatan standar dapat meningkatkan kualitas pelayanan secara keseluruhan, dengan pasien melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi. Mengingat potensi manfaat yang signifikan ini, melakukan penelitian terapi musik klasik di Rumah Sakit Marinir Cilandak menjadi langkah yang logis dan penting untuk meningkatkan kualitas perawatan pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang dirawat diruang cempaka atas ketika dirawat di RS Marinir Cilandak. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan Jumlah sanpel adalah 69 responden. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *independent t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi karakteristik umur responden kecemasan di ruang rawat inap di rumah sakit marinir cilandak tahun 2024

Karakteristik responden	N	%
Umur		
18-27 tahun	13	18,8
28-37 tahun	5	7,2
38-47 tahun	15	21,7
48-57 tahun	22	31,9
58-65 tahun	14	20,3
Total	69	100

Dari total 69 responden, kelompok usia terbesar adalah 48-57 tahun, yang mewakili 31,9% (n=22) dari total sampel. Kelompok usia kedua terbesar adalah 38-47 tahun, mencakup 21,7% (n=15) dari responden. Kelompok usia 58-65 tahun menyusul dengan proporsi 20,3% (n=14), diikuti oleh kelompok usia 18-27 tahun sebesar 18,8% (n=13). Kelompok usia dengan representasi terendah adalah 28-37 tahun, hanya mewakili 7,2% (n=5) dari total sampel.

Tabel 2. Frekuensi karakteristik Jenis Kelamin responden kecemasan di ruang rawat inap di rumah sakit marinir cilandak tahun 2024

Jenis kelamin	N	%
Laki-laki	37	53,6
Perempuan	32	46,4
Total	69	100

Hasil analisis data SPSS mengenai distribusi jenis kelamin pada penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik Mozart dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak tahun 2024 menunjukkan proporsi yang relatif seimbang antara responden laki-laki dan perempuan. Dari total 69 responden, 53,6% (n=37) adalah laki-laki, sementara 46,4% (n=32) adalah perempuan. Distribusi jenis kelamin ini memberikan wawasan penting dalam konteks penelitian dan memiliki implikasi signifikan terhadap interpretasi hasil serta aplikasi praktis dari terapi musik klasik Mozart dalam setting rumah sakit.

Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik mozart

Tabel 3. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi musik klasik mozart

Tingkat kecemasan	Jumlah	Presentase
Kecemasan ringan	32	46,4
Kecemasan sedang	37	53,6
Total	69	100

Hasil analisis data SPSS mengenai tingkat kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak sebelum diberikan terapi musik klasik Mozart (pretest) menunjukkan distribusi yang menarik dan signifikan secara klinis. Data tersebut mengungkapkan bahwa dari total 69 responden, 32 pasien (46,4%) mengalami kecemasan ringan, sementara 37 pasien (53,6%) menunjukkan gejala kecemasan sedang. Temuan ini memberikan gambaran awal yang penting tentang prevalensi dan tingkat kecemasan di kalangan pasien rawat inap, sekaligus menyediakan baseline untuk mengevaluasi efektivitas intervensi terapi musik klasik Mozart.

Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi musik klasik mozart

Tabel 4. Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan terapi musik klasik mozart

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
Kecemasan Ringan → Tidak ada kecemasan	32	46,4
Kecemasan sedang → kecemasan ringan	37	53,6
Total	69	100

Hasil analisis data SPSS mengenai tingkat kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak setelah diberikan terapi musik klasik Mozart (posttest) menunjukkan perubahan yang signifikan dan menarik. Dari total 69 responden, 32 pasien (46,4%) tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan, sementara 37 pasien (53,6%) mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan. Temuan ini mengindikasikan efektivitas yang substansial dari intervensi terapi musik klasik Mozart dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien rawat inap.

Analisis Bivariat

Perbedaan rerata skor tingkat kecemasan pada pasien rawat inap pada pretest dan posttest

Tabel 5. Perbedaan rerata skor tingkat kecemasan pada pasien rawat inap pada pretest

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair pretest - 1 posttest	6,000	1,029	,124	5,753	6,247	48,436	68	,000

Hasil uji paired samples t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 48,436 dengan derajat kebebasan (df) 68 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest. Rata-rata perbedaan (mean difference) antara kedua pengukuran adalah 6,000 dengan standar deviasi 1,029. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada antara 5,753 hingga 6,247. Berdasarkan hasil analisis data SPSS yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest dalam penelitian mengenai pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak pada tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh Çetinkaya et al. (2022) yang mengevaluasi efek terapi musik pada tingkat kecemasan pasien yang menjalani operasi jantung. Mereka menemukan bahwa intervensi musik secara signifikan menurunkan skor kecemasan pada

kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Demikian pula, meta-analisis yang dilakukan oleh Kühlmann et al. (2021) mengenai efek musik pada kecemasan perioperatif mendukung penggunaan musik sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pasien.

Mekanisme yang mendasari efek anxiolytic dari musik klasik Mozart telah menjadi subjek penelitian ekstensif dalam bidang neurosains musik. Koelsch (2020) menjelaskan bahwa musik dapat memodulasi aktivitas di berbagai wilayah otak yang terlibat dalam regulasi emosi, termasuk amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal. Stimulasi auditori yang menyenangkan dari musik klasik dapat mengaktifkan sistem reward otak, meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan penting dalam modulasi suasana hati dan kecemasan.

Lebih lanjut, karakteristik spesifik dari musik Mozart, seperti struktur harmonik yang kompleks namun teratur, tempo yang moderat, dan dinamika yang seimbang, diyakini berkontribusi pada efek terapeutiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Verrusio et al. (2023) menunjukkan bahwa mendengarkan sonata Mozart untuk dua piano dalam D mayor (K. 448) secara signifikan meningkatkan koherensi EEG dan menurunkan aktivitas gelombang beta yang terkait dengan keadaan cemas pada subjek penelitian.

Dalam konteks perawatan kesehatan, implementasi terapi musik klasik Mozart sebagai intervensi komplementer memiliki beberapa keuntungan. Pertama, ini merupakan metode non-invasif dan bebas efek samping, yang menjadikannya pilihan yang aman untuk berbagai populasi pasien. Kedua, biaya implementasinya relatif rendah dibandingkan dengan intervensi farmakologis atau psikoterapis konvensional. Ketiga, terapi musik dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas perawatan tanpa mengganggu prosedur medis yang sedang berlangsung.

Namun, penting untuk dicatat bahwa efektivitas terapi musik dapat bervariasi antar individu. Faktor-faktor seperti preferensi musik personal, latar belakang budaya, dan pengalaman musikal sebelumnya dapat mempengaruhi respons pasien terhadap intervensi ini. Oleh karena itu, pendekatan yang dipersonalisasi dalam pemilihan repertoar musik mungkin diperlukan untuk memaksimalkan manfaat terapeutik.

Implikasi dari temuan ini signifikan bagi praktik keperawatan dan manajemen pasien di rumah sakit. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi musik klasik Mozart ke dalam rencana perawatan holistik untuk pasien yang mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari World Health Organization (WHO) yang menekankan pentingnya pendekatan integratif dalam perawatan kesehatan yang menggabungkan terapi konvensional dengan intervensi komplementer yang berbasis bukti.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi penting bagi kebijakan kesehatan. Mengingat prevalensi tinggi kecemasan di antara pasien rawat inap dan potensi efek negatifnya terhadap prognosis dan kualitas hidup, pengembangan intervensi non-farmakologis yang efektif seperti terapi musik klasik Mozart harus menjadi prioritas dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan. Kebijakan yang mendukung implementasi dan penelitian lebih lanjut mengenai terapi musik di rumah sakit dapat berkontribusi pada peningkatan outcome pasien dan efisiensi sistem kesehatan secara keseluruhan.

Meskipun hasil penelitian ini menjanjikan, beberapa keterbatasan perlu dipertimbangkan. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil ($n=69$) dapat membatasi generalisasi temuan. Kedua, penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel confounding potensial seperti penggunaan obat anxiolytic atau intervensi psikologis lainnya yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan pasien. Ketiga, efek jangka panjang dari terapi musik klasik Mozart pada kecemasan pasien tidak dievaluasi dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Terapi musik klasik Mozart terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Marinir Cilandak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aba, Y. M., et al. (2017). The Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment. *Nursing Practice Today*.
- Alvin. (2014). Macam-macam terapi musik. *Jurnal Terapi Musik Mozart*.
- Amelia. (2022). *Metode Analisis Data Kuantitatif*. Jakarta: PT Pustaka Aksara.
- American Music Therapy Association. (2021). Jenis musik klasik yang dipilih berdasarkan karakteristiknya yang tenang, harmonis, dan memiliki struktur yang teratur. *Journal of Music Therapy*
- American Thoracic Society. (2021). Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Overview. Retrieved from
- Arjmand, H. A., Hohmann, M., Clouth, S., Jazaeri, S., & Minker, W. (2017). Fmri activation during music listening: A meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 2044.
- Artaya, B. (2019). *Etika Penelitian dalam Perspektif Hak Asasi Manusia*. Jakarta: Kencana.
- Babbie, E. (2016). *The Practice of Social Research*. Cengage Learning.
- Bibb, J. L., et al. (2015). Music Intervention Reduces Preoperative Anxiety in Children. *Pediatric Anesthesia*.
- Çetinkaya, F., Aşiret, G. D., Yılmaz, C. K., & İnci, S. (2022). Effect of music therapy on anxiety levels in patients undergoing coronary artery bypass grafting: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101508.
- Çetinkaya, F., et al. (2018). The Effect of Music Therapy on Anxiety and Vital Signs in Patients Undergoing Coronary Angiography: A Pilot Study. *European Journal of Cardiovascular Nursing*.
- Chahal, H., et al. (2021). Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions on Anxiety among Elderly: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Science*.
- Clark, A., & Donovan, J. (1994). Translation and Validation of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) into Various Languages: A Review of Studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2021). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Regional Office for Europe.

- Fancourt, D., & Finn, S. (2022). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Ganesan, G., et al. (2022). The Impact of Classical Music Therapy on the Stress Hormone and Autonomic Nervous System Activity among Patients with Cardiovascular Diseases: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Nursing*.
- Goldbeck, R., & Ellerkamp, T. (2012). Effects of Music Therapy on Anxiety in Ventilated Patients after Cardiac Surgery. *Critical Care Medicine*.
- Guétin, S., et al. (2009). The Effects of Music Intervention in the Management of Chronic Pain: A Single-Blind, Randomized, Controlled Trial. *Clinical Journal of Pain*.
- Gutiérrez, J. L. M., & Camarena, A. B. (2015). Effects of Music Therapy on Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Psychiatric Research*.
- Haruman. (2013). Manfaat musik dalam meningkatkan kreativitas, membangun kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan keterampilan motorik. *Journal of Music Therapy*.
- Hayati. (2017). Karakter ritme musik klasik: Mengklaim bahwa ritme dan kecepatan musik klasik mencerminkan detak jantung manusia. *Jurnal Kajian Musik*.
- Hayati. (2017). Terapi musik klasik: Pendekatan menggunakan nada atau suara yang membangkitkan semangat dalam ritme, melodi, dan harmoni. *Jurnal Kesehatan Jiwa*.
- Hidayat, A. A., & Bogo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan: Panduan Praktis dan Aplikasi Riset*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2021). Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety Subscale (HADS-A) dalam Bahasa Indonesia: Analisis Faktor, Validitas, dan Reliabilitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.