



MANAJEMEN STRES DENGAN TERAPI MUSIK

Lailatun Nimah^{1*}, Nur Afifah¹, Iin Maliah¹

¹ Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia



lailatunnimah@fkip.unair.ac.id*

Article Information

Submitted Month xx, 20xx

Revised Month xx, 20xx

Accepted Month xx, 20xx

Keywords

Stress, Music therapy

How to cite (APA 7th Style):

Nama Belakang, Nama Depan. (Tahun).

Judul Artikel. *Nama Jurnal*, Volume (Nomor), Halaman. Link DOI.

E-ISSN:

2797-3395

Published by:

UIN Raden Intan Lampung

Abstract

Stress is a state of imbalance between psychological, physiological, and behavior due to the threat of a situation. Chronic illnesses that are suffered and require long treatment can be a stress factor for patients and their families. The purpose of this community service is to reduce the stress felt by patients and their families in experiencing illness and undergoing treatment. The stress management used in this community service activity is music therapy. The goal of therapy is to reduce the aches and pains felt by cancer patients. The results of the service activities show that patients and families who take part in the activity show participants' understanding of: the meaning of stress, signs of symptoms of stress and how to do music therapy.

PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan ketidakseimbangan antara psikologis, fisiologis, dan perilaku akibat ancaman suatu keadaan (Tennant et al., 1985). Penyebab stres adalah: pikiran negative tentang diri, perubahan fisik, beban belajar/ pekerjaan, masalah sosial, penyakit kronis, dll (Cohen et al., 2007). Tanda dan gejala fisik pada individu yang mengalami stres meliputi: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala pusing, mual, gangguan pencernaan, susah tidur, gangguan menstruasi, dan gangguan seksual (impotensi)(David Sam Jayakumar & Sulthan, 2013).

Gejala psikologis pada individu yang mengalami stres yaitu: gugup dan cemas, mudah tersinggung, gelisah, kelelahan, enggan berkegiatan, kemampuan kerja dan penampilan menurun, takut, pemusatan diri yang berlebihan, hilangnya spontanitas, mengasingkan diri dari kelompok, dan fobia (ketakutan terhadap suatu hal) (Schneiderman et al., 2005). Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien dan keluarga yang berada di ruang tunggu Poli rawat jalan hematologi onkologi medik RS. Universitas Airlangga Surabaya.

Kasus penyakit yang banyak diderita oleh pasien di tempat tersebut adalah kasus kelainan darah kronis yaitu hemofilia, anemia kronis, polisitemia vera dll. Kasus yang berhubungan dengan keganasan meliputi kanker payudara, kanker hati, *limfoma hodgin*, *limfoma non hodgin*, dll. Penyakit kronis yang diderita dan memerlukan pengobatan yang lama dapat menjadi faktor pemicu stres bagi pasien dan keluarga. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengurangi stres yang dirasakan pasien dan keluarga dalam mengalami penyakit dan menjalani pengobatan.

Manajemen stress adalah upaya yang dilakukan untuk mengontrol stres pada individu maupun kelompok. Manajemen stress antara lain relaksasi nafas dalam, distraksi, aromaterapi, *guided imagery*, terapi musik, *hypnosis*, akupresur dan akupuntur (Mount, 2002). Manajemen stress dapat dipraktikkan individu maupun kelompok dan efektif untuk mengurangi stres khususnya pada penderita kanker dan kelainan darah. Manajemen stres yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terapi musik.

Tujuan terapi untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri yang dirasakan oleh pasien kanker. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pasien kanker yang mendapatkan terapi musik merasa lebih rileks dan nyaman, selain itu mendengarkan musik membuat mereka melupakan rasa sakit sampai mereka tertidur (Wheeler et al., 2019).

Prosedur terapi musik berdasarkan (Bonde, 2016) yaitu: a) memastikan pasien dan keluarga menyukai mendengarkan musik, b) memilih jenis musik tertentu yang disukai, c) memilih posisi nyaman yaitu duduk atau berbaring, d) Menganjurkan klien berkonsentrasi dan kesadaran penuh, e) pencahayaan sesuai kebutuhan, f) waktu terapi musik idealnya dilakukan 30-60 menit setiap hari, namun jika tidak memiliki cukup waktu maka dapat dilakukan minimal 10 menit.

Jenis metode yang digunakan dalam terapi musik menurut (Raglio et al., 2011) meliputi: a) meditasi terpandu yaitu pasien diminta bermeditasi dengan instruksi suara menggunakan video atau aplikasi. Meditasi dapat dilakukan dengan cara melantunkan mantra atau doa, b) metode *Bonny* yaitu menggabungkan musik klasik dan gambar. Teapis memandu pasien menggali pengalaman, kesadaran, dan perubahan pada pribadi pasien., c) metode *Nordoff-Robbins* yaitu pasien akan mendengarkan musik yang memang sudah akrab di telinga dan menciptakan lagu bersama terapis. Biasanya terapis yang memandu metode ini adalah seorang musisi terampil.

METODOLOGI PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 11 November 2022 di ruang tunggu Poli Poli rawat jalan hematologi onkologi medik RS. Universitas Airlangga Surabaya, pada pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan kelompok dengan tetap menjaga protokol kesehatan akibat masih tingginya kasus COVID-19 (Prameswari & Satriawan, 2020). Pasien dan keluarga mencuci tangan terlebih dahulu sebelum acara dimulai untuk membersihkan virus dan bakteri yang menempel di tangan dan menanyakan apakah sudah vaksinasi COVID-19 (Sinta et al., 2022). Posisi duduk juga dilakukan dengan menjaga jarak. Peserta juga wajib memakai masker selama mengikuti acara pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa PKK (Praktik Klinik Keperawatan) semester 4 beserta fasilitator dosen akademik dan klinik Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Jumlah mahasiswa yang terlibat adalah 10 mahasiswa. Pembagian kerja dilakukan oleh ketua kelompok.

Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dimulai dengan pembukaan, pengisian *pre test* yang berisi tentang materi terapi musik, kontrak waktu dan apersepsi untuk menggali pengetahuan peserta dan penyampaian materi. Materi meliputi definisi stres, tanda gejala, penyebab, manajemen stres dengan terapi musik dan prosedur terapi musik. Pemateri juga mendemonstrasikan cara melakukan terapi musik di rumah. Kegiatan ditutup dengan diskusi, tanya jawab dan kesimpulan. *Post test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang disampaikan. Media yang digunakan adalah poster dan leaflet yang berisi materi dan QR Code contoh musik yang dapat digunakan untuk terapi. Kegiatan ini dihadiri oleh 18 orang yang terdiri dari pasien dan keluarga.

Pembahasan

Hasil pendidikan kesehatan yang dilakukan manajemen stress dengan terapi musik menunjukkan hasil *pre test* dari 18 pasien dan keluarga yang mengikuti kegiatan menunjukkan pemahaman peserta yang tidak tepat tentang: pengertian stres, tanda gejala stress, cara melakukan terapi musik. Hasil *post-test* menunjukkan peserta mampu memahami semua materi yang diberikan.

Beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta adalah:

- a. Bagaimana jika terapi musik dilakukan lebih dari 1 jam?
- b. Apakah mendengarkan murottal al Quran juga merupakan termasuk terapi musik?
- c. Apakah lagu jawa boleh digunakan untuk terapi musik?
- d. Apakah lagu dangdut bisa digunakan untuk terapi musik?

Sesuai dengan pertanyaan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa banyak pasien dan keluarga belum memahami jenis musik yang dapat digunakan untuk manajemen stress pada penyakit kronis yang dialami.



Gambar 1. Kegiatan pendidikan kesehatan



Gambar 2. Kegiatan penjelasan materi



Gambar 3. Kegiatan penjelasan materi



Gambar 4. Media leaflet lembar ke 1



Gambar 5. Media leaflet lembar ke 2

KESIMPULAN

Pasien dan keluarga memahami salah satu jenis manajemen stress yang dialami akibat mengalami penyakit kronis adalah dengan terapi musik. Terapi musik dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi kesakitan, kecemasan dan mengurangi gejala stress yang lain. Terapi musik dapat dilakukan di lingkungan rumah untuk pasien dan keluarga yang sedang mengalami penyakit kronis. Tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi musik sebagai salah satu terapi untuk mengurangi tanda gejala stres pada pasien dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada:

- Direktur dan jajaran RS. Universitas Airlangga yang memberikan kesempatan untuk melakukan pendidikan kesehatan sebagai bentuk pengabdian masyarakat.
- Pembimbing klinik ruang Poli rawat jalan hematologi onkologi medik RS Universitas Airlangga
- Mahasiswa semester 4 yang sedang PKK (Praktik Klinik Keperawatan)

Pasien dan keluarga peserta kegiatan yang berobat di ruang Poli rawat jalan hematologi onkologi medik RS Universitas Airlangga

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis terlibat dengan porsi yang sama di dalam kegiatan pengabdian dan proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bonde, L. O. (2016). *Steps In Researching the Music Therapy*. April, 1–37.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- David Sam Jayakumar, G. S., & Sulthan, A. (2013). Stress Symptoms: Structural Equation Modelling. *SCMS Journal of Indian Management*, September.
- Mount, G. (2002). Stress management. *Journal of Police Crisis Negotiations*, 2(1), 83–89. https://doi.org/10.1300/J173v02n01_06
- Prameswari, A. M., & Satriawan, D. (2020). Sosialisasi Pencegahan Covid-19 Melalui Perilaku Hidup Bersih Di Kampung Juku Batu Kecamatan Banjit Kabupaten Way Kanan. *Al-Mu'awanah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35–40.
- Raglio, A., Traficante, & Oasi. (2011). The evaluation of music therapy process in the intersubjective perspective: the music therapy rating scale. A pilot study. *Pragmatic and Observational Research*, August, 19. <https://doi.org/10.2147/por.s21891>
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(March 2014), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Sinta, Saftari², M., , Yuni Iswanto³, M., & Anisah⁴. (2022). Penyuluhan Program Vaksinasi COVID-19 Pada Masyarakat. <Http://Jurnal.Atmaluhur.Ac.Id/Index.Php/Abdimastek/Article/View/1384/824>, 3(1), 22–30.
- Tennant, C., Langeluddecke, P., & Byrne, D. (1985). The Concept of Stress. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 19(2), 113–118. <https://doi.org/10.3109/00048678509161308>
- Wheeler, B. L., Lesiuk, T. L., Burns, D. S., Hanser, S. B., Rossetti, A., & Cassity, M. D. (2019). Music Therapy and Music Medicine Studies in Oncology: Part I: A Comparison. *Music and Medicine*, 11(3), 145. <https://doi.org/10.47513/mmd.v11i3.671>