

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi COVID-19

Putu Ari Artini^{1*}, K.Kurnia Kusuma Adi Negara², I Wayan Darsana³

^{1,2,3}Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali, 80661, Bali, Indonesia.

*Korespondensi : putu.ari.artini@gmail.com

Abstrak: COVID-19 dapat menginfeksi semua kalangan. Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) bukanlah golongan yang mendapat pengecualian dari penyakit ini. Pasien ini mempunyai resiko yang tinggi untuk tertular dan menularkan. Hal ini tentunya menjadi tantangan bagi perawat yang memberikan pelayanan kesehatan. Respon psikologis yang dialami oleh perawat semakin meningkat karena perasaan cemas. Salah satu cara meredakan cemas adalah dengan teknik distraksi musik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan perawat pada masa pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. Penelitian ini merupakan penelitian pre ekperimental dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Lokasi yang digunakan adalah Ruang IGD Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali dalam periode waktu 6-19 Desember 2021. Jumlah sampel yang penelitian ini yaitu 15 orang perawat dengan menggunakan *purposive sampling* mencakup kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Kegiatan pemberian terapi musik klasik Mozart ke perawat jaga diberikan 2 x sehari pada saat awal dan akhir shift selama 6 hari pemberian, setiap pemberian diberikan ± 30 menit. Analisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian juga menunjukkan terapi musik klasik Mozart berpengaruh terhadap tingkat kecemasan perawat ($p=0.001$). Pengaruh yang diberikan oleh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan perawat berupa pengaruh negatif, yang berarti bahwa memberikan stimulus musik Mozart dapat menurunkan tingkat kecemasan perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

Kata kunci: Kecemasan Perawat, Pandemi COVID-19, Terapi Musik Klasik Mozart

Abstract: COVID-19 can infect everyone. People with mental disorders (ODGJ) are not exempt from this disease. These patients have a high risk of contracting and transmitting. This is certainly a challenge for nurses who provide health services. The psychological response experienced by nurses is increasing because of feelings of anxiety. Classical music therapy as distraction techniques are one effective way to reduce anxiety in someone. The purpose of this study was to determine the effect of Mozart's classical music therapy on nurses' anxiety levels during the COVID-19 pandemic at the Bali Mental Hospital. This research is a pre-experimental research with one group pre-post test design. The location used is the Emergency Room of the Bali Provincial Mental Hospital in the period 6-19 December 2021. The number of samples in this study were 15 nurses using *purposive sampling* including inclusion and exclusion criteria. The research instrument used was the *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) anxiety questionnaire. The activity of giving Mozart classical music therapy to the nurse on duty was given 2 times a day at the beginning and end of the shift for 6 days of administration, each giving ± 30 minutes. Analysis with *Wilcoxon Sign Rank Test*. The results also showed that Mozart's classical music therapy had an effect on nurses' anxiety levels ($p=0.001$). The influence given by the independent variable (Mozart's classical music therapy) on the dependent variable (nurse anxiety level) is a negative influence, which means that Mozart's classical music therapy can reduce nurses' anxiety level at the Bali Mental Hospital.

Keywords: Nurse Anxiety, COVID-19 Pandemic, Mozart's Classical Music Therapy

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit baru dengan tingkat penularan yang tinggi. Penyakit ini disebabkan oleh coronavirus jenis baru yang belum pernah ada sebelumnya. Penyakit ini ditandai dengan gejala seperti batuk, demam, lemah dan diare (Phelan et al., 2020). Sebagian besar pasien memiliki indikasi klinis COVID-19 berupa pneumonia dengan disertai gejala yang lainnya pada saluran pernapasan bagian atas. Indikasi yang paling banyak muncul pada pasien COVID-19 meliputi batuk, produksi sputum banyak, demam, nyeri kepala, mialgia, kelelahan dan diare (Sifuentes-Rodríguez & Palacios-Reyes, 2020). Sumber transmisi utama COVID-19 adalah dari manusia ke manusia sehingga penularan COVID-19 ini semakin meningkat dan meluas. Pada 12 Maret 2020, WHO menyatakan COVID-19 sebagai pandemi karena adanya peningkatan jumlah kasus yang semakin tinggi (WHO, 2020).

Dunia tengah dikhawatirkan merebaknya varian baru COVID-19. Varian yang diberi nama B.1.1.529 atau Omicron telah menjadi salah satu perhatian WHO. Varian baru yang pertama kali dilaporkan di Afrika Selatan ini disebut berbahaya dibandingkan varian COVID-19 lainnya. Menurut WHO, varian Covid-19 Omicron terdeteksi memiliki mutasi virus terbanyak di antara varian virus corona lainnya. Daya penularan Omicron juga sangat tinggi yaitu diperkirakan lima kali lipat lebih menular dari varian Delta. Selain itu, varian Omicron ini juga diperkirakan mampu menurunkan efikasi vaksin dan memiliki peningkatan kejadian timbulnya infeksi ulang (WHO, 2021).

Total kasus terkonfirmasi COVID-19 secara global tertanggal 3 Desember 2021 yaitu sejumlah 264.940.453 kasus dengan 5.244.707 kasus kematian. Di Indonesia tercatat 4.257.243 kasus terkonfirmasi dengan 143.858 kematian. Sedangkan untuk varian baru virus corona atau varian Omicron atau B.1.1.529 paling banyak ditemukan di Afrika Selatan, tetapi penyebarannya telah mencapai negara-negara di benua lain. Per tanggal 4 Desember 2021, COVID 19 dengan versi omicron telah muncul di 6 negara Asia, termasuk negara tetangga Indonesia yaitu Malaysia dan Singapura. Varian Omicron memiliki banyak mutasi dan hingga saat ini para peneliti di seluruh dunia masih melakukan penelitian untuk lebih memahami kemampuan penularan, keparahan, dan kekebalan dari varian Omicron. Oleh karena itu, Pemerintah Indonesia perlu meningkatkan pengawasan, kewaspadaan, dan dengan cepat mendeteksi setiap pendatang dari luar negeri dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi penyebaran virus corona lebih lanjut (Kemenkes., 2021).

COVID-19 dapat menginfeksi setiap orang dan siapa saja bisa tertular dan menularkan virus corona. Semua kalangan dapat terkena COVID-19, baik itu pria dan wanita, orang dewasa, anak-anak hingga orang tua. Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) bukanlah golongan yang mendapat pengecualian dari penyakit ini. ODGJ menjadi kelompok yang tidak berdaya dan bisa saja menjadi ancaman saat terkena COVID-19 dan menjalani hidup berkeliaran di jalanan. Banyak dari mereka yang tidak datang ke Puskesmas, Rumah Sakit atau tempat pelayanan kesehatan lainnya.

Beberapa rumah sakit jiwa di negara-negara barat dan negara Asia telah melaporkan beberapa pasien ODGJ yang terpapar COVID-19. Hal ini tentu saja merupakan kondisi yang mengkhawatirkan. ODGJ yang terkonfirmasi COVID-19 berisiko lebih tinggi untuk tertular dan menularkan karena mereka bisa saja berkeliaran dan mengganggu lingkungan pribadi orang lain sehingga 1 kasus akan menyebabkan timbulnya 10 kasus lainnya. Bagi petugas kesehatan yang menangani pasien ODGJ yang terpapar COVID-19, ini menjadi suatu hal yang baru dan menjadi tantangan yang harus mereka hadapi ketika melakukan pelayanan kesehatan.

Di Indonesia, beberapa rumah sakit jiwa seperti Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta, Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya dan Rumah Sakit Jiwa HB Saanin Padang Sumatra Barat telah merinci sejumlah pasien ODGJ yang terpapar COVID-19. Begitu juga dengan Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali yang merupakan satu-satunya rumah sakit jiwa yang ada di Provinsi Bali. Pada bulan September – Desember 2020, Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali merawat 33 orang pasien ODGJ yang terkonfirmasi COVID-19 di ruang isolasi COVID-19, dan 151 orang pada Januari-November tahun 2021.

Rumah sakit jiwa merupakan tempat pelayanan kesehatan yang khusus karena mempunyai keunikan dalam merawat pasien ODGJ. Pasien ini mengalami gangguan psikologis dengan kapasitas kognitif yang tidak mencukupi sehingga mengakibatkan pasien menjadi susah mengenali faktor resiko yang membahayakan, sulit untuk berkoordinasi dalam memastikan diri mereka terlindungi. Pasien susah mengikuti instruksi untuk mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker dengan benar serta melakukan kebersihan tangan yang baik. Hal sering kali menjadi tantangan yang menimbulkan respon psikologis perawat dalam menangani pasien ODGJ dengan COVID-19 yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Gangguan psikologis yang dialami oleh petugas kesehatan menjadi semakin meningkat disebabkan oleh kecemasan yang dialami tentang kesehatan diri sendiri dan risiko penularan penyakit pada keluarganya (Chen et al., 2020). Kecemasan merupakan perasaan individu yang merasakan kekhawatiran yang tidak pasti. Individu yang mengalami kecemasan ini memiliki kegelisahan yang tidak jelas dan merasa tidak berdaya (Stuart, 2016). Perasaan takut dan panik adalah bagian dari aspek emosional. Sedangkan rasa khawatir, merasa bingung, ketidakteraturan dalam berpikir, dan timbulnya gangguan terhadap perhatian merupakan aspek mental atau kognitif (Ghufron & Risnawita, 2014). Dengan adanya pandemi COVID-19 ini, tenaga kesehatan mengalami perasaan tertekan dan cemas. Menurut IASC (2020) beban kerja tinggi merupakan masalah yang menyebabkan tenaga kesehatan merasa cemas, yang diantaranya antara lain waktu kerja menjadi lebih lama, jumlah pasien semakin banyak, alat perlindungan diri yang membuat petugas menjadi sulit dalam bergerak, kurangnya informasi tentang paparan COVID-19 jangka panjang yang dialami pasien. Petugas garda depan ini juga takut bahwa mereka berisiko menularkan COVID-19 pada rekan dan kerabat terdekat mereka. Dukungan sosial semakin sulit mereka dapatkan karena stigma negative yang melekat di masyarakat terkait tenaga kesehatan. Lai et al., (2020) dalam penelitiannya melaporkan bahwa tenaga kesehatan memiliki risiko mengalami gangguan psikologis ketika menangani pasien COVID-19.

Perasaan cemas yang tinggi yang dialami oleh perawat perawat dapat mempengaruhi kesehatan fisik mereka. Menurut Hassannia et al (2020), perawat sebagai petugas kesehatan banyak yang mengalami gangguan psikologis karena mereka mendapat beban kerja yang berlebih sehingga mereka juga memiliki risiko tinggi terpapar infeksi. Daya tahan tubuh dapat menurun karena kecemasan yang tinggi. Efeknya adalah perawat menjadi sangat berisiko tertular penyakit termasuk juga COVID-19. Demi tetap menjaga kesehatan mental dan fisiknya, perawat harus berusaha mencari cara untuk menangani kecemasan yang dialaminya (Diinah & Rahman, 2020).

Upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan memberikan terapi farmakologi. Selain itu, terapi nonfarmakologi juga dapat dijadikan pilihan dalam mengurangi tingkat kecemasan seperti melakukan olahraga yang teratur, perbanyak humor, meningkatkan asupan nutrisi, menjaga pola diet yang baik, mendapat istirahat yang cukup, serta melakukan teknik relaksasi (Potter & Perry, 2010). Terapi musik merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang terbukti efektif menurunkan cemas. Prihananda et al (2014) dalam penelitiannya yang berjudul "*Effect of classical music therapy on the anxiety level of hemodialysis patients at the PKU Muhammadiyah Hospital of Surakarta*", mendapatkan hasil penelitian yaitu ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre ekperimental dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Lokasi penelitian adalah IGD Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali dalam periode waktu 6 - 19

Desember 2021. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 15 orang perawat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yakni :1) perawat IGD Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali yang melakukan pelayanan langsung pasien COVID-19, 2) perawat yang bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi: 1) perawat mengalami gangguan pendengaran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). ZSAS meliputi 20 pertanyaan dimana setiap pertanyaan dinilai 1- 4 (1 : tidak pernah sama sekali), (2 : kadang-kadang), (3 : sering), (4 : selalu). Terdapat 15 pertanyaan tentang peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan tentang penurunan kecemasan.

Jenis musik klasik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Sonata for Two Pianos in D Major, K. 448* karya Wolfgang Amadeus Mozart. Musik Mozart ini memiliki tempo 70 bpm. Dastgheib et al (2014) dalam penelitiannya memakai jenis musik karya Mozart ini dan melaporkan bahwa dengan pemberian musik ini dapat memberikan efek menenangkan bagi pendengarnya. Pemberian intervensi dilakukan dengan memperdengarkan musik klasik Mozart melalui pengeras suara sehingga semua perawat jaga dapat mendengarkan bersama. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa terapi musik klasik Mozart ke perawat jaga sebanyak 2 x sehari pada saat awal dan akhir shift selama 6 hari pemberian, setiap pemberian diberikan selama 30 menit. Setelah pemberian intervensi selanjutnya diberikan *posttest* kepada para responden. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL

Analisis Univariat

Data ini merupakan data primer yang didapatkan dengan melakukan pengisian kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* oleh 15 responden. Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan variabel bebas yaitu terapi musik klasik Mozart dan variabel terikat yaitu tingkat kecemasan perawat.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pada Perawat Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Tingkatan Cemas	Pre-Test	
	Jumlah	Persentase (%)
Cemas Ringan	6	40
Cemas Sedang	8	53,3
Cemas Berat	1	6,7
Cemas Panik	-	-
Jumlah	15	100

Tabel 1. menggambarkan bahwa sebelum diberikan terapi musik klasik Mozart (*pre-test*), sebagian besar responden mengalami cemas sedang yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar 53,3%. Sedangkan cemas ringan sebanyak 6 responden atau sebesar 40%. Responden yang mengalami cemas berat sebanyak 1 orang atau sebesar 6,7%.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pada Perawat Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Tingkatan Cemas	Post-Test	
	Jumlah	Persentase (%)
Cemas Ringan	14	93.3
Cemas Sedang	1	6.7
Cemas Berat	-	-
Cemas Panik	-	-
Jumlah	15	100

Tabel 2. menggambarkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik Mozart (posttest), sebagian besar responden berada pada kategori cemas ringan yaitu berjumlah 14 responden atau sebesar 93,3%. Responden yang mengalami cemas sedang berjumlah 1 orang atau sebesar 6,7%.

Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk menganalisa pengaruh dari variabel bebas dalam hal ini adalah terapi musik klasik Mozart terhadap variabel terikat yaitu tingkat kecemasan perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali, maka data diolah dengan menggunakan teknik uji statistik *Wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$.

Tabel 3. Perbedaan Skor Tingkat Kecemasan Perawat Pada Pretest dan Posttest

Variabel	N	Median	Std. Deviation	Minimum-Maksimum	Z	P
Pretest	15	46	12,977	26-70	-3,411	0,001
Posttest	15	24	4,793	20-36		

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai α (0,05). Hal ini menggambarkan jika hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa variabel penelitian ini (terapi musik klasik Mozart) berpengaruh terhadap variabel terikat (tingkat kecemasan perawat). Selain itu, nilai Z pada analisis yang dilakukan sebesar -3,411. Tanda (-) pada nilai Z tersebut menggambarkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (terapi musik klasik Mozart) terhadap variabel terikat (tingkat kecemasan perawat) berupa pengaruh negatif, yang berarti bahwa pemberian terapi musik klasik Mozart dapat menurunkan tingkat kecemasan perawat.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Perawat Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Musik Klasik Mozart

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi musik klasik Mozart di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali sebagian besar berada pada kategori cemas sedang yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar 53,3%. Disusul dengan kategori cemas ringan sebanyak 6 responden atau sebesar 40 %. Hanya 1 responden yang masuk kategori cemas berat atau sebesar 6,7 %.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yaitu yang dilakukan oleh (Shen et al., 2021) yang berjudul "*Anxiety and its association with perceived stress and insomnia among nurses fighting against COVID-19 in Wuhan: a cross-sectional survey*", sebanyak 33,4% dari 215 total perawat yang bertugas menangani pasien Covid-19 mengalami kecemasan. Dalam penelitian tersebut disebutkan penyebab kecemasan pada perawat yaitu beban kerja perawat yang sangat tinggi ketika merawat pasien COVID-19, tingginya tingkat infeksi di antara populasi, dan tingkat virulensi yang tinggi.

Kecemasan adalah respon tubuh kita terhadap pengalaman yang kita anggap tidak menyenangkan. Respon ini diikuti dengan perasaan takut, khawatir dan gelisah. Kecemasan bersifat

subjektif karena melibatkan faktor perasaan individu berupa rasa yang tidak menyenangkan. Perasaan ini muncul saat seseorang menghadapi ancaman kegagalan, konflik, ketegangan serta perasaan tidak aman. Biasanya, seseorang yang mengalami cemas tidak dapat mengerti penyebab kecemasan yang dirasakan (MGBK, 2010).

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Titasari & Fani, 2021) yang menyatakan bahwa pandemi COVID 19 membawa banyak dampak negatif. Tidak hanya masyarakat saja yang mengalami kerugian, tetapi tenaga kesehatan juga mengalaminya. Bagi tenaga kesehatan kerugian yang utama adalah gangguan mental atau gangguan psikologis. Seluruh tenaga kesehatan mengalami gangguan psikologis diantaranya yaitu stress, kecemasan, panik, ketakutan, penyangkalan, kesedihan, frustrasi, marah, serta depresi.

Tingkat Kecemasan Perawat Setelah Diberikan Intervensi Terapi Musik Klasik Mozart

Setelah pemberian intervensi berupa terapi musik klasik Mozart di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali, tingkat kecemasan responden mayoritas dalam kategori cemas ringan yaitu sebanyak 14 responden atau sebesar 93,3%. Disusul dengan kategori cemas sedang sebanyak 1 responden atau sebesar 6,7%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2014) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Dr. Achmad Darwis Suliki". Dari penelitian tersebut didapatkan nilai rata-rata *pretest* adalah 38,80 dan *posttest* adalah 22,07. Hasil analisa data didapatkan P value = 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan yang didapat yaitu ada penurunan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan. Musik klasik dipilih sebagai ,musik klasik ini bersifat terapi yaitu mempunyai nada lembut, musik nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, tidak berlirik dan bernada harmonis (Nilsson, 2011).

Hasil penelitian lain yang sesuai yaitu penelitian dari Sulistyorini et al., (2021). Penelitian ini tentang pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan remaja di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan tingkat kecemasan saat *pretest* dan *posttest*. Hasil uji statistik *paired t-test* yaitu nilai $p = 0,000$, yang berarti ada perubahan signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Perawat

Setelah responden mendapat intervensi berupa terapi musik klasik Mozart tampak adanya perubahan tingkat kecemasan yang signifikan. Hasil analisis didapatkan nilai $p = 0,001$ dan nilai $Z = -3,411$. Nilai signifikansi pada penelitian ini lebih kecil dari $\alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan yang dialami perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. Selain itu, tanda negatif pada nilai Z berarti bahwa adanya hubungan negatif dari terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan pada perawat. Hal tersebut menggambarkan bahwa pemberian terapi musik klasik Mozart mampu menurunkan tingkat kecemasan pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden saat melakukan penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai variabel, termasuk usia, lingkungan sosial, kondisi fisik, reaksi adaptasi, dukungan sosial, keterlibatan masa lalu dan informasi terkait data kasus terkini. Tingkat kecemasan yang dialami responden juga tidak sama antar masing-masing responden. Hal ini sering terjadi karena setiap responden memiliki kondisi mental yang beragam. Kontras mental menyebabkan sikap khas dalam bereaksi terhadap perubahan kondisi atau situasi yang dialami (Hayati, 2017).

Pada saat responden pertama kali diberikan terapi musik klasik Mozart, beberapa responden memberikan respon baik. Mereka melaporkan perasaan tenang. Alunan musik klasik membuat rileks tetapi masih tetap terjaga. Responden tetap dapat fokus dalam melakukan pekerjaan. Setelah beberapa kali pemberian terapi musik, semua responden mengungkapkan perasaan nyaman. Dengan diputarkannya terapi musik klasik Mozart membuat suasana lebih santai dan suasana juga menjadi lebih akrab.

Terapi musik klasik merupakan karya bernilai seni tinggi. Musik klasik memiliki frekuensi alfa dan theta 5000-8000 Hz. Musik ini berupa rangsangan suara atau nada yang mengandung lagu, irama dan keharmonisan nada. Melodi, ritme, harmoni, gaya dan bentuk dirangkaikan dengan baik sehingga tercipta alunan musik yang memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental (Murtisari et al., 2014).

Musik klasik mengalun lembut dan berirama tenang. Para ahli menganjurkan terapi musik dengan tempo kurang lebih 60 ketukan/menit. Hal ini dikarenakan agar pasien dapat bersitirahat secara optimal. Para ahli juga mengatakan bahwa ada kemiripan antara tempo musik klasik dengan kecepatan detak jantung manusia yaitu sekitar 60 kali/menit. Hal ini menyebabkan getaran yang dihasilkan pun hampir sama dengan getaran pada syaraf otak manusia sehingga dapat merangsang perkembangan syaraf otak (Campbell, 2006).

Para ahli telah melaporkan bahwa musik yang digubah oleh Bach, Mozart, dan komposer Italia adalah yang paling terbukti membawa efek distraksi pada pasien (Trappe, 2012). Musik karya Mozart yang berirama lembut merupakan salah satu musik klasik yang sering digunakan untuk terapi dalam dunia media. Nada-nada tersebut mengaktifasi gelombang alfa yang memberikan dampak menenangkan, penghiburan, ketenangan dan memberikan vitalitas untuk mencari pertimbangan dan mengurangi nyeri (Analia & Moekroni, 2016; Murtisari et al., 2014).

Musik harus disetel setidaknya selama 15 menit agar memiliki dampak yang bermanfaat. Efek relaksasi akan didapatkan saat musik diberikan dalam 15 menit. Saat musik diberikan dalam 15-20 menit, maka akan timbul efek penyegaran. Sedangkan terapi musik yang dilakukan dalam 30 menit akan memberi efek yang bermanfaat (Potter & Perry, 2010). Dengan pertimbangan ini, maka terapi musik klasik Mozart diberikan selama 30 menit agar menimbulkan dampak yang bermanfaat. Dengan lama pemberian intervensi sekitar 30 menit tersebut, yang terjadi adalah berupa perubahan tingkat kecemasan, dimana perubahan tersebut berupa penurunan tingkat kecemasan.

Musik memiliki efek intrinsik pada pikiran dan perasaan individu. Dalam pertimbangan sifat-sifatnya, telah lama dianggap sebagai alat terapi. Terapi musik didefinisikan sebagai mendengarkan musik dengan tujuan perubahan emosi atau keadaan kesehatan fisik, dan telah digunakan dalam berbagai kondisi patologis (Umbrello et al., 2019).

Terapi musik memiliki dampak positif dalam mengatasi kecemasan. Menurut penelitian Djohan, sel-sel pada sistim limbic dan saraf otonom dapat aktif dengan rangsangan musik. Getaran udara harmonis beriringan yang dihasilkan oleh musik akan melintasi saraf pada tubuh yang kemudian diterima oleh organ pendengaran (Djohan, 2006). Terdapat dua bagian otak manusia yaitu belahan otak kanan dan belahan otak kiri. Menafsirkan musik merupakan peran dari belahan otak kanan, sementara memproses frekuensi dalam bentuk musik maupun kalimat merupakan peran dari belahan otak kiri. Belahan otak kanan dan kiri memiliki kesamaan fungsi untuk menafsirkan ritme. Bagian depan otak berfungsi sebagai pengaturan memori, dan juga berperan dalam ritme dan melodi. Bagian otak lainnya bertindak sebagai pengatur perasaan sentiment dan riang gembira. Belahan otak kiri dan kanan dapat diaktifkan melalui musik Mozart dengan tempo 60-70 detik/menit (Trappe, 2012).

Jenis musik mempengaruhi frekuensi gelombang otak. Gelombang musik berupa energi listrik. Gelombang ini akan membangkitkan gelombang otak. Gelombang otak dapat dibedakan menjadi gelombang alfa, gelombang beta, gelombang tetha dan gelombang delta. Relaksasi dibangkitkan oleh gelombang alfa. Aktivitas mental terkait dengan gelombang beta. Situasi stresss dan upaya kreativitas terkait dengan gelombang tetha. Sedangkan situasi mengantuk dikaitkan dengan gelombang delta (Atwater, 2001)

Musik klasik termasuk kategori gelombang alfa dan tetha dengan frekuensi 5000-8000 Hz yang dapat menstimulasi tubuh menjadi tenang. Hal ini dikarenakan, musik klasik menyebabkan otak mengaktifasi untuk memproduksi hormon serotonin dan endorpin yang berfungsi menenangkan tubuh dan menstabilkan detak jantung (Murtisari et al., 2014). Serotonin mengambil bagian dalam pencegahan terjadinya migrain, muntah, dan kecemasan. Hormon ini merupakan zat kimia yang menyalurkan sinyal saraf di seluruh ruang antar sel-sel saraf. Perubahan hormon serotonin menjadi hormon melatonin mempunyai dampak relaksasi pada tubuh. Hal ini menyebabkan terciptanya

suasana menyenangkan, aman, tenang, rileks, maupun perbaikan suasana hati (mood), sehingga membuat perasaan menjadi nyaman (Djohan, 2006).

Musik dapat ditawarkan sebagai intervensi non-invasif dengan harapan mengurangi kecemasan yang mungkin dialami seseorang. Sebaiknya individu memilih sendiri preferensi untuk jenis musik atau bahkan membawa perangkat musik portabel dari rumah sehingga akan menumbuhkan rasa keakraban. Musik tampaknya tidak memiliki efek merugikan, malah sebaliknya musik pada pasien, akan memberi hasil positif (Wakim et al., 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan responden di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali sebelum diberikan terapi musik klasik Mozart (pre-test) mayoritas ada di kategori sedang yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar 53,3%. Tingkat kecemasan responden di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali setelah diberikan terapi musik klasik Mozart (pre-test) mayoritas ada di kategori ringan yaitu sebanyak 14 responden atau sebesar 93,3%. Hasil analisis mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 dengan Z sebesar -3,411. Hal ini berarti bahwa terapi musik klasik Mozart mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada perawat. Selain itu, tanda (-) pada nilai Z menggambarkan hubungan negative yang berarti bahwa terapi musik klasik Mozart dapat menurunkan tingkat kecemasan pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali.

DAFTAR PUSTAKA

- Analia & Moekroni, R. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*. 5 (1). p.pp. 6–11.
- Atwater, F.H. (2001). Binaural beats and the regulation of arousal levels. *Proceedings of the IANS 11th Forum on New Arts and Science Fort Collins Colo International Association on New Science*. [Online]. c (Oster 1973). p.pp. 1–14. Available from: <http://www.monroeinstitute.org/downloads/docs/journal/journalws2009.pdf>.
- Campbell, D. (2006). *Music: Physician For Times to Come*. 3rd Ed. Wheaton: Quest Books.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J. & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The lancet. Psychiatry*. 7 (4) p.pp. e15–e16.
- Dastgheib, S.S., Layegh, P., Sadeghi, R., Foroughipur, M., Shoeibi, A. & Gorji, A. (2014). The effects of Mozart's music on interictal activity in epileptic patients: systematic review and meta-analysis of the literature. *Current neurology and neuroscience reports*. 14 (1). p.p. 420.
- Diinah, D. & Rahman, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi COVID-19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: a Literature Review. *Dinamika Kesehatan : Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*. 11. p.pp. 37–48.
- Djohan (2006). *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. 1st Ed. L. L. Hidajat (ed.). Yogyakarta: Galangpress.
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R. (2014). *Teori Teori Psikologi*. Jogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hassannia, L., Taghizadeh, F., Moosazadeh, M., Zarghami, M., Taghizadeh, H., Dooki, A.F., Fathi, M. & Navaei, R.A. (2020). Anxiety and Depression in Health Workers and General Population During COVID-19. *medRxiv*. p.pp. 0–2.
- Hayati, F. (2017). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan*. [Online]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Available from: <https://repository.uinjkt.ac.id/>.
- IASC (2020). *Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19*. 2020.
- Kemenkes., R. (2021). *Pemantauan Kasus Covid-19 Indonesia*. 2021.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z. & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA network open*. 3 (3). p.p. e203976.

- MGBK (2010). *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah*. 1st Ed. Jakarta: PT Grasindo.
- Murtisari, Y., Imonah & Supriyadi (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Stroke Non Hemoragik di RSUD Salatiga. *Karya Ilmiah STIKES Telogorejo*. [Online]. 3. Available from: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id>.
- Nilsson, U. (2011). Music: A nursing intervention. *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 10 (2). p.pp. 73–74.
- Phelan, A.L., Katz, R. & Gostin, L.O. (2020). The Novel Coronavirus Originating in Wuhan, China: Challenges for Global Health Governance. *JAMA*. [Online]. 323 (8). p.pp. 709–710. Available from: <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1097>.
- Potter & Perry (2010). *Fundamentals of Nursing*. 7th Ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Prihananda, Maliya, A. & Kartinah (2014). Effect of classical music therapy on the anxiety level of hemodialysis patients at the PKU Muhammadiyah Hospital of Surakarta. *Jurnal Unimus*.
- Saputra, F. (2014). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Dr. Achmad Darwis Suliki*. [Online]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumatra Barat. Available from: <http://repo.stikesperintis.ac.id>.
- Shen, Y., Zhan, Y., Zheng, H., Liu, H., Wan, Y. & Zhou, W. (2021). Anxiety and its association with perceived stress and insomnia among nurses fighting against COVID-19 in Wuhan: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*. 30 (17–18). p.pp. 2654–2664.
- Sifuentes-Rodríguez, E. & Palacios-Reyes, D. (2020). Covid-19: The outbreak caused by a new coronavirus. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*. 77 (2). p.pp. 47–53.
- Stuart, G.W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Singapore: Elsevier.
- Sulistyorini, Hasina, S.N., Millah, I. & Faishol (2021). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. [Online]. 4 (2). Available from: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>.
- Titasari, N.A. & Fani, T. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Petugas Rekam Medis. *Prosiding Diskusi Ilmiah*. [Online]. Available from: <https://publikasi.apfirmik.or.id>.
- Trappe, H.-J. (2012). Role of music in intensive care medicine. *International journal of critical illness and injury science*. 2 (1). p.pp. 27–31.
- Umbrello, M., Sorrenti, T., Mistraletti, G., Formenti, P., Chiumello, D. & Terzoni, S. (2019). Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: A systematic review of randomized clinical trials. *Minerva Anestesiologica*. 85 (8). p.pp. 886–898.
- Wakim, J.H., Smith, S. & Guinn, C. (2010). The efficacy of music therapy. *Journal of Perianesthesia Nursing*. [Online]. 25 (4). p.pp. 226–232. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jopan.2010.05.009>.
- WHO (2021). *Coronavirus disease (COVID-19): Variants of SARS-COV-2*. 2021.
- WHO (2020). *The World Health Organization declared the coronavirus outbreak a Global Public Health Emergency*. 2020.