

TERAPI MUSIK EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN ANAK USIA SEKOLAH

¹⁾Nurul Sri Wahyuni

¹⁾Program Studi DIII Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

ABSTRAK

Hospitalisasi atau rawat inap merupakan stressor yang besar yang harus dihadapi oleh anak, karena mereka belum mengerti mengapa harus dirawat juga karena lingkungan yang asing, kebiasaan yang berbeda, atau perpisahan dengan keluarga. Reaksi yang umum dari stress adalah kecemasan. Kecemasan adalah emosi atau perasaan yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti atau tidak spesifik, biasanya dimanifestasikan dengan perasaan tidak nyaman dan gelisah. Banyak metode yang digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien anak, salah satunya yaitu dengan terapi musik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien anak usia sekolah (6-12 tahun) yang dirawat inap di Ruang Marwa. RSUD 'Aisyiyah Ponorogo sebelum dan sesudah diberikan terapi music serta menganalisa pengaruh terapi music terhadap penurunan tingkat kecemasannya. Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental. Dengan desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu pasien anak usia sekolah (6-12 tahun) yang dirawat inap di ruang Marwa RSUD 'Aisyiyah Ponorogo dan tercatat sebagai pasien di bulan Desember 2004. Variable yang diukur adalah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi terapi music. Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa sebelum diberi terapi music 14,29% responden mengalami cemas ringan, 71,43% cemas sedang, dan 14,29% mengalami cemas berat. Sedangkan setelah diberi terapi music 80,95% responden mengalami cemas ringan, 4,76% cemas sedang, dan 14,29% cemas berat. Dari hasil uji statistik *t-test* ($\alpha = 0,05$) didapatkan *t* hitung (8.604) dengan *t* tabel (2.086) dan rata-rata penurunan sebesar 4,0476. Karena *t* hitung lebih besar dari *t* table berarti hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi music terhadap penurunan tingkat kecemasan. Dari hasil temuan di atas disarankan kepada institusi rumah sakit khususnya bidang keperawatan agar terapi music dapat diterapkan pada pasien anak yang dirawat inap.

Kata kunci: hospitalisasi, tingkat kecemasan, terapi music, anak usia sekolah.

PENDAHULUAN

Hospitalisasi atau rawat inap merupakan stressor yang besar yang harus dihadapi oleh anak, karena mereka belum mengerti mengapa harus dirawat. Juga lingkungan yang asing, kebiasaan yang berbeda, atau perpisahan dengan keluarga. Stress akibat hospitalisasi akan menimbulkan perasaan tidak nyaman baik pada anak maupun keluarga, sehingga diperlukan proses penyesuaian lingkungan untuk mengurangi atau meminimalkan stress supaya tidak berkembang menjadi krisis (Whaley and Wong, 1995). Reaksi yang umum dari stress adalah kecemasan, sedangkan pengertian kecemasan sendiri adalah emosi atau perasaan yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik, biasanya dimanifestasikan dengan perasaan tidak nyaman, tidak siap, tidak mudah mengambil keputusan, ragu-ragu, gelisah dan merasa terancam (Kozier E, 1998).

Dalam hal kecemasan anak usia sekolah sudah mampu mengungkapkan rasa cemasnya baik secara verbal maupun nonverbal. Mereka mampu mengungkapkan kecemasan dengan berbagai cara (Whaley and Wong, 1995). Banyak cara untuk menghilangkan dan menurunkan tingkat kecemasan anak. Beberapa metode mungkin efektif untuk sebagian tetapi belum tentu untuk yang lain. Perawat harus peka terhadap kebutuhan dan reaksi tertentu untuk dapat menentukan metode yang tepat dalam melakukan intervensi keperawatan dalam menurunkan tingkat kecemasan (Kozier E, 1998).

Terapi alternatif atau komplementer yang dapat dilakukan perawat untuk mengatasi kecemasan klien khususnya untuk klien anak salah satunya yaitu dengan terapi musik. Terapi musik adalah terapi yang dilakukan dengan memberikan stimulasi musik, dimana musik tersebut masuk

kedalam pikiran melalui sensasi auditori. Suara atau musik yang lembut dapat mengurangi stress, persepsi nyeri, cemas dan perasaan terisolasi (De Laune dan Ladner, 1998)

Dari hasil penelitian yang dilakukan Purwaningsih (2003) di Malang, didapatkan data bahwa anak usia sekolah yang menjalani rawat inap mengalami tingkat kecemasan yaitu cemas ringan 30%, cemas sedang 56,67%, sedangkan cemas berat 13,13% (Purwaningsih W, 2003)

Secara umum tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi music terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien anak usia sekolah (6-12 tahun) yang dirawat inap di Ruang Marwa. RSUD 'Aisyiyah Ponorogo sebelum dan sesudah diberikan terapi musik serta menganalisa pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasannya.

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai informasi dan pengetahuan baru bagi rumah sakit tentang manfaat terapi music dalam menurunkan tingkat kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di ruang Marwa RSUD 'Aisyiyah Ponorogo pada bulan Desember 2004. Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien anak usia sekolah (6-12 tahun) yang dirawat inap di Ruang Marwa RSUD 'Aisyiyah Ponorogo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel yang diambil adalah pasien anak usia sekolah 6-12 tahun yang dirawat inap di Ruang Marwa RSUD 'Aisyiyah Ponorogo dan tercatat sebagai pasien pada bulan tersebut. Sampel yang diperoleh sebelumnya dilakukan pengukuran tingkat kecemasan kemudian diberikan terapi musik lalu dilakukan observasi dan pengukuran tingkat kecemasan kembali. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dengan menggunakan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Responden diberikan music klasik anak dengan menggunakan headphone yang dihubungkan dengan *tape recorder*. Volume suara diatur sesuai kenyamanan responden. Untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap

penurunan tingkat kecemasan dilakukan pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan komputer SPSS *for windows* dengan uji t (*t test*).

HASIL

Tabel 1. Tingkat kecemasan pada pasien anak usia sekolah (6-12 tahun) yang dirawat inap di ruang Marwa RSUD Aisyiyah Ponorogo sebelum dan setelah diberikan terapi musik desember 2004

	X	Jum	t	p
Pre	23,6	21	8.604	.000
Post	19,5			
$\alpha = 0,05$				

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 21 responden yang diteliti terdapat rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik sebesar 23.5714, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik sebesar 19.5238 dengan rata-rata penurunan tingkat kecemasan sebesar 4.0476. Ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan ($p=0,00$).

PEMBAHASAN

Sebelum diberi terapi musik, tingkat kecemasan rata-rata pasien 23,6 jauh lebih tinggi daripada setelah diberikan terapi musik 19,5.

Sebagian besar Cemas yang dialami responden merupakan kondisi yang disebabkan karena responden hospitalisasi di rumah sakit. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa hospitalisasi merupakan stressor besar yang harus dihadapi oleh anak karena mereka belum mengerti mengapa mereka harus dirawat juga karena lingkungan yang asing, kebiasaan yang berbeda dan perpisahan dengan keluarga.¹ Pendapat lain juga mendukung bahwa stressor utama yang mempengaruhi anak berupa *separation anxiety*, perlukaan tubuh, dan nyeri (Wong DL, 1998). Selain itu cemas pada responden disebabkan karena kondisi sakit atau penyakit yang dialami responden. Reaksi anak terhadap sakit dan perawatan di rumah sakit dipengaruhi oleh perkembangan usia, pengalaman sakit yang lalu, perpisahan selama di rumah sakit,

keparahan penyakit dan sistem pendukung yang tersedia (Wong DL, 1998).

Cemas pada responden juga berhubungan dengan stress psikologis yang dialami responden selama dirawat inap. Dengan adanya suatu stress pada diri individu maka individu akan melakukan suatu tindakan perlawanan terhadap sesuatu yang dirasakan mengancam olehnya. Sesuai pendapat dalam teori penyebab kecemasan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego bahwa suatu dorongan yang tidak dapat diterima menekan untuk mendapatkan perwakilan sehingga akan menyadarkan ego untuk melakukan tindakan defensive terhadap tekanan dari dalam.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisa didapatkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien anak usia sekolah yang dirawat inap.

Perawat hendaknya dalam melakukan asuhan keperawatan memperhatikan juga kondisi psikologis pasien sehingga tidak timbul suatu kecemasan yang dapat menghambat proses penyembuhan penyakit pasien tersebut. Direkomendasikan kepada pihak rumah sakit khususnya bidang keperawatan dapat menerapkan terapi ini untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien, baik pasien anak maupun dewasa saat dirawat inap, sebagai salah satu tindakan alternative atau komplementer yang dapat dilakukan perawat. Selain itu tidak hanya music

klasik anak saja yang bisa diberikan, music anak-anak yang disukai pasien selain klasik juga dapat diberikan. Yang terpenting adalah music tersebut dapat menimbulkan rasa nyaman bagi pasien dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan usia dari pasien tersebut.

KEPUSTAKAAN

De Laune dan Ladner. 1998. *Fundamentals of Nursing Standards and Practice*. Jilid II. USA: Delmar Publishers.

Kozier, Erb. 1998. *Fundamentals of Nursing*. Philadelphia: J.B. Lippincott Companys.

Purwaningsih W. 2003. *Pengaruh Pemberian Terapi Bermain Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Pasien Anak Usia Sekolah*. Disertasi. Malang.

Whaley and Wong. 1995. *Nursing Care of Infants and Children*. 4th edition Philadelphia: Mosby Year Book, Inc.

Wong, Donna L. 1998. *Maternal Child Nursing Care*. USA: Mosby Year Book.