**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK INSTRUMENT MOZART DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN**

**KELUARGA KLIEN DENGAN ODGJ**

***EFFECTIVENESS OF INSTRUMENT MUSIC THERAPY (MOZART) AND GUIDED IMAGERY ON ANXIETY LEVELS***

***CLIENT'S FAMILY WITH ODGJ***

# Martini Nur Sukmawaty1, Raziansyah2, Yohana Agustina Sitanggang3, Tiara Lani4

1,2,3,4 Prodi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Martapura/Kalimantan Selatan

Email korespondensi : tinez.ns@gmail.com

**Abstrak**

**Keadaan salah satu anggota keluarga dengan gangguan jiwa menyebabkan anggota keluarga mengalami tekanan psikologis sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh anggota keluarga tersebut dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup sehari-hari.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi music instrument (Mozart) dan *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan anggota keluarga yang mendampingi salah satu anggota keluarga dengan ODGJ di Wilayah kerja Puskemas Martapura I. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* *pre test* and *post test* *design with control group*. Tehnik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan perlakuan dan satu kelompok adalah kelompok kontrol, yaitu kelompok tanpa diberikan intervensi dimana masing-masing kelompok terdiri dari 30 orang. Kelompok perlakuan mendapatkan terapi music instrument Mozart dengan tehnik relaksasi selama 15 menit sesuai dengan tahapan yang ditentukan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS sebanyak 14 point terkait kecemasan. Uji statistic menggunakan uji *T-test independent*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi music instrument Mozart dan *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan yang dialami keluarga dengan ODGJ.**

**Kata Kunci : Terapi Musik Instrument Mozart, *Guided Imagery,* Keluarga**

 ***Abstract***

***The condition of a family member with a mental disorder causes family members to experience psychological pressure which can cause anxiety. The anxiety experienced by these family members can affect the survival of everyday life. The purpose of this study was to determine the effectiveness of music instrument therapy (Mozart) and guided imagery on the anxiety level of family members who accompany a family member with mental disorder in the working area of the Martapura I Public Health Center. This research is a quasi-experimental pre-test and post-test design with a control group. The technique sampling was used purposive sampling. Subjects in this study were divided into two groups, namely the intervention group which was given treatment and one group which was the control group, the group without being given intervention where each group consisted of 30 people. The treatment group received Mozart music instrument therapy with relaxation techniques for 15 minutes according to the specified stages. Anxiety levels were measured using the HARS questionnaire with 14 points related to anxiety. The statistical test used an independent T-test. The results of this study indicate that there was an influence of Mozart's music instrument therapy and guided imagery on the level of anxiety experienced by families with mental disorder***

***Keywords : Music instrument therapy Mozart, Guided imagery, Family***

Received: Month dateth, year; 1st Revised dateth, year;

Accepted for Publication : Month dateth, year

***© 2022 Author***

***Under the license CC BY-SA 4.0***

# PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan jiwa yang masih tinggi angka kejadian nya pada masyarakat Indonesia.(1) Kecemasan merupakan reaksi normal bagi setiap orang dalam menjalani kehidupannya, namun reaksi kecemasan tersebut berbeda-beda. Reaksi kecemasan yang terjadi secara berlebihan akan menjadi masalah serius bagi seseorang khususnya akan mempengaruhi kesehatan fisik. Banyak faktor penyebab kecemasan yang dapat terjadi, diantaranya faktor internal yang berasal dari dalam diri masing-masing dan ada faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Angka kecemasan sebesar 75% muncul dari usia remaja hingga dewasa yaitu sekitar usia 11 tahun sampai dengan 50 tahun. (2)

Kesehatan Jiwa di seluruh dunia saat ini menjadi masalah yang sangat serius dan setiap hari nya mengalami peningkatan. Menurut *World Health Organization*, masalah gangguan kesehatan jiwa diseluruh dunia sudah menjadi masalah yang sangat serius dan hal ini dapat mengubah keseimbangan system reaksi dari individu yang mendapat tantangan atau ancaman, dan individu tersebut akan menggunakan energi nya untuk menghadapi ancaman tersebut, hal ini lah yang biasanya membuat keluarga cemas dan berusaha mendapatkan bantuan dari luar. (3)

Prevalensi penderita gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 0,3 sampai 1% dan biasanya timbul pada usia sekitar 12 sampai 18 tahun menderita gangguan jiwa. Apabila penduduk Indonesia sekitar 200 juta jiwa, maka diperkirakan sekitar 2 juta orang menderita gangguan jiwa. Riset Kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 6,7% per 1000 rumah tangga, yang artinya dari 1000 rumah tangga terdapat 6,7 rumah tangga mempunyai anggota rumah tangga penderita gangguan jiwa. (4) Penduduk Sumatra Utara mencapai 14.562.549 jiwa diperkirakan ada 20.388 orang dengan gangguan jiwa berat. Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar terdapat peningkatan 100% angka kejadian dengan gangguan jiwa yaitu 1.060 orang dengan kategori ringan dan berat. (5)

Gangguan jiwa menunjukkan perilaku kacau serta efek yang datar atau tidak baik, mempunyai sifat dan sikap yang aneh, menunjukkan perilaku menarik diri secara social dan berakibat ekstrime bagi anggota keluarga yang berada dilingkungan orang dengan gangguan jiwa. Bagi beberapa keluarga di masyarakat memiliki salah satu anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa menimbulkan aib yang sangat besar, hal ini tidak terbatas pada keluarga dan status social yang ekstrim saja namun masalah Pendidikan dan ekonomi juga dialami oleh keluarga dengan gangguan jiwa, termasuk keluarga mengalami kecemasan yang sangat besar dalam menghadapi perilaku penderita dengan gangguan jiwa terutama jika penderita mengalami marah-marah atau menarik diri dan sebagainya. (6)

Kecemasan merupakan salah satu berntuk respon tubuh seseorang yaitu berupa takut, rasa tidak jelas disertai perasaan ketidakamanan, ketidakpastian, isolasi dan ketidakberdayaan terhadap stress akibat merawat anggota keluarga yang menderita gangguan jiwa. Tingkat kecemasan yang dialami setiap anggota keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita gangguan jiwa adalah berbeda-beda sehingga dibutuhkan pengukuran kecemasan yang dialami orang tersebut manggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). HARS mengelompokkan tingkat kecemasan menjadi lima tingkatan yaitu, tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan berat sekali. (7)

Upaya dalam mengurangi tingkat kecemasan anggota keluarga dengan gangguan jiwa dapat diberikan terapi komplementer berupa terapi Musik instrument Mozart dan Terapi relaksasi *Guided Imagery*. Menggunakan music instrument Mozart dapat mengurangi tingkat kecemasan pada keluarga dengan gangguan jiwa. Terapi ini terbukti berguna dalam proses penyembuhan karena dapat membuat pikiran dan perasaan relaks. (8) Hal ini sejalan dengan penelitian tentang hasil-hasil study terapi music bahwa setengah dari ibu hamil yang mendengarkan music instrument selama kelahiran anaknya tidak membutuhkan anestesi. Rangsangan music meningkatkan pelepasan endofrin dan ini dapat mengalilhkan perhatian atau fokus pikiran terhadap rasa cemas yang dialami keluarga tersebut. (9) Musik juga bisa mempengaruhi aktifasi gelombang otak sehingga bisa merubah kondisi yang ada dalam pikiran manusia. (10)

Cara lain yang juga sederhana untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah melalui tehnik relaksasi *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan suatu tehnik relaksasi nonfarmakologis yang mudah dilakukan dan sederhana sehingga dapat dilakukan kapan pun. Guided imagery bermanfaat mengurangi ketegangan tubuh akibat cemas dan kontraksi otot serta membantu untuk seseorang lebih tenang dan dapat tidur dengan tenang. Luis dan Kolcaba menjelaskan *guided imagery* membantu melawan pikiran yang kaku, otomatis dan putus asa. Imajinasi dalam tehnik relaksasi ini dapat menjembatani antara pikiran dan tubuh, menghubungkan persepsi, emosi dan respon psikologis, fisiologis dan perilaku. Kombinasi *guided imagery* dan music instrument Mozart adalah tehnik untuk mengurangi tingkat kecemasan dan memiliki efek yang signifikat dalam menurunkan tingkat kecemasan. (1)

Berdasarkan uraian tersebut diatas, penelitian ini berusaha untuk mengetahui lebih lanjut mengenai efek dari pemberian kombinasi music instrument mozart dan *guided imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan keluarga dalam menghadapai anggota keluarga dengan gangguan jiwa.

# METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan *pre test* dan post test *with control group design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Martapura I pada bulan Februari 2023.

Subjek penelitian adalah seluruh anggota keluarga dengan gangguan jiwa yang ada di wilayah kerja Puskesmas Martapura I dengan kriteria belum pernah mendapatkan terapi music instrument dan tehnik relaksasi. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 60 orang anggota keluarga. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang untuk kelompok intervensi dan 30 orang untuk kelompok kontrol. Kelompok intervensi merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa tehnik music instrument dan tehnik relaksasi *guided imagery* selama 15 menit. Perlakuan pada kelompok intervensi dilakukan dalam ruangan yang tenang, responden kelompok perlakuan dipandu oleh peneliti untuk mendengarkan music Mozart disertai teknik relaksasi, dimana responden diminta untuk memejamkan mata, sambil membayangkan pemandangan dan merelaksasikan otot yang dipandu oleh peneliti sedangkan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan hanya diberikan kuesioner *pre test* dan *post test.*

Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS versi bahasa Indonesia yang telah dimodifikasi terdiri dari 14 point pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas sebelumnya. Kuesioner diberikan kepada kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan (*pre and post*). Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* pada kedua kelompok dianalisis menggunakan *Paired t test*, dan untuk mengetahui perbedaan kedua kelompok dianalisis menggunakan *independent T-test* dengan tingkat kemaknaan α=0,05.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

# Hasil penelitian berdasarkan distribusi karakteristik responden penelitian. Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan pekerjaan yang tersaji dalam table :

# Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis Kelamin** | **Kelompok Intervensi**  | **Kelompok Kontrol** |
| **Jumlah** | **%** | **Jumlah** | **%** |
| Perempuan | 22 | 73,3 | 12 | 40 |
| Laki-laki | 8 | 26,7 | 18 | 60 |
| **Total** | 30 | 100 | 30 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 22 responden (73,3%) dan pada kelompok kontrol mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 18 responden (60%).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Usia**  | **Kelompok Intervensi**  | **Kelompok Kontrol** |
| **Jumlah** | **%** | **Jumlah**  | **%** |
| 30-40 tahun | 4 | 13,3 | 10 | 33,3 |
| 41-50 tahun | 14 | 46,7 | 10 | 33,3 |
| 51-60 tahun | 12 | 40 | 10 | 33,3 |
| **Total**  | 30 | 100 | 30 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok perlakuan mayoritas pada rentang usia 41-50 tahun yaitu 14 responden (46,7%) dan pada kelompok kontrol merata pada kategori rentang usia yaitu masing-masing 10 responnden (33,3).

Tabel 4 Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pekerjaan**  | **Kelompok Intervensi** | **Kelompok Kontrol** |
| **Jumlah** | **%** | **Jumlah** | **%** |
| Ibu Rumah Tangga/Tidak Bekerja | 19 | 63,3 | 15 | 50 |
| Petani  | 2 | 6,7 | 10 | 33,3 |
| Wiraswasta | 9 | 30 | 5 | 16,7 |
| **Total**  | 30 | 100 | 30 | 100 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mayoritas responden Ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu 19 responden (63,3%) dan 15 responden (50%).

Tabel 5 Tingkat kecemasan (Pretest dan Posttest) keluarga dengan ODGJ pada kelompok perlakuan dan kelompok control di wilayah kerja Puskesmas Martapura I

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tingkat Kecemasan**  | **Kelompok** |
| **Intervensi** | **Kontrol** |
| **Jumlah** | **%** | **Jumlah** | **%** |
| ***Pre test*** | Tidak cemas | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 |
|  | Kecemasan Ringan | 6 | 20 | 13 | 43,3 |
|  | **Kecemasan Sedang** | **21** | **70** | **15** | **50** |
|  | Kecemasan Berat | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 |
|  | **Total**  | **30** | **100** | **30** | **100** |
| ***Post test*** | **Tidak cemas** | **16** | 53,3 | - | - |
|  | Kecemasan Ringan | 10 | 33,3 | 13 | 43,3 |
|  | **Kecemasan Sedang** | 4 | 13,3 | **17** | **56,7** |
|  | Kecemasan Berat | - | - | - | - |
|  | **Total**  | **30** | **100** | **30** | **100** |

Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden pada kelompok perlakuan pada *pre test* mayoritas dalam kategori kecemasan sedang yaitu 21 responden (70%),sedangkan pada *post test* mayoritas responden pada kategori tidak cemas yaitu 16 responden ( 53 %). Pada kelompok kontrol pada *pre test* maupun *post test*  menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden mayoritas dalam kategori kecemasan sedang yaitu 15 responden (50%) pada *pre test* dan 17 responden (56,7%) pada *post test.*

Tabel 6 Perbedaan rerata tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* pada keluarga dengan ODGJ pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Martapura I

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Mean±SD** | **Nilai p (CI 95%)** |
| **Intervensi (n=30)** |  |  |
| *Pre test* | 21,5±3,88 | 0,001 |
| *Post test* | 13,0±5,88 |  |
| **Kontrol (n=30)** |  |  |
| *Pre test* | 21,30±3,82 | 0,67 |
| *Post test* | 21,36±3,36 |  |

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian berdasarkan distribusi tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi music instrument dan terapi relaksasi *guided imagery* didapatkan rata-rata pada kelompok intervensi adalah memiliki tingkat kecemasan sedang 21,5 dari 30 responden, sama dengan kelompok kontrol sebelum diberikan terapi music dan terapi relaksasi memiliki tingkat kecemasan sedang 21,30 dari 30 responden. Hal tersebut sesuai dengan teori kecemasan yang dialami individu, biasanya dapat disebabkan oleh factor eksternal maupun internal. (1,2). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh terapi music terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri bahwa rerata kelompok perlakuan dengan kategori keceamsan ringan sedangkan pada kelompok control dengan kategori sedang. (11) .

 Tidak didapatkan perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan dari *pre test* dan *post test* pada kelompok control keluarga dengan ODGJ, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan terapi music dan terapi relaksasi selama 15 menit pada keluarga dengan ODGJ memiliki perbedaan yang signifikan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan.

Terapi music instrument Mozart dan terapi relaksasi *Guided imagery* yang diberikan kepada keluarga dengan ODGJ dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi dan stress serta dapat meningkatkan kenyamanan pada pasien dengan gangguan jiwa skalipun, dan hasil nya menunjukkan makna yang baik.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan dengan teknik kombinasi *guided imagery* dan musik. Hawari mengatakan bahwa relaksasi, makan coklat, tidur dapat mengembalikan segala keletihan otot dan pikiran individu. Selain itu, penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk music instrument salah satu penanganan dalam menangani stres dan kecemasan hingga individu merasakan kenyamanan dan relaks. Pemberian terapi musik klasik membuat seseorang menjadi lebih rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, dan menurunkan tingkat kecemasan. (12)

Pemberian *guided imagery* memiliki konsekuensi fisiologis yang mendalam, dan tubuh cenderung merespons pencitraan sebagaimana adanya akan menjadi pengalaman eksternal yang asli, misalnya, jika seseorang membayangkan dengan jelas menghisap seiris lemon segar, asam, dan berair, orang tersebut akan segera mulai mengeluarkan air liur. *Guided imagery* terbukti memengaruhi hampir semua sistem fisiologis utama tubuh, termasuk pernapasan, detak jantung, tekanan darah, laju metabolisme dalam sel, mobilitas dan sekresi gastrointestinal, fungsi seksual, kadar kortisol, lipid darah, dan bahkan daya imunitas tubuh. *Guided imagery* berhubungan dengan perubahan fisiologis spesifik yang dapat meningkatkan penyembuhan sehingga terapi relaksasi ini merupakan alternatif penting untuk kondisi medis yang memerlukan farmakoterapi dengan keamanan yang jauh lebih besar dan komplikasi yang jauh lebih minimal. Kombinasi *guided imagery* dan musik klasik menekan rasa kecemasan melalui penciptaan rasa nyaman dan rileks yang disertai dengan imajinasi positif sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh dan menurunkan ACTH (Adreno Cortico Tropic Hormone). Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini menyebabkan hormon kortisol menurun dan tingkat kecemasan menjadi turun. (13)

# KESIMPULAN

Terapi music instrument Mozart dan Terapi Relaksasi Guided Imagery secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anggota keluarga yang mengurus atau merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa atau ODGJ.

# UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Hj. Zubaidah SST., S.Kep., MPH selaku Ketua STIKES Intan Martapura atas izinnya untuk melaksanakan penelitian ini dan kepada Ibu Kepala Puskesmas Martapura I beserta Tim yang telah membantu selama proses penelitian dan seluruh keluarga klien ODGJ yang telah bersedia menjadi responden.

# DAFTAR PUSTAKA

1. Nur R, Supriyana, Surya D, Ambarsari Y. Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). SMART Med J. 2021;4(1).

2. TW U, YS A, L P. Hubungan kecemasan dengan depresi pada anak Sekolah Dasar. keperawatan stikes Kendal. 2017;9(1).

3. Tinah, Zubaida. LITERATURE RIVIEW : GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN KELUARGA DALAM MERAWAT ANGGOTA KELUARGA PENDERITA SKIZOFRENIA. J Ilm Pannmed. 2022;17(1).

4. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Kemenkes RI. 2018.

5. Syahminan. ANGKA PENDERITA ODGJ di KABUPATEN BANJAR NAIK 100%. jejeakrekam. 2022;

6. Afniwati FS. TINGKAT KECEMASAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PERILAKU PASIEN GANGGUAN JIWA DI POLIKLINIK RUMAH SAKIT JIWA PROF. DR. MUHAMMAD ILDREM MEDAN. J Ilm Pannmed. 2019;14(1).

7. I S, IW D, I S. Penggunaan teknik guided imagery terhadap tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok. Ilm BK Onsilia. 2018;2(1):67–78.

8. Firman Faradisi. Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. J Ilm Kesehat. 2016;V(2).

9. Wijanarko, Nugroho. Evektivitas Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di ruang ICU-ICCU Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. J Ilm Kesehat. 2019;V(2).

10. Abdillah Nova, Saleh E. Pengaruh Musik Mozart terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dokter Gigi. Mutiara Med. 2018;10(1).

11. Larasati DM, Prihatanta H. PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET FUTSAL PUTRI. MEDIKORA. 2017;XVI(1).

12. Musbikin. Kehebatan musik untuk mengasah kecerdasan anak: mengenal cara kerja dan pengaruh musik untuk kehebatan anak anda. 2019.

13. PK P, subhash J. Guided imagery therapy. IOSR J Nurs Heal Sci. 2019;