

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN YANG DIRAWAT DI RUANG INTENSIF

A N Dahlia Sinambela¹, Dewi Irawati², Riri Maria²
Universitas Indonesia^{1,2,3}
dahliasinambela@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan terapi musik dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif. Metode yang digunakan adalah desain literatur review, yaitu sebuah tinjauan literatur artikel ilmiah yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditentukan. Penelusuran artikel dilakukan secara terstruktur pada bulan November 2022 melalui database online meliputi dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu “(intensive care OR critical care) AND (music therapy OR music intervention OR listening music) AND (anxiety)”. Adapun database yang digunakan adalah yaitu Scindirect, Proquest, Sagejournal, dan Pubmed dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan terapi musik efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif. Simpulan: Terapi musik efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif yang perlu dikembangkan dan digunakan sebagai intervensi non farmakologis di masa yang akan datang dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif.

Kata Kunci : Kecemasan, Ruang Intensif, Perawatan Kritis, Terapi Musik

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of music therapy in reducing anxiety in patients treated in the intensive care unit. The method used is a literature review design, a scientific article literature review conducted to answer predetermined research questions. A search for articles was carried out in a structured manner in November 2022 through an online database, including using predefined keywords, namely "(intensive care OR critical care) AND (music therapy OR music intervention OR listening music) AND (anxiety)". The databases used are Scindirect, Proquest, Sagejournal, and Pubmed, using predefined keywords. The results of the study show that music therapy is effective in reducing anxiety in patients who are treated in the intensive care unit. Conclusion: Music therapy effectively reduces stress in patients treated in the intensive care unit, which needs to be developed and used as a non-pharmacological intervention in the future to reduce anxiety in patients treated in the intensive care unit.

Keywords: Anxiety, Intensive Room, Critical Care, Music Therapy

PENDAHULUAN

Unit perawatan intensif merupakan ruang perawatan pasien dengan sakit kritis di rumah sakit yang memiliki pemandangan yang unik dan berbeda dalam hal modalitas pengobatan, penampilan fisik, peralatan teknis, dan sifat lingkungan yang sensitif dimana pasien terisolasi dari kerabat dan teman, lingkungan tertutup, dan suasana ruangan yang tegang dan tidak menyenangkan (Chahal et al., 2021). Pasien yang dirawat di unit perawatan intensif selain terpapar lingkungan yang tidak menyenangkan (sistem pencahayaan dan kebisingan yang tidak terkontrol), juga mengalami nyeri sedang hingga berat saat istirahat, serta selama prosedur perawatan umum seperti ventilasi mekanis, berbagai prosedur invasif, pemberian asuhan keperawatan, trauma/cedera lainnya dan nyeri akibat penyakit penyerta. Selama proses pengobatan, pasien di unit perawatan intensif mengalami banyak perubahan dalam diri mereka seperti pola tidur, tingkat kenyamanan, dan faktor psikologis termasuk ansietas (Kakar et al., 2021).

Ansietas adalah keadaan ketakutan, ketidaktahuan, atau perasaan cemas yang timbul akibat dari antisipasi dan prasangka dari peristiwa atau situasi yang mengancam secara realistis ataupun tidak yang terdiri dari perilaku, kognitif, emosional, dan komponen fisik (Chahal et al., 2021). Ansietas menjadi hal yang umum dialami oleh sekitar 30 sampai 80 % dari jumlah pasien intensif dan bisa bertahan lama bahkan setelah pasien dirawat dimana hampir setengahnya mengalami gejala klinis yang signifikan dalam waktu 96 jam setelah keluar atau dipindahkan dari ruang intensif. Ada banyak faktor pencetus yang menimbulkan ansietas di antaranya intubasi endotrakeal, trakeostomi, dan ventilasi, ketakutan akan kematian, perubahan lingkungan, dan pergerakan pembatasan karena alat invasif dan non-invasif. Pengalaman lingkungan dan interpersonal terkait dapat menimbulkan ansietas dikarenakan penyakit dan cedera kritis yang mengancam jiwa dikaitkan dengan pola pemulihan yang tidak pasti. Ansietas juga dikaitkan dengan pemanfaatan dan biaya perawatan kesehatan yang lebih besar, dengan gejala ansietas dan depresi yang dilaporkan pasien selama rawat inap terkait readmisi rumah sakit selama 30 hari (May et al., 2021). Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sehingga risiko tertular virus ini akan semakin tinggi (Padila et al., 2022; Andri et al., 2021; Pole et al., 2021).

Pasien yang dirawat di ruang intensif khususnya pasien dengan ventilasi mekanis mendapatkan terapi farmakologis berupa obat intravena seperti sedasi dan analgesik untuk mengurangi ansietas dan meningkatkan kenyamanan dan sinkronisasi ventilator. Obat-obatan ini sering diberikan dengan dosis tinggi untuk waktu yang lama dan berhubungan dengan efek samping seperti bradikardia, hipotensi, dismotilitas usus, imobilitas, kelemahan, dan delirium (Seyffert et al., 2022). Meskipun protokol dan alat penilaian sedasi yang memandu dokter, pasien masih mengalami tingkat ansietas yang signifikan. Ansietas dan ketakutan yang tidak hilang bukan hanya gejala tidak menyenangkan yang ingin diatasi, tetapi peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dapat menyebabkan dispnea dan peningkatan kebutuhan oksigen miokard (Mallik & Russo, 2022).

Ansietas yang berkelanjutan dan aktivasi sistem saraf simpatis dapat menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi, beristirahat, atau rileks. Adanya gangguan pada fisiologis dan psikologis dapat menyebabkan peningkatan morbiditas dan tingkat kematian. Diperlukan intervensi yang mengurangi ansietas, melibatkan pasien secara aktif, dan meminimalkan penggunaan obat penenang. Efek samping analgesia dan

sedasi dapat menyebabkan perpanjangan ventilasi mekanis dan, selanjutnya, rawat inap yang lebih lama dan peningkatan biaya. Perawat dan tenaga kesehatan perlu mencari metode penatalaksanaan kecemasan dan nyeri yang lebih baik dengan efek samping yang lebih sedikit dan hemat biaya (Nadeak et al., 2021; Seweid et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis harus dipertimbangkan untuk manajemen ansietas, salah satu di antaranya adalah terapi musik (Kakar et al., 2021).

Beberapa intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri yang dapat dilakukan perawat seperti terapi musik, aromaterapi, dan pijat (massage) (Ortega et al., 2019). Terapi musik merupakan intervensi yang efektif, aman, dan mudah dilakukan yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan kateterisasi jantung (Jayakar & Alter, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian Dai et al., (2020) bahwa terapi musik pada pasien dengan operasi CABG secara signifikan menurunkan skor ansietas (64,6 menjadi 54,3), nyeri (7,3 menjadi 4,2) dan depresi (58,6 menjadi 46,3) serta tidak memiliki efek samping.

Terapi musik yang diberikan kepada pasien dapat meningkatkan relaksasi dengan mengurangi pelepasan hormon stres dan menurunkan regulasi aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal, yang dapat terlihat pada penurunan konsentrasi serum kortisol (Ganesan et al., 2022). Otak memiliki korelasi yang bagus dengan musik yang membangkitkan emosi dan berdampak pada penurunan pengaturan aktivitas sistem saraf otonom yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan detak jantung. Intervensi non-farmakologis seperti mendengarkan musik yang disukai dan menenangkan mengurangi ansietas dan mengurangi penggunaan obat-obatan (Chahal et al., 2021). Beberapa studi yang dilakukan, ditemukan bahwa intervensi musik telah digunakan untuk mengurangi ansietas, namun evaluasi efektivitasnya untuk pasien yang dirawat di ruang intensif perlu dievaluasi. Berdasarkan hal tersebut, penulis perlu melakukan tinjauan sistematis yang bertujuan untuk menganalisis keefektifan terapi musik dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif.

METODE PENELITIAN

Desain Studi

Studi ini menggunakan desain literatur review, yaitu sebuah tinjauan literatur artikel ilmiah yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditentukan. Pertanyaan penelitian dikembangkan berdasarkan perumusan PICO (*Population, Intervention, Comparison, dan Outcome*), dimana P = pasien yang dirawat di ruang intensif, I = terapi musik, C = tidak ada dan O = ansietas. Berdasarkan perumusan tersebut, pertanyaan penelitian pada literatur review ini adalah apakah terapi musik efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif?

Strategi Pencarian Literatur

Systematic review ini dilakukan dengan mengikuti pedoman *The Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analysis (PRISMA)* untuk proses pemilihan dan pengidentifikasian artikel. Penelusuran artikel dilakukan secara terstruktur pada bulan November 2022 melalui *database online* meliputi dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu “(*intensive care OR critical care*) AND (*music therapy OR music intervention OR listening music*) AND (*anxiety*)”.

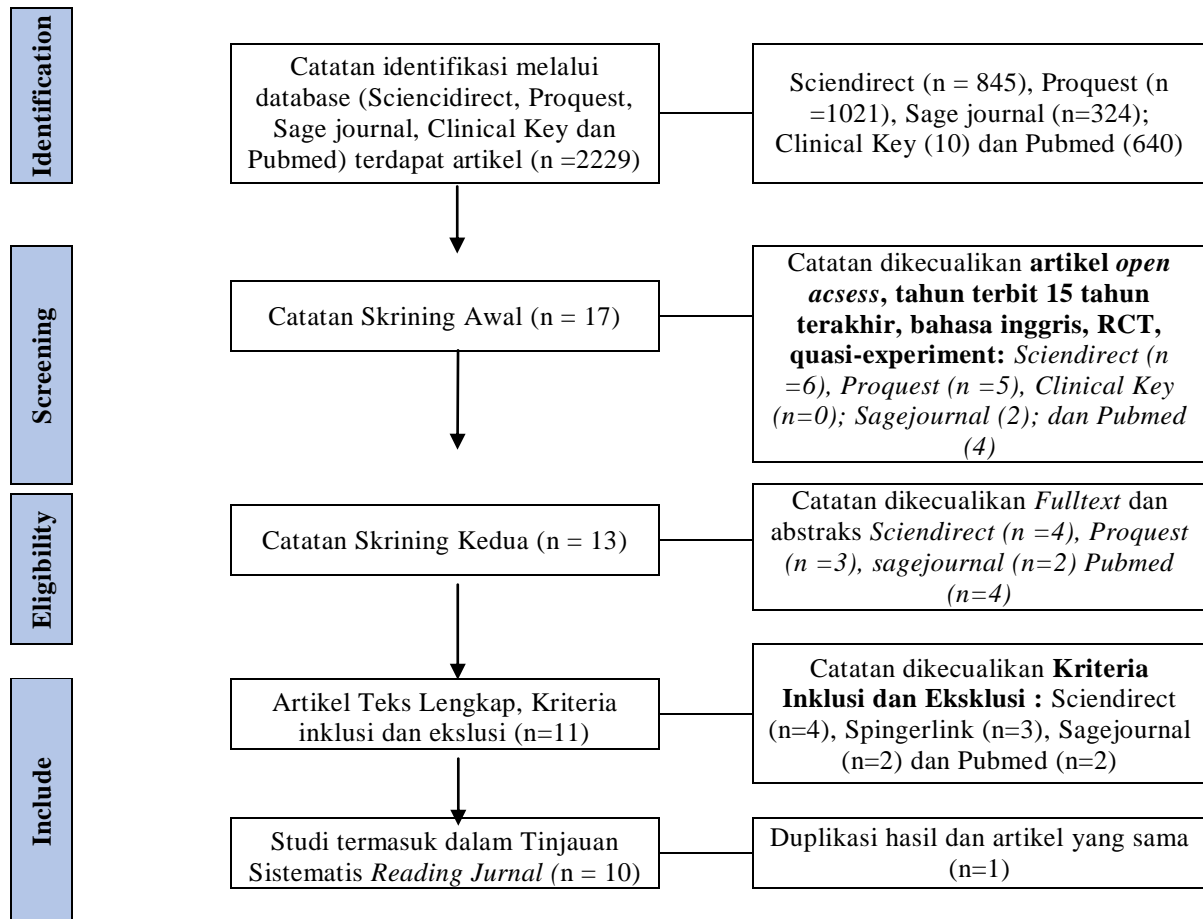


Diagram. 1
Proses Pencairan Literatur

Kriteria Artikel

Artikel yang ditinjau pada studi ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang dipilih untuk ditinjau memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut (1) artikel yang terbit di jurnal internasional, (2) berbahasa Inggris, dan (3) menggunakan desain penelitian eksperimen baik *Randomized Controlled Trial* (RCT) maupun quasi eksperimen pada pasien usia dewasa (lebih dari 18 tahun). Artikel yang sesuai dengan tujuan studi ini adalah *full-text* dan bisa diakses secara terbuka untuk dilakukan peninjauan lebih lanjut dengan kriteria eksklusi adalah pasien yang mengalami gangguan pendengaran dan usia anak-anak.

Penilaian Kualitas Studi

Sebelum melakukan *review* artikel, penulis terlebih dahulu melakukan uji kelayakan dan kualitas artikel. Instrumen yang digunakan adalah *Critical Appraisal Skill Programe Randomised Controlled Trial Standard Checklist* (CASP-RCT) untuk artikel dengan desain RCT. CASP-RCT terdiri dari 11 pertanyaan yang dibagi menjadi 4 domain, yaitu validitas desain studi untuk RCT, metodologi, penyajian hasil, dan relevansi implementasi studi.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Ringkasan Artikel Penelitian

No.	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Lee, C. H., Lee, C. Y., Hsu, M. Y., Lai, C. L., Sung, Y. H., Lin, C. Y., & Lin, L. Y. (2017). <i>Effects of Music Intervention on State Anxiety and Physiological Indices in Patients Undergoing Mechanical Ventilation in the Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial</i>	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Uji ANCOVA menunjukkan bahwa kelompok terapi musik memiliki nilai yang lebih baik secara signifikan baik post-test dan pre-post test dibandingkan pada kelompok kontrol ($p = .02$ sampai $<.001$ dan $p = .03$ sampai $<.001$)
2.	Lee, C. H., Lai, C. L., Sung, Y. H., Lai, M. Y., Lin, C. Y., & Lin, L. Y. (2017). <i>Comparing effects between music intervention and aromatherapy on anxiety of patients undergoing mechanical ventilation in the intensive care unit: a randomized controlled trial</i>	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Hasil analisis penelitian dengan uji ANOCVA menunjukkan bahwa kelompok terapi musik melaporkan tingkat ansietas pasien lebih rendah dibandingkan kelompok control (skor VAS-A: 49.56 ± 8.09 vs. 55.94 ± 9.27 , $p < 0.001$; skor C-STAI: 2.62 ± 0.23 vs. 2.71 ± 0.18 , $p = 0.001$).
3.	Chahal, J. K., Sharma, P., Sulena, S., & Rawat, H. C. L. (2021). <i>Effect of music therapy on ICU induced anxiety and physiological parameters among ICU patients: An experimental study in a tertiary care hospital of India</i>	<i>Experimental</i>	Hasil penelitian dengan menggunakan uji <i>t-test</i> menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektifitas yang tinggi ($t = 15.136$ $p < 0.001$) dalam menurunkan ansietas pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok perawatan konvensional (tidak ada dilakukan intervensi kecuali perawatan rutin), tidak ada perubahan ansietas yang signifikan.
4.	Chlan, L. L., Weinert, C. R., Heiderscheit, A., Tracy, M. F., Skaar, D. J., Guttormson, J. L., & Savik, K.	<i>Randomized, controlled trial</i>	Hasil penelitian dianalisis dengan uji ANCOVA menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi musik mengalami penurunan tingkat ansietas

	(2013). <i>Effects of patient-directed music intervention on anxiety and sedative exposure in critically ill patients receiving mechanical ventilatory support: a randomized clinical trial</i>		dibandingkan kelompok perawatan biasa; -19.5 ($p=.003$).
5.	Han, L., Li, J. P., Sit, J. W. H., Chung, L., Jiao, Z. Y., & Ma, W. G. (2010). <i>Effects of music intervention on physiological stress response and anxiety level of mechanically ventilated patients in China: a randomised controlled trial</i>	<i>Randomised placebo-controlled trial.</i>	Bukti menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, rata-rata tingkat ansietas pada kelompok terapi music berkurang dari 51.50–40.80, untuk kelompok placebo juga didapatkan berkurang dari 50.18–46.84 dan pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang rendah yaitu dari 52.90–52.14. terdapat penurunan tingkat ansietas yang lebih besar pada kelompok terapi musik setelah dilakukan intervensi. Dengan uji Wilcoxon Signed ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan uji pada kelompok terapi music ($z = 5.605$, $p < 0.001$) dan kelompok placebo-headphone ($z = 3.593$, $p < 0.001$) tetapi tidak pada kelompok kontrol.
6.	Wong, H. L. C., Lopez-Nahas, V., & Molassiotis, A. (2010). <i>Effects of music therapy on anxiety in ventilator-dependent patients</i>	<i>Pretest/post-test crossover experimental</i>	Dengan menggunakan uji ANOVA didapatkan hasil bahwa terapi musik lebih efektif dalam menurunkan tingkat ansietas dibandingkan periode istirahat tanpa gangguan ($p < .01$).
7.	Saadatmand, V., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., Zayeri, F., Vaismoradi, M., & Jasper, M. (2013). <i>Effect of nature-based sounds'</i>	<i>Randomized placebo-controlled trial</i>	Bukti menunjukkan melalui uji Mann–Whitney U bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala ansietas pada kelompok intervensi (suara alam) dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.001$). terapi suara alam

	<i>intervention on agitation, anxiety, and stress in patients under mechanical ventilator support: A randomised controlled trial</i>		efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien yang intensif dan terpasang ventilator.
8	Seyffert, S., Moiz, S., Coghlan, M., Balozian, P., Nasser, J., Rached, E. A., Jamil, Y., Naqvi, K., Rawlings, L., Perkins, A. J., Gao, S., Hunter, J. D., Khan, S., Heiderscheit, A., Chlan, L. L., & Khan, B. (2022). <i>Decreasing delirium through music listening (DDM) in critically ill, mechanically ventilated older adults in the intensive care unit: a two-arm, parallel-group, randomized clinical trial</i>	<i>A two-arm, parallel-group, randomized clinical Trial</i>	Dengan menggunakan Uji ANCOVA, sebanyak 128 pasien yang dilakukan evaluasi terhadap tingkat ansietas selama 7 hari. Setiap hari tingkat ansietas mengalami penurunan (VAS-A) dengan SD: 0.03 pada kelompok intervensi dan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol.
9.	Ames, N., Shuford, R., Yang, L., Moriyama, B., Frey, M., Wilson, F., Sundaramurthi, T., Gori, D., Mannes, A., Ranucci, A., Koziol, D., & Wallen, G. R. (2017). <i>Music Listening Among Postoperative Patients in the Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial with Mixed-Methods Analysis</i>	<i>A Randomized controlled Trial</i>	Bukti menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat ansietas pasien ($p=0.764$ & $p= 0.448$).
10	Ganesan, P., Manjini, K. J., & Vedagiri, S. C. B. (2022). <i>Effect of Music on Pain, Anxiety and Physiological Parameters among Postoperative</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	Melalui uji <i>independent t test</i> didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang lebih besar pada kelompok intervensi pada tingkat ansietas dibandingkan pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi

<i>Sternotomy Patients: A Randomized Controlled Trial</i>	secara statistic diperoleh nilai signifikansi yang tinggi dalam mengontrol tingkat ansietas pasien (p=0.001).
---	---

Setelah dilakukan penelusuran artikel jurnal dari 5 *database* yang ditentukan menghasilkan 2229 artikel, dimana Sciendirect (n=843), Proquest (n=1.021), Sagejournal (n=31); Clinical key (n=10) dan Pubmed (n=324). Kemudian dilakukan skrining pertama dengan eliminasi awal yaitu jurnal yang dipublish merupakan fulltext, selanjutnya penilaian kepatuhan yang ke 2 yaitu artikel dengan *Open Access*, dan Bahasa Inggris, dengan tipe studi RCT dan quasi eksperimen dan waktu publish dibatasi minimal dalam 15 terakhir, artikel tersisa (n=17) Setelah mengecualikan penyaringan judul/abstrak dan kriteria inklusi dan eksklusi, jumlah artikel berjumlah 13 (n=13) untuk selanjutnya disaring berdasarkan duplikasi hasil dan artikel yang sama berjumlah 10 (n=10).

Dalam penelusuran artikel yang dilakukan didapatkan sepuluh (10) artikel penelitian untuk kemudian dianalisis. Sembilan artikel penelitian melibatkan partisipan yang menjalani perawatan intensif dengan berbagai kasus dimana tujuh (7) artikel secara spesifik menyebutkan partisipan yang banyak terlibat adalah pasien yang terpasang ventilator (n=905); sedangkan 2 artikel lainnya hanya menyebutkan partisipannya adalah pasien perawatan intensif dengan kesadaran yang baik dan bisa diajak komunikasi oleh peneliti dan tidak mengalami gangguan pendengaran sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu sebanyak 271 orang. Jumlah total sampel pada penelitian dalam seluruh artikel ini adalah 1176 orang dimana jumlah sampel pada setiap artikel jumlah partisipan berkisar 20-373 orang; tetapi disebutkan bahwa terdapat 32 partisipan yang tidak mengikuti penelitian sampai selesai atau mengundurkan diri dengan alasan tertentu.

Sepuluh artikel dalam studi ini membahas tentang intervensi terapi musik dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif. Intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi pada penelitian ini adalah beberapa terapi musik seperti musik klasik, suara alam (*nature-based sound*); musik melodi, musik instrumental, musik relaksasi, musik melodi, maupun album *musicure* berisi beberapa list lagu yang sesuai dengan kebutuhan klien. Terapi musik yang diberikan pada pasien umumnya adalah menggunakan tempo yang lambat yaitu sekitar 60-80 ketukan per menitnya. Dari beberapa studi yang dilakukan, intervensi terapi musik bisa dilakukan pada pagi, siang maupun menjelang malam dengan kuantitas 2 sampai 4 kali sehari baik pagi, siang, sore atau menjelang malam. Bagi pasien yang menjalani perawatan post operasi bisa dilakukan dengan interval waktu 4 sampai 8 jam dan bisa dilanjutkan bahkan sampai hari ketujuh perawatan. Durasi waktu pelaksanaan terapi musik pada pasien di ruang intensif berkisar 15 sampai 90 menit; tetapi pada umumnya dilakukan selama 30 menit.

Pemilihan musik atau lagu pada artikel penelitian ini, delapan (8) diantaranya menyebutkan bahwa hal tersebut disesuaikan dengan preferensi pasien sedangkan 2 artikel lainnya melakukan konsultasi dengan terapis musik untuk menentukan pilihan musik yang tepat untuk pasien. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol sesuai dengan protokol penelitian, maka akan dilanjutkan dengan penilaian tingkat ansietas dengan skala tertentu. Dari sembilan artikel penelitian tersebut di atas, lima (6) studi di antaranya menggunakan skala *China-*

State Trait Anxiety Inventory (C-STAI); tiga (3) studi menggunakan skala *Visual Analog Scale- Anxiety* (VAS-A); dan lainnya menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) dan *Faces Anxiety Scale* (FAS). Secara garis besar, efek dari intervensi terapi musik pada pasien yang dirawat di ruang intensif didapatkan efektif dalam menurunkan ansietas dimana secara statistik ditemukan signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil dari sepuluh studi literatur yang telah ditemukan, didapatkan bahwa jurnal-jurnal tersebut membahas tentang efektivitas terapi musik dalam menurunkan ansietas pada pasien yang dirawat di ruang intensif. Dari berbagai literatur yang telah ditelaah tersebut ditemukan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan ansietas. Hal ini tentu saja akan memberikan dampak yang baik terhadap parameter psikologis yang lainnya dan membantu proses pemulihan pasien dan mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat ansietas. Penelitian yang dilakukan tentang terapi musik ini juga memberikan pengetahuan dan wawasan yang baru bahwa tindakan ini merupakan intervensi non farmakologis yang dapat digunakan pada pasien yang dirawat di ruang intensif dengan berbagai kasus penyakit baik yang terpasang ventilator maupun tidak dan juga pasien-pasien post operasi.

Terapi musik yang diberikan pada pasien yang dirawat di ruang intensif dengan mendengarkan musik melalui media seperti MP3 player dengan headphone dimana penggunaan headphone ini pun secara tidak langsung dapat mengurangi bahkan mengeliminasi kebisingan di ruang intensif. Adapun jenis terapi musik yang digunakan adalah musik klasik, suara alam (*nature-based sound*), musik religi musik melodi, musik instrumental, musik relaksasi maupun album *musicure* berisi beberapa list lagu yang sesuai dengan kebutuhan klien (Ganesan et al., 2022; Seyffert et al., 2022; Chahal., et al., 2021).

Hasil penelitian Lee et al., (2017) menunjukkan bahwa kelompok terapi musik memiliki nilai yang lebih baik secara signifikan baik post-test dan pre-post test dibandingkan pada kelompok kontrol. Sejalan dengan penelitian Ashok et al., (2019) didapatkan bahwa terapi musik dapat menurunkan skor kecemasan secara signifikan antara preoperasi dan hari ketujuh pasca operasi ($p < 0.001$), serta antara hari kedua pasca operasi dan hari ketujuh pasca operasi ($p < 0.001$). Hasil penelitian Siregar et al., (2022) menunjukkan bahwa terapi musik direkomendasikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Terapi musik yang diberikan pada pasien umumnya adalah menggunakan tempo yang lambat yaitu sekitar 60-80 ketukan per menitnya dengan tujuan untuk memberikan efek tenang dan relaksasi pada pasien. Musik juga meningkatkan relaksasi dengan mengurangi pelepasan hormon stres dan melemahkan gairah aksis stres hipofisis-adrenal. Pengurangan hormon stres melalui musik dilakukan dengan menurunkan regulasi aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal, yang dapat terlihat pada penurunan konsentrasi serum kortisol (Ganesan, P., et al., 2022). Otak memiliki korelasi yang bagus dengan musik yang membangkitkan emosi. Musik juga berdampak pada penurunan pengaturan aktivitas sistem saraf otonom yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan detak jantung (Seyffert, S., et al. 2022).

Dari beberapa studi yang dilakukan, intervensi terapi musik bisa dilakukan pada pagi, siang maupun menjelang malam dengan kuantitas 2 sampai 4 kali sehari baik pagi, siang, sore atau menjelang malam. Bagi pasien yang menjalani perawatan

post operasi bisa dilakukan dengan interval waktu 4 sampai 8 jam dan bisa dilanjutkan bahkan sampai hari ketujuh perawatan. Durasi waktu pelaksanaan terapi musik pada pasien di ruang intensif berkisar 15 sampai 90 menit; tetapi pada umumnya dilakukan selama 30 menit. Intervensi ini dilakukan sebisa mungkin tidak mengganggu perawatan rutin yang diterima oleh pasien dan tidak mengganggu kenyamanan pasien untuk istirahat dan tidur, serta tidak mengganggu jam besuk kerabat dan keluarga (Mallik & Russo, 2022).

Pemilihan musik atau lagu pada artikel penelitian ini bisa disesuaikan dengan preferensi pasien tetapi bisa juga melalui konsultasi dengan terapis musik untuk menentukan pilihan musik yang tepat untuk pasien (Ganesan et al., 2022). Studi yang dilakukan membuktikan bahwa preferensi pribadi memiliki dampak yang kuat pada respon dan kepuasan pasien terhadap musik sehingga perlu untuk menyediakan berbagai pilihan musik yang cocok bagi pasien. Evaluasi terhadap intervensi terapi musik yang diberikan pada pasien akan dievaluasi ulang dengan menggunakan skala ansietas. Skala yang paling banyak digunakan adalah skala *China- State Trait Anxiety Inventory* (C-STAI) dimana skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang yang dirasakan saat ini dan kecemasan yang dirasakan selama ini yang terdiri dari 40 pertanyaan (Mallik & Russo, 2022). Skala lain yang digunakan adalah skala *Visual Analog Scale- Anxiety* (VAS-A) yang didasarkan pada skala 100 mm berupa garis horisontal, dimana ujung sebelah kiri menunjukkan tidak ada ansietas dan ujung sebelah kanan menandakan ansietas yang paling maksimal. Responden diminta memberi tanda pada sebuah garis horisontal tersebut kemudian dilakukan penilaian (Seyffert et al., 2022).

Skala *Zung Self-Rating Anxiety* merupakan kuesioner laporan pribadi yang terdiri dari 20 item untuk mengukur keberadaan dan besarnya gejala ansietas yang disusun sesuai dengan kriteria DSM-II dan masih memiliki kriteria yang tercantum dalam DSM-IV-TR dan memberikan konten yang baik dan validitas wajah. Kuesioner ini berisi item yang menilai kedua gejala baik fisiologis (misalnya, otot tremor, nyeri fisik, dan frekuensi buang air kecil) dan psikologis (misalnya, gugup, ketakutan, dan disintegrasi mental). Berbeda dengan *Face Anxiety Scale* (FAS) yang digunakan untuk menilai kecemasan karena pasien ICU yang sakit kritis dengan komunikasi nonverbal, banyak di antaranya tidak dapat menanggapi validasi parameter ansietas yang ada. FAS adalah skala item tunggal dengan 5 kemungkinan respon, mulai dari wajah netral ke wajah yang menunjukkan ketakutan yang luar biasa, dan diberi skor dari 1 sampai 5. Itu diyakini bahwa sebagian besar pasien ICU mampu merespon skala ini dibandingkan dengan skala kecemasan 6 item atau skala kecemasan analog numerik, dan memiliki skala ordinal dan sifat interval pengukuran kontinu (Chahal et al., 2021).

Dari telaah literatur yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa terapi musik lebih efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0.01$ s.d < 0.001 (Chahal et al., 2021; Lee et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Seyffert et al., (2022) sebanyak 128 pasien yang dilakukan evaluasi terhadap tingkat ansietas selama 7 hari. Setiap hari tingkat ansietas mengalami penurunan (VAS-A) dengan SD: 0.03 pada kelompok intervensi dan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol. Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ames et al., (2017) tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat ansietas pasien ($p=0.764$ & $p= 0.448$). Mendengarkan musik merupakan

pengalaman subjektif, ukuran sampel yang lebih besar juga menjadi penting untuk menunjukkan signifikansi. Keterbatasan utama dari penelitian ini tidak hanya mencakup ukuran sampel kurang tetapi juga kurangnya pilihan jenis musik, durasi waktu mendengarkan musik.

Bukti lain melalui studi yang dilakukan pada pasien post sternotomi yang dirawat di intensif didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat ansietas lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok control dengan nilai signifikansi yang tinggi dalam mengontrol tingkat ansietas pasien. Terapi musik yang diberikan ke pasien dapat meningkatkan relaksasi dengan mengurangi pelepasan hormon stres dan menurunkan regulasi aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal, yang terlihat pada penurunan konsentrasi serum kortisol. Otak memiliki korelasi yang bagus dengan musik yang membangkitkan emosi dan berdampak pada penurunan pengaturan aktivitas sistem saraf otonom yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan detak jantung (Ganesan., 2022).

SIMPULAN

Terapi musik efektif dalam menurunkan ansietas pasien yang dirawat di ruang intensif. Musik adalah modalitas yang integratif dan saling melengkapi yang bisa memberikan intervensi yang aman dan sederhana untuk pasien perawatan intensif.

SARAN

Penyusunan *systematic review* ini memiliki beberapa keterbatasan karena jumlah artikel yang ditemukan masih terbatas. Beberapa artikel yang didapatkan masih terdapat keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian dan memerlukan keterampilan yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ames, N., Shuford, R., Yang, L., Moriyama, B., Frey, M., Wilson, F., Sundaramurthi, T., Gori, D., Mannes, A., Ranucci, A., Koziol, D., & Wallen, G. R. (2017). Music Listening Among Postoperative Patients in the Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial with Mixed-Methods Analysis. *Integrative Medicine Insights*, 12, 117863371771645. <https://doi.org/10.1177/1178633717716455>
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Ashok, A., Shanmugam, S., & Soman, A. (2019). Effect of Music Therapy on Hospital Induced Anxiety and Health Related Quality of Life in Coronary Artery Bypass Graft Patients: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 13(11), 5-9. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2019/42725.13274>
- Chahal, J. K., Sharma, P., Sulena, S., & Rawat, H. C. L. (2021). Effect of Music Therapy on ICU Induced Anxiety and Physiological Parameters among ICU Patients: An Experimental Study in a Tertiary Care Hospital of India. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100716>

- Dai, W.-S., Huang, S.-T., Xu, N., Chen, Q., & Cao, H. (2020). The Effect of Music Therapy on Pain, Anxiety and Depression in Patients after Coronary Artery Bypass Grafting. *Journal of Cardiothoracic Surgery*, *15*(1), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s13019-020-01141-y>
- Ganesan, P., Manjini, K. J., & Vedagiri, S. C. B. (2022). Effect of Music on Pain, Anxiety and Physiological Parameters among Postoperative Sternotomy Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Caring Sciences*, *11*(3), 139–147. <https://doi.org/10.34172/jcs.2022.18>
- Jayakar, J. P., & Alter, D. A. (2017). Music for Anxiety Reduction in Patients Undergoing Cardiac Catheterization: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *28*, 122–130. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.011>
- Kakar, E., van Mol, M., Jeekel, J., Gommers, D., & van der Jagt, M. (2021). Study Protocol for a Multicentre Randomised Controlled Trial Studying the Effect of a Music Intervention on Anxiety in Adult Critically Ill Patients (The RELACS Trial). *BMJ Open*, *11*(10), 1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051473>
- Lee, C. H., Lai, C. L., Sung, Y. H., Lai, M. Y., Lin, C. Y., & Lin, L. Y. (2017). Comparing effects between music intervention and aromatherapy on anxiety of patients undergoing mechanical ventilation in the intensive care unit: a randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, *26*(7), 1819–1829. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1525-5>
- Lee, C. H., Lee, C. Y., Hsu, M. Y., Lai, C. L., Sung, Y. H., Lin, C. Y., & Lin, L. Y. (2017). Effects of Music Intervention on State Anxiety and Physiological Indices in Patients Undergoing Mechanical Ventilation in the Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial. *Biological Research for Nursing*, *19*(2), 137–144. <https://doi.org/10.1177/10998004166669601>
- Mallik, A., & Russo, F. A. (2022). The Effects of Music & Auditory Beat Stimulation on Anxiety: A Randomized Clinical Trial. *PLOS ONE*, *17*(3), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259312>
- May, A. D., Parker, A. M., Caldwell, E. S., Hough, C. L., Jutte, J. E., Gonzalez, M. S., Needham, D. M., & Hosey, M. M. (2021). Provider-Documented Anxiety in the ICU: Prevalence, Risk Factors, and Associated Patient Outcomes. *Journal of Intensive Care Medicine*, *36*(12), 1424–1430. <https://doi.org/10.1177/0885066620956564>
- Nadeak, S., Adam, M., & Maria, R. (2021). Efektivitas Terapi Musik terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Coronary Artery Bypass Graft. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *3*(2), 711-717. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2955>
- Ortega, A., Gauna, F., Munoz, D., Oberreuter, G., Breinbauer, H. A., & Carrasco, L. (2019). Music Therapy for Pain and Anxiety Management in Nasal Bone Fracture Reduction: Randomized Controlled Clinical Trial. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*, *161*(4), 613–619. <https://doi.org/10.1177/0194599819856604>
- Padila, P., Andri, J., Andrianto, M., Sartika, A., & Oktaviani, Y. (2022). Bermain Edukatif Ular Tangga Mampu Mengatasi Kecemasan pada Anak Hospitalisasi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *4*(1), 1-7. <https://doi.org/10.31539/jka.v4i1.3748>

- Padila, P., Ningrum, D., Andri, J., Sartika, A., & Andrianto, M. (2021). Kecemasan Orang Tua Ketika Anak Berinteraksi Sosial di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 168-177. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2709>
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the Covid-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Seweid, M. M., Ahmed, N. T., Ramadan, B. A., & Ahmed, F. R. (2021). Effect of Cold Application on Incisional Pain Associated with Incentive Spirometry after Coronary Artery Bypass Graft Surgery. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100315>
- Seyffert, S., Moiz, S., Coghlan, M., Balozian, P., Nasser, J., Rached, E. A., Jamil, Y., Naqvi, K., Rawlings, L., Perkins, A. J., Gao, S., Hunter, J. D., Khan, S., Heiderscheit, A., Chlan, L. L., & Khan, B. (2022). Decreasing Delirium Through Music Listening (DDM) in Critically Ill, Mechanically Ventilated Older Adults in the Intensive Care Unit: a Two-Arm, Parallel-Group, Randomized Clinical Trial. *Trials*, 23, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06448-w>
- Siregar, W., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428-438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>