

## TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN: LITERATUR REVIEW

**ZUMROTUS SHOLIKHAH, SHINTA DEWI KASIH BRATHA**  
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru  
zumrotussholikhah2222@gmail.com

**Abstract:** *Anxiety is a common psychological phenomenon experienced by many people and is a fairly common mental disorder worldwide. Some studies have shown that music therapy can reduce the anxiety of individuals. Nonetheless, there are many different theories and research findings on how it can help people lower anxiety. One of the non-pharmacological therapies to treat anxiety is music therapy. This literature review aims to determine the effect of music therapy on patient anxiety levels. Quantitative research with a literature review approach with a search method using a google scholar data base. Journal years used in the last 10 years. The results of the analysis of 20 journals illustrate that music therapy can reduce anxiety.*

**Keywords:** *Therapy, Music, Decline, Anxiety*

**Abstrak:** Kecemasan adalah fenomena psikologis yang umum dialami oleh banyak orang dan merupakan gangguan mental yang cukup umum di seluruh dunia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan individu. Meskipun demikian, ada banyak teori dan temuan penelitian yang berbeda tentang bagaimana hal itu dapat membantu orang menurunkan kecemasan. Salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi musik. Telaah literatur ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pasien. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan literature review dengan metode pencarian menggunakan data base scholar google. Tahun Jurnal yang digunakan 10 tahun terakhir. Hasil dari analisa 20 jurnal menggambarkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan.

**Kata Kunci:** Terapi, Musik, Penurunan, Kecemasan

### A. Pendahuluan

Cemas adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa takut dan panik adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa waktu, kita biasanya merasa lebih tenang dan nyaman. Rasa khawatir dan takut, dalam batasan tertentu, dapat membantu menjaga kita, bahkan melindungi dari marabahaya. Akan tetapi, ada kalanya, rasa cemas membuat keadaan terasa lebih buruk dari yang sebenarnya dan membuat kita kewalahan. Kekhawatiran yang berlangsung berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan yang berjangka panjang. Jika kecemasan membuat anak tidak bisa melakukan hal-hal yang biasanya mereka sukai, atau membuat mereka khawatir ataupun mudah panik tanpa penyebab yang jelas, maka penting untuk membantu mereka merasa lebih baik, termasuk dengan mencarikan dukungan yang diperlukan (Unicef, 2022).

Gangguan kecemasan adalah gangguan mental paling umum di dunia, mempengaruhi 301 juta orang pada tahun 2019. Lebih banyak wanita yang terkena gangguan kecemasan dibandingkan pria. Gejala kecemasan sering kali muncul pada masa kanak-kanak atau remaja. Ada pengobatan yang sangat efektif untuk gangguan kecemasan. Sekitar 1 dari 4 orang dengan gangguan kecemasan menerima pengobatan untuk kondisi ini (WHO, 2019). Sedangkan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Riskesdas, 2018).

Cemas yang berlebihan jika dibiarkan berlarut-larut, bisa memicu komplikasi serius yang akan berpengaruh pada kondisi fisik, misalnya masalah pencernaan atau usus (seperti sindrom iritasi usus besar atau tukak saluran cerna), sakit kepala dan migrain, gangguan tidur, gangguan kesehatan jantung, serta penyakit kronis lain (Siloam, 2024). Hal ini juga disampaikan oleh (Remes et al., 2016) berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, masalah pencernaan, dan tekanan darah tinggi disebabkan oleh kecemasan berlebihan. Kecemasan dapat meningkatkan respon stress dan menstimulasi pelepasan epinefrin dan norepinefrin yang berhubungan dengan perubahan fisik seperti peningkatan denyut nadi, tekanan darah dan cardiac output (Poorolajal et al., 2019)

Penanganan kecemasan secara farmakologi contoh obatnya yaitu obat antidepresan, Benzodiazepin, Antikonvulsan saluran kalsium alfa-delta, Pemblokir beta dan azapiron, Alprazolam, Lorazepam, Diazepam, Klobazam dan lain sebagainya (Kemenkes, 2023) dan penanganan kecemasan secara non farmakologis yaitu dengan Relaksasi napas dalam, distraksi, Terapi musik, Olahraga, Aroma terapi dan lain sebagainya.

Suara yang diterima oleh saraf pendengaran diubah menjadi vibrasi, yang kemudian dikirim ke otak melalui sistem limbik. Stimulus diberikan ke sistem saraf atonom dalam sistem limbik (Amigdala dan hipotalamus), yang terkait erat dengan sistem endrokrin. Sistem endrokrin dapat menurunkan hormon stres dan kecemasan. Kemudian stimulus mengaktifkan hormon endorphin, yang membantu meningkatkan rasa rileks dalam tubuh seseorang (Savitri, Fidayanti, Subiyanto, et al., 2016).

Berdasarkan beberapa jurnal yang penulis temukan didapatkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kecemasan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik menulis literatur review tentang terapi musik untuk kecemasan pada pasien yang mengalami cemas. Namun penulis juga menemukan faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Syarifah et al., 2024) menemukan hubungan pengaruh penggunaan bola bobath terhadap skala nyeri pada bayi saat imunisasi.

## **B. Metodologi Penelitian**

Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah literature review. Pencarian jurnal nasional menggunakan data base dari scholar google 10 tahun terakhir yaitu dari tahun 2013 – 2024 dengan kata kunci terapi musik untuk kecemasan. Terdapat sejumlah 12.800 jurnal yang ditemukan sesuai dengan kata kunci tersebut. Pencarian dilakukan dari tanggal 08 oktober sampai 23 desember. Setelah artikel tersebut di evaluasi sesuai kriteria yaitu pengaruh terapi music terhadap kecemasan, didapatkan sejumlah jurnal yang ditelaah untuk direview. Terdapat 20 jurnal nasional. Dari 20 jurnal yang telah di review menunjukkan bahwa terdapat perubahan terhadap kecemasan setelah mendapatkan terapi musik. Teori lain juga digunakan dalam literatur review ini untuk memperkuat alasan dari literature yang di kaji.

**C. Hasil dan Pembahasan**

No	Nama peneliti/ Tahun	Jurnal Negara/ Daerah	Judul	Tujuan	Desain dan Metode Penelitian	Populasi, Teknik sampling, Sampel	Alat Ukur	Hasil Penelitian
1.	Hadiatus Sholiha, Miftakhul Jannah / 2021 (Hadiatus Sholiha, 2021)	Jurnal Penelitian Psikologi, Indonesia	Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu Dari Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19	tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi musik terhadap kecemasan ibu yang memiliki anak usia dini di masa pandemi Covid-19.	Menggunakan desain <i>pretest</i> dan <i>posttest with control group</i> dengan metode kuantitatif eksperimen.	Responden 50 orang ibu dari anak usia dini.	Alat ukur kecemasan HARS	Hasil menunjukkan t hitung lebih besar dari t tabel(22,135>1,677) dengan taraf signifikansi 0,005. Artinya intervensi musik berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu dari anak usia dini di masa pandemi Covid-19.
2.	Sulistiyorini, Siti Nur Hasina, Iffatul Millah, Faishol / 2020 (HASINA & Millah, 2020)	Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Surabaya	Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19	Untuk smengurangi kecemasan remaja di masa pandemi Covid-19.	Jenis penelitian ini <i>Quary experimental pre test post test with control grup</i> dengan teknik pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> .	Responden 34 orang remaja.	Alat ukur kecemasan HARS	Hasil paired t-test didapatkan nilai $p=0,000$ pada kelompok intervensi dengan mean sebelum dilakukan intervensi 12.5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberi intervensi berupa terapi musik mean menurun menjadi 5.5 (kecemasan normal) dan didapatkan nilai $p=0,000$ dan pada kelompok kontrol dengan mean 12.3 (kecemasan sedang) dan sesudah mendapatkan mean 15.05 (kecemasan parah)
3.	Novita Wulan Sari, Margiyati, Nur Sholiha Rositayani, Samuel Sebastian Tamba / 2022 (N. W. Sari et al., 2022)	Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana, Semarang	Kombinasi Aromaterapi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Remaja Selama Belajar Daring Di Era Pandemic Covid-19 Di Semarang	Untuk dapat menurunkan kecemasan pada remaja selama belajar daring di masa covid-19	Metode dalam penelitian ini adalah <i>quasi-experiment</i> dengan bentuk rancangan <i>pre-post test with control group</i> .	Teknik <i>purposive sampling</i> , responden 60 orang remaja.	instrument kecemasan RCMAS	Hasil penelitian ini terdapat pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan remaja selama belajar daring di masa pandemic covid-19 ( $p<0.05$ ).
4.	Mariana Oni Betan, Antonia Helena Hamu, Meiyeriance Kapitan, Gaerson Soleman Lepat / 2021 (Betan et al., 2021)	Flobamora Nursing Jurnal /Kupang	Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19	Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi terapi musik klasik dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tinakat kecemasan ibu hamil selama masa pandemi Covid-19 di Kota Kupang	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu	Responden 24 orang ibu hamil, dengan teknik <i>purposive sampline</i>	Instrumen menggunakan lembar angket kecemasan ibu hamil dari DAS yang dimodifikasi dan PRESP	Terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil ( $p$ -value 0,0180,05)
5.	Rinda Intan Sari, Anis Ardianti, Prita Adisty Handayani/ 2022 (R. I. Sari, 2022)	Jurnal ilmiah keperawatan, semarang	Penerapan Dan Eksplorasi Terapi Kecemasan Pada Ibu Dengan Preeklampsia Di Masa Pandemi Covid-19	Untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia.	Jenis penelitian ini adalah penelitian <i>mix method</i> dimana penelitian kuantitatif dengan menggunakan <i>Quai Eksperimetal</i> dengan <i>Pretest-Posttest Design</i> dan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Responden 60 orang ibu hamil.	instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).	<b>Hasil-:</b> Pemberian terapi Emak Kece (edukasi, terapi musik dan aromaterapi) berpengaruh terhadap kecemasan ( $p$ -value 0,000)
6.	Surya Irayani Yunus, Rini Sitanaya, Badai Septa/ 2019 (Irayani, Rini, 2019)	Jurnal Media Kesehatan Gigi, Makassar	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Perawatan Gigi	Untuk <u>mengetahui</u> <u>melihat</u> efektivitas musik instrumental dan murotal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan pasien dalam perawatan gigi.	Penelitian ini <u>menggunakan</u> <u>desain</u> penelitian <i>quary experimental pre post test</i> dengan penelitian kuantitatif	Responden 90 orang siswa.	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).	<b>Hasil-:</b> Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan pada pasien yang diberikan terapi musik dibandingkan dengan terapi murot al Quran ( $p>0.05$ ).

7.	Maffe Robbi Simanjuntak, Rama Fadhillah Tampubolon, Yuliani Manurung, Eva Ellyia sibagariang, Dameria Guhtom/ 2022 (Simanjuntak et al., 2022)	Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), Tinggi Raja, sumatra utara	Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru Sd Selama Pandemi Covid-19	untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stress kerja guru SD selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Tinggi Raja.	Metode penelitian menggunakan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan pendekatan <i>One Group Pretest Posttest</i> .	Teknik pengambilan sampel yaitu <i>Total Sampling</i> , sebanyak 27 orang guru SD.	Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress kerja sebelum pemberian terapi musik yaitu normal 11,1%, stress ringan 22,2%, stress sedang 59,3%, stress berat 7,4%, setelah diberikan terapi musik terjadi perubahan tingkat stress, normal 85,2%, stress ringan 11,1%, stress sedang 3,7%. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan nilai $p=0.000 (<0.05)$ , yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stress kerja pada guru SD selama masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tinggi Raja Tahun 2021.
8.	Abdi Tallulembang, Wati Jumaiyah, Ninik Yunitri, Lyana Arsianti/ 2024 (Abdi, Wati, Ninik, 2024)	<i>Journal of Telenursing (JOTING)</i> , Jakarta	Penerapan terapi musik untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang akan dilakukan <i>percutaneous coronary intervention (pci)</i>	untuk mengatasi kecemasan pada pasien PJK yang akan menjalani tindakan <i>percutaneous coronary intervention (PCI)</i> .	Metode yang digunakan adalah <i>random sampling</i>	Responden 12 orang pasien PJK dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	kuesioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik partisipan dalam EBNP ini rata-rata usia di usia 48.4 tahun (12.3%), laki-laki 9 (75.0%), beragama islam 7 (58.4%), berpendidikan SMA 5 (41.7%), berstatus sudah menikah 11 (91.7%), jaminan kesehatan BPJS pumawarawan 5 (41.7). Hasil analisa uji T-Test atau uji perbandingan state anxiety inventory dan trait anxiety inventory Sebelum dan sesudah diberikan terapi musik didapatkan P value 0.000.
9.	Utami Dwi Yushi, Nurullya Rachma/ 2019 (Yushi & Rachma, 2019)	Jurnal Perawat Indonesia, Makassar	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia	untuk mengetahui pengaruh terapi musik Gamelan Jawa terhadap kecemasan pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang	Desain <i>quazy experimental</i> Adapun jenis rancangan yang akan digunakan yaitu <i>non-equivalent control group design</i>	Responden 40 orang lansia, Teknik <i>purposive sampling</i> ,	menggunakan lembar kuesioner <i>Geriatric Anxiety Scale (GAS)</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan nilai p value 0,000.
10.	Wenny Savitri, Nani Fidayanti, Paulus Subiyanto/ 2016 (Savitri, Fidayanti, & Subiyanto, 2016)	Media Ilmu Kesehatan, Yogyakarta	Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi	Mengetahui pengaruh terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pra-operasi.	Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu ( <i>quazi eksperimen</i> ) dengan rancangan penelitian menggunakan <i>pre-test post-test with control group design</i>	Responden 50 orang pasien preoperasi dengan teknik <i>sampling Purposive sampling</i> .	menggunakan <i>audio.Hamilt on Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai tingkat kecemasan sebesar 0,8 tanpa intervensi musik ( $t= -1503, df=24, p<.05$ ), sedangkan kelompok intervensi mengalami penurunan nilai tingkat kecemasan sebesar $-5,52(t=5.081, df=24, p<.05)$
11.	Ichtiarfi Waryanuarita, Indumiasih, Yustiana Olfah / 2018 (Waryanuarita et al., 2018)	<i>Caring - jurnal keperawatan</i> , Yogyakarta	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Pre General Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta	mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pasien pre general anestesi sebelum dan sesudah pemberian terapi musik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	menggunakan Desain <i>Quazi eksperimental</i> dengan jenis <i>group pre test and post test with control</i>	40 orang Pasien <i>Pre General Anestesi</i> dengan teknik <i>total sampling</i> .	skala ukur APAIS,	hasil uji wilcoxon didapatkan jika nilai $p 0,000$ maka nilai $p < 0,05$ . Dapat disimpulkan ada perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien pre general anestesi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
12.	Lucia Sucati, Daini, Maternity, Susilawati, Dewi Yuliasari/ 2020 (Sucati et al., 2020)	Jurnal kebidanan, kota metro, Lampung	Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Mengetahui Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rs Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019.	Jenis Penelitian Kuantitatif, dengan metode <i>quazi eksperimen dan pendekatan one group pretest posttest</i>	30 orang ibu hamil.		Hasil penelitian menunjukan rata-rata kecemasan sebelum intervensi sebesar 29,13, rata-rata kecemasan setelah intervensi sebesar 10,83. Kesimpulan Diketahui Ada Efektifitas Terapi Musik klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2019. Hasil uji t didapat $p \text{ value} 0,000 < \alpha (0,05)$

13.	Wachidah Yuniartika, Catur Novita Santi, Nur Azizah S/ 2019 (Yuniartika et al., 2019)	Jurnal penelitian dan pengabdian kepada masyarakat uniseq, Medan	Penurunan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Menggunakan Terapi Musik	Mengetahui efektifitas terapi musik pada pasien skizofrenia sebagai alat mengurangi kecemasan	Penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode <i>quasi experiment dengan pretest-posttest with control group</i>	Responden 38 orang pasien Skizofrenia dengan cara <i>purposive sampling</i> .	Instrumen <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety</i> (HARS)	Hasil penelitian pada kelompok intervensi kecemasan sebelum intervensi berada dalam kategori kecemasan ringan dengan nilai rata-rata 18.05, setelah diberikan terapi musik terdapat penurunan kecemasan dengan nilai rata-rata 10.32 dalam katagori tidak cemas dengan selisih penurunan 7.73 dan P value 0.001. Sedangkan pada kelompok kontrol P value 0.162.
14.	Aloysia Ispriantari/ 2015 (Ispriantari, 2015)	Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti Jawa Tengah	Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13-18 Tahun) Yang Dirawat Inap	mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik serta mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan pada remaja (13-18 tahun) yang dirawat inap sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.	desain penelitian menggunakan <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	Responden 30 orang pasien remaja.	Instrumen penelitian ini menggunakan lembar wawancara dan observasi HRS-A ( <i>Hamilton Scale for Anxiety</i> ).	Dari data uji statistik Wilcoxon Matched Paired didapatkan hasil nilai Z hitung -4,600 kurang dari nilai kritis Z tabel -1,645 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari alpha 0,05 ( $\alpha=5\%$ ), sehingga Ho ditolak. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik menurunkan tingkat kecemasan remaja (13-18 tahun) yang dirawat inap.
15.	Fikri apriyandi, dewi sulastri juwita, yenny safitri/ 2022 (Safitri et al., 2022)	Jurnal ners, Kampar	Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022	untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian <i>quasi experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .	Responden 20 orang lansia dengan teknik <i>accidental sampling</i>		ada pengaruh terapi musik islami terhadap kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi musik islami pada pasien hipertensi dengan pValue = 0,000.
16.	Wiyanna Mathofani Siregar, Dudut Tanjung, Elmelda Effendy/ 2022 (Siregar et al., 2022)	Journal of telenursing, medan	Efektivitas Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis	untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pengaruh intervensi terapi musik alam terhadap pasien hemodialisis.	metode kuantitatif dengan desain <i>quasi experimental non-equivalent control group pretest/posttest design</i>	Responden 96 orang pasien hemodialisis	menggunakan kuesioner <i>State Anxiety Inventory</i> (SAI)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai mean kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 37,90 pada kelompok intervensi dan 42,33 pada kelompok kontrol dengan nilai p-value 0.048.
17.	Hijrianti Suharnah, Fatma Jama, Suhermi/ 2021 (Suharnah et al., 2021)	Window of nursing journal, Indonesia	Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III	untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di UPTD Puskesmas Turikale Kab. Maros.	Desain penelitian <i>quasi eksperimen</i> . Rancangan penelitian " <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> "	Reponden 23 orang ibu hamil primigravida, teknik <i>total sampling</i> ,	Kuesioner	Hasil penelitian dari analisa statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p = 0,000, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka Ha diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida Trimester III.
18.	Desy Karlita Sari, Ika Pantiawati/ 2013 (D. K. Sari & Pantiawati, 2013)	Jurnal publikasi Kebidanan AKBID YLPP Purwokerto, Kecamatan brebes kabupaten brebes, provinsi Jawa Tengah	Perbandingan Teknik Masase Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Primipara Di Kecamatan Brebes Tahun 2013	untuk mengetahui perbandingan pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu primipara melalui teknik pijat dan terapi music	Jenis penelitian ini adalah <i>quasi eksperimen</i> dengan desain <i>two group pretest-posttest comparison design</i> .	Responden 32 orang ibu bersalin primipara.	skala HARS ( <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> )	hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan ibu primipara sebelum dan sesudah dilakukan teknik massage dengan nilai p-value < $\alpha$ (0,000 > 0,05), tidak terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik dengan nilai p-value < $\alpha$ (0,000 < 0,05), sehingga kesimpulannya teknik massage lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan nilai terapi musik dengan nilai mann whitney u (25.000 > 14.500) yang berarti lebih besar dari pada teknik massage dari pada terapi musik
19.	Putu Ari Artini, K. Kurnia Adi Negara, I Wayan Darsana/ 2021 (Putu Ari Artini, 2021)	Jurnal berita ilmu keperawatan, Bali	Pengaruh Terapi Musik Kalsik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali	Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan perawat Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali	Desain penelitian <i>one group pre-post test design</i> .	Responden 15 orang perawat dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	kuesioner kecemasan <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (ZSAS)	Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai $\alpha$ (0,05). Hasil penelitian menunjukkan terapi music klasik Mozart berpengaruh terhadap tingkat kecemasan perawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali
20.	Muhammad Fikri, Dwi Rahmah Fitriani/ 2021 (Fikri & Fitriani, 2021)	Borneo Studies and Research, Samarinda	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda	penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pasien kanker di rumah singgah kanker samarinda.	penelitian ini menggunakan desain <i>Quasi Eksperimen- purposive sampling</i>	Reponden 36 orang pasien kanker	Lembar kuisioner	hasil analisa yang didapatkan nilai rata-rata mean kecemasan sebelum diberikan terapi musik adalah 23.27 dan setelah diberikan terapi musik responden mendapatkan perlakuan intervensi musik sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturuturut didapatkan mean 17.94 dengan nilai P value = 0.000 (P< 0.05).

Dari 20 literatur yang penulis review didapatkan hasil bahwa benar jika terapi musik dapat menurunkan kecemasan pasien. Terapi musik yang berupa suara diterima oleh saraf pendengaran, diubah menjadi vibrasi yang kemudian disalurkan ke otak melalui sistem limbik. Dalam sistem limbik (Amigdala dan hipotalamus) memberikan stimulus ke sistem saraf otonom yang berkaitan erat dengan sistem endrokrin yang dapat menurunkan hormon-hormon yang berhubungan dengan stres dan kecemasan, kemudian stimulus mengaktifkan hormon endorphin untuk membantu meningkatkan rasa rileks dalam tubuh seseorang.

Sistem saraf otonom terdiri dari dua bagian: sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Fungsi masing-masing dari bagian ini berbeda dan bertentangan satu sama lain. Sistem saraf simpatik akan bekerja lebih keras saat menghadapi ancaman, tetapi sistem parasimpatik akan bekerja lebih sedikit dalam situasi normal. Sistem saraf simpatik meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan pernafasan ketika seseorang cemas. Sebaliknya, sistem parasimpatik bekerja lebih keras ketika seseorang santai, berbaring, dan melakukan nafas yang teratur. Musik dalam terapi ini membantu seseorang menjadi lebih santai dan nyaman, memungkinkan sistem saraf parasimpatik untuk berkonsentrasi (Savitri, Fidayanti, Subiyanto, et al., 2016).

Intervensi musik dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengelola gejala pasien seperti kecemasan dan nyeri bahkan dianjurkan terlebih dahulu sebelum meningkatkan sedasi pada pasien dengan ventilasi mekanis. Emosi seperti ketakutan, kecemasan dikenali oleh amigdala dan hipokampus dalam sistem limbik. Mendengarkan musik dapat merangsang struktur limbik yang terhubung ke daerah sensorik di korteks. Penelitian menunjukkan dengan mendengarkan musik menyebabkan terjadi penurunan kadar kortisol dalam darah (Ganesan et al., 2022) Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamid et al., (2022) yang menunjukkan kelompok yang mendapatkan intervensi terapi musik memiliki rata-rata tekanan darah lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan intervensi terapi musik. Kortisol merupakan hormon yang disekresi ketika seseorang mengalami stres maupun kecemasan. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa terapi musik yang diberikan dengan durasi antara 25-90 menit dapat menurunkan kecemasan pada pasien.

Musik memasuki pikiran tubuh melalui indera pendengaran. Penggunaan musik secara terapeutik terdiri dari memainkan musik untuk menimbulkan perubahan positif dalam perilaku, emosi, atau respons fisio-logis. Musik melengkapi modalitas pengobatan lainnya dan mendorong klien untuk menjadi partisipan aktif dalam perawatan dan pemulihan kesehatan mereka. Musik adalah tambahan yang baik untuk digunakan dengan citra karena dapat menambah respons relaksasi dan, oleh karena itu, meningkatkan citra. Musik dapat digunakan untuk relaksasi (DeLaune & Ladner, 2002)

Dalam penulisan dan penelitian jurnal, terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan diantaranya adalah :

Hasil penelitian tentang terapi musik untuk kecemasan adalah sebagai berikut : 1). Hadiatus Sholiha, dkk (2021) Hasil menunjukkan t hitung lebih besar dari t tabel(22,135>1,677) 2). Sulistyorini,dkk (2020) didapatkan nilai  $p=0,000$  3). Novita Wulan Sari, dkk (2022) didapatkan nilai ( $p<0.05$ ). 4). Mariana Oni Betan (2021) didapatkan nilai ( $p$ -value 0,0180,05). 5). Rinda Intan Sari, dkk (2022) didapatkan nilai ( $p$ -value 0,000). 6). Surya Irayani Yunus, dkk (2019) didapatkan nilai ( $p>0.05$ ). 7). Maffe Robbi Simanjuntak, dkk (2021) didapatkan nilai  $p= 0.000 (< 0.05)$ . 8). Abdi Tallulembang, dkk (2021) didapatkan nilai ( $p$ -value 0,000). 9). Utami Dwi Yusli, dkk (2019) didapatkan nilai  $p$  value 0,000. 10). Wenny Savitri, Nani Fidayanti, dkk (2016) didapatkan nilai ( $t=5.081, df=24, p<.05$ ). 11). Ichtiarfi Waryanuarita, dkk (2018) didapatkan nilai  $p$  0,000. 12). Lucia Suciati, dkk (2020) didapatkan nilai  $p$  value 0,000 13). Wachidah, dkk (2019) didapatkan nilai  $P$  value 0.001. 14). Aloysia Ispriantari (2015) didapatkan nilai  $p=0,000$  15). Fikri apriyandi, dkk (2022) didapatkan nilai  $p$  Value = 0,000. 16). Wiyanna Mathofani Siregar, dkk (2022) didapatkan

nilai p-value 0.048. 17). Hijrianti Suharnah, dkk (2021) didapatkan nilai  $p = 0.000$  18). Desy Karlita Sari, dkk (2013) didapatkan nilai p-value 0.000 19). Putu Ari Artini, dkk (2021) didapatkan nilai  $p=0,001$ . 20). Muhammad Fikri, dkk (2021) didapatkan nilai P value = 0.000.

Berdasarkan penelitian (Simanjuntak et al., 2022) terapi musik telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok dan situasi. Jenis musik yang paling sering digunakan dan terbukti efektif adalah musik klasik. Musik klasik juga digunakan dalam banyak penelitian, termasuk untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, pasien skizofrenia, remaja yang dirawat inap, guru sekolah dasar, pasien kanker, dan bahkan perawat di rumah sakit jiwa. Selain itu ada musik klasik Lullaby yang juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Suciati et al., 2020).

Selain musik klasik, beberapa jenis musik lain juga menunjukkan hasil positif. Salah satunya yaitu musik Instrumental yang sering digunakan dan terbukti efektif juga untuk menurunkan kecemasan. Penelitian (Hadiatus Sholiha, 2021) menunjukkan bahwa musik instrumental slow dapat menurunkan kecemasan pada ibu dari anak usia dini selama pandemi Covid-19. Selain itu, musik instrumental juga berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan penyakit jantung koroner yang akan menjalani prosedur PCI.

Sementara itu dari hasil peneliataian (Irayani, Rini, 2019) Musik religi, termasuk murrotal Al-Quran dan musik Islami, juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan, terutama pada pasien perawatan gigi dan lansia dengan hipertensi. Dan ada juga beberapa penelitian yang mengombinasikan berbagai jenis musik, seperti musik klasik, new age, dan chilled pop, yang juga menunjukkan hasil positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Bahkan musik alam terbukti dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pada pasien hemodialysis (Siregar et al., 2022).

Menariknya, beberapa penelitian lainnya membandingkan efektivitas terapi musik dengan metode lain. Misalnya, teknik masase (D. K. Sari & Pantiawati, 2013) ditemukan lebih efektif daripada terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. Selain itu, kombinasi terapi musik dengan metode lain, seperti aromaterapi atau relaksasi otot, juga menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi kecemasan. Secara keseluruhan, berbagai jenis musik telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok dan situasi, dengan musik klasik menjadi jenis yang paling sering digunakan dan terbukti efektif dalam berbagai konteks.

Berdasarkan literature review ini dapat menunjukkan bagaimana terapi musik dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan pasien nyeri, mengurangi rasa sakit kepala dan migran, gangguan tidur/ insomnia, masalah perawatan gigi, pasien pre operasi, masalah pencernaan atau usus (seperti sindrom iritasi usus besar atau tukak saluran cerna) dan penyakit lainnya. Selain itu, durasi pemberian terapi musik juga perlu diperhatikan. Durasi terapi musik yang dapat memberikan efek terapeutik menurut review ini adalah selama 25-90 menit. Efek terapi musik efektif dalam menurunkan kecemasan dapat dilihat dari parameter fisik pasien seperti denyut jantung dan laju pernapasan. Terapi musik merupakan terapi yang mudah, murah dan minimal efek samping sehingga disarankan dapat digunakan sebagai terapi kecemasan pasien.

### Daftar Pustaka

- Abdi, Wati, Ninik, A. (2024). Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Yang Akan Dilakukan Percutaneous Coronary Intervention (PCI). *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(02), 7823–7830.
- Betan, M. O., Hamu, A. H., Kapitan, M., Lepat, G. S., Oni Betan, M., Helena Hamu, A., Kapitan, M., Soleman Lepat, G., & Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang, P. (2021). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1),

- 12–18. <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/fnj/article/view/653>
- DeLaune, S. C., & Ladner, P. K. (2002). *Fundamentals of Nursing Standar and Practice*. In *Nursing*.
- Fikri, M., & Fitriani, D. R. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. *Berita Ilmu Keperawatan*, *14*(1), 2.
- 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>
- Hadiatus Sholiha, M. J. (2021). Pengaruh Intervensi Musik Terhadap Kecemasan Ibu dari Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(5), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41353>
- HASINA, S., & Millah, I. (2020). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, *12*(1), 289–296.
- Irayani, Rini, S. (2019). *Pengaruh pemberian terapi musik instrumental dan terapi murotal al-qur ' an terhadap tingkat kecemasan pada pasien perawatan gigi*. *18*(1), 9–15.
- Ispriantari, A. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun) yang Dirawat Inap. *Jurnal Kesehatan*, *03*(3), 6–11. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/download/110/108>
- Kemenkes. (2023). *kemenkes mekanisme di otak.pdf*.
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., Alimohammadi, N., Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2019). *Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial ScienceDirect Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status : A single blind randomized clinical trial. December*, 33–38.
- Putu Ari Artini, et al. (2021). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali*. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/16948>
- Remes, O., Brayne, C., Linde, R. Van Der, & Lafortune, L. (2016). *A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations*. 2. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Riskesdas. (2018). *RISKESDAS.pdf*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Safitri, Y., Juwita, D. S., & Apriyandi, F. (2022). Pengaruh terapi musik islami terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022. *Jurnal Ners*, *6*(2), 138–143.
- Sari, D. K., & Pantiawati, I. (2013). Perbandingan Teknik Masase dan Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Bersalin Primipara di Kecamatan Brebes Tahun 2013. *Bidan Prada: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *4*(01), 1–15. <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/33>
- Sari, N. W., Rositayani, N. S., & ... (2022). Kombinasi Aromaterapi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Remaja Selama Belajar Daring Di Era Pandemic Covid-19 Di Semarang. *Jurnal Jufdikis*, *4*(2), 58–66. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES/article/view/102>
- Sari, R. I. (2022). Penerapan Dan Eksplorasi Terapi Kecemasan Pada Ibu Dengan Preeklampsia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nursing Update*, *13*(4), 156–166.
- Savitri, W., Fidayanti, N., & Subiyanto, P. (2016). Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1–6.

- <https://doi.org/10.30989/mik.v5i1.44>
- Savitri, W., Fidayanti, N., Subiyanto, P., Studi, P., Keperawatan, I., Jenderal, S., Yogyakarta, A. Y., Keperawatan, A., & Rapih, P. (2016). *1 terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi*. 5(1), 1–6.
- Siloam. (2024). *siloam.pdf*.
- Simanjuntak, M. R., Tampubolon, R. F., Manurung, Y., Sibagariang, E. E., & Gultom, D. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Stress Kerja Guru Sd Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 29–36. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.225>
- Siregar, W. M., 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>
- Suciati, L., Maternity, D., Susilawati, S., & Yuliasari, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rs. Mardi Waluyo Kota Metro. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 155–160. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1667>
- Suharnah, H., Jama, F., & Suhermi, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 191–200. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.370>
- Syarifah, A., Resky, R., Harahap, A., Keperawatan, P. I., Keperawatan, P. I., & Keperawatan, P. I. (2024). *PENGARUH PENGGUNAAN BOLA BOBATH TERHADAP*. 07(02), 27–35.
- Unicef. (2022). Apa itu kecemasan? | UNICEF Indonesia. In *Unicef*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>
- Waryanuarita, I., Induniasih, I., & Olfah, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Pre General Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 7(2), 60–65. <https://doi.org/10.29238/caring.v7i2.356>
- WHO. (2019). *World Health Organization.pdf*. [https://www-who-int.translate.google/newsroom/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-who-int.translate.google/newsroom/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)
- Yuniartika, W., Santi, C. N., & Azizah S, N. (2019). Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Menggunakan Terapi Musik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 6(1), 26–30. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v6i1.496>
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.290>