



IMPLEMENTASI KOMBINASI TERAPI MUSIK MOZART DAN TERAPI GUIDED IMAGERY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN KELUARGA DENGAN ODGJ

Martini Nur Sukmawaty*, Yohana Agustina Sitanggang, Tiara Lani, Raziansyah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Jl. Samadi No.1, Jawa, Martapura, Kabupaten Banjar,
Kalimantan Selatan 71213, Indonesia

*tinez.ns@gmail.com

Gangguan Kesehatan jiwa merupakan penyakit dalam urutan jumlah terbanyak di Kabupaten Banjar, salah satunya di Kecamatan Astambul. Anggota keluarga yang mengurus ODGJ dapat mengalami tekanan psikologis sehingga menyebabkan kecemasan yang mempengaruhi keberlangsungan hidup semua anggota keluarga. Musik mozart telah terbukti mengurangi kecemasan dan mencegah depresi. Guided Imagery salah satu Teknik relaksasi untuk mengontrol, menurunkan ketegangan juga kecemasan. Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini agar keluarga yang mengurus ODGJ setiap hari mampu menurunkan tingkat kecemasan secara mandiri. Mitra pada pengabdian masyarakat ini adalah keluarga dengan ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Astambul, 22 Desa yang berjumlah 92 orang. Dari 22 desa yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Astambul ada 3 Desa yang memiliki jumlah ODGJ terbanyak yaitu 11 orang sekaligus menjadi sasaran dalam pengabdian kepada Masyarakat. Keluarga langsung di berikan video rekaman kombinasi music Mozart dan narasi guided imagery melalui aplikasi whatsapp dan selanjutnya keluarga diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan keluarga setelah mendengarkan video kombinasi music Mozart dan guided imagery. Hasil kegiatan pada pengabdian Masyarakat setelah diberikan video kombinasi music Mozart dan guided imagery didapatkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 71,4%. Pemberian kombinasi terapi music Mozart dan guided imagery dapat menurunkan tingkat kecemasan keluarga yang mengurus ODGJ.

Kata kunci: guided imagery; kecemasan; musik mozart

COMBINATION IMPLEMENTATION OF MOZART MUSIC THERAPY AND GUIDED IMAGERY THERAPY TO REDUCE ANXIETY LEVELS FAMILY WITH ODGJ

ABSTRACT

Mental health disorders are diseases in order of the highest number in Banjar Regency, one of which is in Astambul District. Family members who take care of ODGJ can experience psychological pressure, causing anxiety that affects the survival of all family members. Mozart music has been shown to reduce anxiety and prevent depression. Guided Imagery is a relaxation technique to control and reduce tension and anxiety. The goal in this community service is that families who take care of ODGJ every day are able to reduce anxiety levels independently. Partners in this community service are families with ODGJ in the working area of the Astambul Health Center, 22 villages, totaling 92 people. Of the 22 villages in the working area of the Astambul Health Center, there are 3 villages that have the highest number of ODGJ, namely 11 people who are also the target of community service. The family was immediately given a video recording of a combination of Mozart music and guided imagery narration through the whatsapp application and then the family was

asked to fill out an anxiety questionnaire to find out the level of family anxiety after listening to a video of a combination of Mozart music and guided imagery. The results of community service activities after being given a video combination of Mozart music and guided imagery obtained a mild anxiety level of 71.4%. Providing a combination of Mozart music therapy and guided imagery can reduce the anxiety level of families who take care of ODGJ.

Keywords: guided imagery; worry; mozart music

PENDAHULUAN

Peningkatan angka kejadian orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di dunia akhir-akhir ini cukup tinggi dan merupakan permasalahan besar. Dari total jumlah penduduk dunia sekitar 21 juta, ada 4,4% yang mengalami gangguan jiwa depresi. Data lain menunjukkan dari 322 juta ODGJ ada 18,4% peningkatan gangguan jiwa depresi. Data selanjutnya juga menyebutkan dari 264 juta ODGJ mengalami peningkatan angka kejadian hingga 3,6% (World Health Organization, 2017). Angka kejadian gangguan jiwa penduduk Indonesia dari tahun ketahun terus mengalami peningkatan hingga 1,7 jt jiwa. Gangguan yang terbanyak terjadi di 5 daerah di Indonesia yaitu Yogyakarta, Bali, Sulawesi selatan, Jawa tengah dan Aceh. Prevalensi gangguan jiwa yang terjadi dalam rumah tangga seperti skizofrenia sebesar 6,7% banyak terjadi di Bali, dan yang terendah di kepulauan riau sebesar 2,8%. Kejadian gangguan jiwa tertinggi di kabupaten Lampung tengah sebesar 12.06% dan terendah di Kabupaten Pesisir Barat sebesar 0% (Kementrian, 2019)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan angka kejadian gangguan jiwa depresi di tahun 2022 mengalami peningkatan dari 338 jiwa di tahun 2021 menjadi 390 jiwa dipertengahan tahun 2022. Di Kabupaten Banjar angka kejadian ODGJ dengan kategori ringan dan berat mencapai 1.060 jiwa dengan berbagai factor penyebab terjadinya masalah dalam kehidupan sehari-hari (Dinkes Prov Kalsel, 2022). Tingginya angka kejadian ODGJ yang terjadi di Provinsi Kalimantan Selatan dan di Kabupaten Banjar dapat berdampak pada beban emosional anggota keluarga yang mengurus ODGJ tersebut di rumah. Menurut penelitian (Martini, 2023) kombinasi music Mozart dan terapi guided imagery efektif menurunkan tingkat kecemasan keluarga dengan ODGJ.

Beban emosional juga dialami oleh seluruh anggota keluarga yang tinggal bersama ODGJ yaitu rasa malu, sedih, takut dan kecemasan yang berlebihan. Beban emosional juga membuat keluarga merasakan kecemasan yang dapat mengurangi produktifitas keluarga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa 8,1% akibat kecemasan yang sering dialami dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kehidupan sehingga anggota keluarga lain nya dapat mengalami gangguan ekonomi, keharmonisan keluarga, gangguan fisik lain nya. Beban emosional dapat diartikan kecemasan bagi keluarga yang merawat atau mengurus ODGJ (rafiyah, 2011).

Kecemasan adalah kondisi umum yang dapat dialami oleh siapa saja yang menghadapi suatu kejadian, pengalaman yang mengkhawatirkan atau membuat tegang yang sumbernya bersifat internal maupun eksternal (Kaplan, 1997). Faktor yang menyebabkan kecemasan seseorang adalah ketakutan yang berasal dari dalam diri sendiri, kecemasan dari lingkungan

luar, rasa kesulitan mengontrol emosi, sebab-sebab fisik sehingga tidak lagi memperhatikan keberlangsungan hidup sendiri (Bare and L, 2004).

Ada beberapa Tingkat kecemasan yang dapat dialami oleh semua manusia dengan berdasarkan permasalahan yang dialami seseorang, diantaranya adalah Cemas ringan, Cemas sedang, Cemas berat, Panik. Dari keempat jenis kecemasan, yang paling sering dialami oleh orang dengan permasalahan hidup adalah Cemas (Stuart, 2006). Dampak dari gangguan jiwa kecemasan adalah penolakan, stigma, frustrasi, tidak berdaya dan kecemasan yang tinggi, kelelahan dan duka. Dalam hal ini keluarga yang mengurus anggota keluarga dengan ODGJ kemungkinan dapat mengalami kecemasan sesuai dengan kemampuan diri sendiri untuk mengontrol emosional.

Terapi musik instrument Mozart merupakan music klasik yang bernilai sangat tinggi dan memiliki frekuensi alfa dan theta (Jacobson et al., 2016). Music ini berupa rangsangan suara atau nada yang mengandung lagu, irama dan keharmonisan nada. Melodi, ritme dan harmoni lagu dirangkai dengan baik akan dapat meningkatkan alunan music yang memiliki dampak positif bagi Kesehatan fisik dan mental (Murtisari, Ismonah and Supriadi, 2014) Music klasik mengalun lembut dengan irama yang tenang. Para ahli mengatakan antara tempo music klasik dengan kecepatan detak jantung manusia yaitu sekitar 60x/m. hal ini menyebabkan getaran yang dihasilkan pun mirip dengan syaraf otak manusia sehingga dapat meningkatkan perkembangan atau perbaikan syaraf otak manusia dan dapat menenangkan hati serta pikiran seseorang yang mengalami masalah kehidupan sehari-hari (Analia and Moekroni, 2016). Musik harus disetel setidaknya selama 15 menit agar memiliki dampak yang bermanfaat. Efek relaksasi akan didapatkan saat musik diberikan dalam 15 menit. Saat musik diberikan dalam 15-20 menit sehingga timbul efek penyegaran. Sedangkan terapi musik yang dilakukan dalam 30 menit akan memberi efek yang bermanfaat (Potter & Perry, 2010). Dengan pertimbangan ini, maka terapi musik klasik Mozart diberikan selama 30 menit agar menimbulkan efek yang lebih bermanfaat. Dengan lama pemberian intervensi sekitar 30 menit tersebut, yang terjadi adalah berupa perubahan tingkat kecemasan, dimana perubahan tersebut berupa penurunan tingkat kecemasan (Potter and Perry, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah pada masyarakat wilayah kerja kecamatan astambul adalah kecemasan yang dapat terjadi kepada anggota keluarga yang mengurus ODGJ. Kecemasan yang tinggi akan berdampak pada produktifitas keluarga dibidang ekonomi, sosial dan yang paling berat adalah kemungkinan jumlah ODGJ dalam satu rumah tangga bisa bertambah. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan agar keluarga dengan ODGJ mampu menurunkan dan mengurangi tingkat kecemasan secara mandiri saat mengurus ODGJ di rumah dengan cara menerapkan dengan cara mendengarkan kombinasi music Mozart dan guided imagery bisa saat mengalami bisa juga dirutinkan setiap hari. Adapun kontribusi partisipasi mitra dalam pelaksanaan, memfasilitasi tempat untuk warga berkumpul dan membantu memberikan data berupa pengalaman yang dirasakan.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kepada keluarga yang setiap hari mengurus ODGJ dirumah yang beresiko mengalami kecemasan. Dari 11 desa yang ada di wilayah kerja puskesmas astambul, ada 3 desa dengan jumlah ODGJ terbanyak, sehingga 3 desa tersebut yang akan diberikan penyuluhan kombinasi terapi music mozart dan guided imagery agar keluarga dapat menurunkan tingkat kecemasannya secara mandiri. Tim pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 1 orang ketua dan 2 orang anggota dari STIKES Intan Martapura. Sementara peserta penyuluhan terdiri dari 7 orang. Mereka adalah keluarga yang mengurus ODGJ setiap hari di rumah, karena mereka ada suami, ayah, ibu dan kakak dari ODGJ yang tinggal di Desa Kaliukan, Desa Tambak danau dan Desa Sungai Alat. Total ODGJ dari 3 desa tersebut adalah 11 orang, namun yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini 7 orang.

Langkah-langkah yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan adalah sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan, dilakukan melalui survey tempat, identifikasi masalah, membuat surat proposal dan perizinan, persiapan tempat dan alat-alat yang akan digunakan saat memberikan penyuluhan kepada keluarga dengan ODGJ.
2. Tahap Pelaksanaan, dilakukan total waktu 60 menit terdiri dari pelaksanaan pretest untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan keluarga yang mengurus ODGJ setiap hari, dilanjutkan memberikan penjelasan tentang terapi music dan terapi guided imagery dan langsung memperdengarkan music Mozart dan guided imagery sambil mengarahkan keluarga.
3. Tahap Akhir, dilakukan evaluasi melakukan post test dan menanyakan bagaimana perasaan keluarga yang setiap hari mengurus keluarga dengan ODGJ setelah diberikan implementasi kombinasi music instrument Mozart dan guided imagery. Serta memberikan langsung video kombinasi music instrument Mozart dan guided imagery kepada semua peserta melalui aplikasi WA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini dijelaskan tentang hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada hari senin, tanggal 22 Mei 2023. Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi meliputi karakteristik umum responden berupa jenis kelamin, rentang usia dan pekerjaan serta tingkat kecemasan responden dalam hal ini keluarga yang mengurus ODGJ di Desa Astambul.



Gambar 1. Foto saat membagikan kuesioner yang berisi tingkat kecemasan



Gambar 2. Foto saat mendengarkan kombinasi musik Mozart dan narasi guided imagery



Gambar 3. Foto bersama keluarga dengan ODGJ serta petugas Kesehatan Desa Astambul

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Umum Keluarga dengan ODGJ

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	28,6
Perempuan	5	71,4
Penggolongan Usia		
32-42	2	28,6
43-53	4	57,1
54-65	1	14,3
Pekerjaan		
Ibu RT	3	42,9
Petani	4	57,1

Tabel.1 Distribusi frekuensi karakteristik umum responden dari 7 orang responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 responden (71,4 %), dengan usia mayoritas rentang 43-53 tahun sebanyak 4 responden (5,17%) dan mayoritas memiliki pekerjaan sebagai petani sebanyak 4 responden (57,1%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan keluarga dengan ODGJ

Kategori Kecemasan	f	%
Tidak ada cemas	0	0
Kecemasan ringan	5	71,4
Kecemasan sedang	1	14,3
Kecemasan berat	1	14,3

Tabel.2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan peserta setelah diberikan video rekaman kombinasi music Mozart dan narasi guided imagery menunjukkan Sebagian besar peserta memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 5 peserta (71,4%).

Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa tingkat kecemasan peserta setelah diberikan video rekaman kombinasi music Mozart dan narasi guided imagery mayoritas mengalami tingkat kecemasan ringan. Hal tersebut sesuai dengan teori kecemasan yang dialami individu, biasanya dapat disebabkan oleh factor eksternal maupun internal. 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. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada 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 yaitu dari tingkat kecemasan dalam kategori sedang menjadi tingkat kecemasan dalam kategori 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 menurunkan tingkat kecemasan. Hawari mengatakan bahwa ada beberapa tehnik yang dapat dilakukan dalam menurunkan angka kejadian stress, depresi, kecemasan dan beberapa gangguan kesehatan jiwa yaitu dengan relaksasi tarik nafas dalam (Hawari, 2016). Tehnik *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 suasana alam di pegunungan dan air terjun yang airnya begitu sejuk terasa segar serta suara air yang mengalir akan membawa perasaan seseorang tersebut akan segera merasakan kenyamanan. *Guided imagery* terbukti mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, laju metabolisme dalam sel, mobilitas dan sekresi gastrointestinal, fungsi seksual, kadar kortisol, lipid darah, dan bahkan daya imunitas tubuh (Hasaini, 2020). *Guided imagery* dapat memberikan efek kesembuhan sehingga terapi relaksasi ini merupakan alternatif penting untuk kondisi non farmakoterapi dimana komplikasi yang ditimbulkan sangat minimal (Charalambous et al., 2015). Kombinasi kedua tehnik diatas dapat menurunkan rasa kecemasan melalui peningkatan rasa nyaman dan rileks yang disertai dengan selalu berpikiran positif yang dapat menurunkan hormon kortisol. Penurunan hormon kortisol dapat dirangsang dengan

produksi hormon endorfin dalam tubuh dan penurunan produksi ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormone*). Dengan menurunnya hormon kortisol maka rasa kecemasan ikut menjadi turun.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan dengan memberikan video rekaman kombinasi musik Mozart dan narasi guided imagery seluruh keluarga ODGJ yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias dan menerima dengan baik apa yang disampaikan, meskipun jumlah kehadiran peserta belum lengkap mewakili 22 desa yang ada di wilayah Puskesmas Astambul. Namun ke 7 orang responden yaitu keluarga ODGJ mewakili 3 desa yang memiliki jumlah ODGJ terbanyak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj.Zubaidah SST.S.Kep.,MPH selaku ketua STIKES Intan Martapura yang mendukung dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan memberikan dukungan dana dan perhatian selama kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Analia and Moekroni (2016) '*Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan*', majority, pp. 6–11.
- Aprianto, Dino. (2019) *Efektifitas Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan Pre Operasi di RSUD RA Kartini Jepara. Journal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 9 No. 1
- Bare, L. . and L, D. (2004) '*Strategies for Combating Dental Anxiety*', *Journal of Dental Education*,; pp. 1172–1177.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2019). '*Profil kesehatan Jiwa Kabupaten Banjar Martapura* : Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar.
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., & Paikousis, L. (2015). A randomized controlled trial for the effectiveness of progressive muscle relaxation and guided imagery as anxiety reducing interventions in breast and prostate cancer patients undergoing chemotherapy. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17, (11).
- Jacobson, A. F., Umberger, W. A., Palmieri, P. A., Alexander, T. S., Myerscough, R. P., Draucker, C. B., Steudte-Schmiedgen, S., & Kirschbaum, C. (2016). Guided imagery for total knee replacement: a randomized, placebo-controlled pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 22: 563–575.
- Hasaini A., Muhlisoh. (2020). *Efektivitas guided imagery terhadap nyeri pasien kanker: a randomized controlled trial literature review*. *Caring Nursing Journal*, 4(2): 41-46.

- Hawari. (2016). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Junaidi. (2008). *Efek terapi Musik Langgam Jawa terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada lanjut Usia*. Karya Tulis Ilmiah Strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. In press.
- Kaplan (1997) ‘*Sinopsis Psikiatri edisi 7 (Widjaja K, Trans.)*’, Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kementrian, I. R. K. (2019) *Profil kesehatan Republik Indonesia tahun 2018*. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019>.
- Martini (2023) ‘*Efektivitas kombinasi terapi musik mozart dan guided imagery untuk menurunkan kecemasan di wilayah kerja puskesmas martapura I*’, *journal health & science*, 7(no.3), pp. 281–288.
- Murtisari, Ismonah and Supriadi (2014) ‘*Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Stroke Non Hemoragik di RSUD Salatiga*’. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id>.
- Rafiyah (2011) ‘Burden on family caregivers caring for patients with schizophrenia and its related factors’, *Nurse media journal of nursing*, 1, pp. 29–41.
- Stuart, L. (2006) *Buku saku keperawatan Jiwa*. Jakarta:EGC.
- World Health Organization (2017) . ‘*Depression and other common mental disorders: global healthestimate*’. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng>.