

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK ALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISIS

Wiyanna Mathofani Siregar¹, Dudut Tanjung², Elmeida Effendy³
Universitas Sumatera Utara^{1,2,3}
wiyannasiregar@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pengaruh intervensi terapi musik alam terhadap pasien hemodialisis. Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasy experimental non-equivalent control group pretest-posttest design*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien hemodialisis berjumlah 96 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *State Anxiety Inventory* (SAI) yang terdiri dari 20 item pernyataan. Data dianalisis dengan menggunakan uji nonparametrik (*Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test*). 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. Simpulan, terapi musik alam direkomendasikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi pada pasien hemodialisis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci: Hemodialisis, Kecemasan, Terapi Musik Alam

ABSTRACT

This study aims to identify and evaluate the effect of natural music therapy intervention on hemodialysis patients. This research uses quantitative methods with a quasi-experimental non-equivalent control group pretest-posttest design. Respondents in this study were 96 hemodialysis patients. Data were collected using a State Anxiety Inventory (SAI) questionnaire comprising 20 statement items. Data were analyzed using nonparametric tests (Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U Test). The results showed a difference between the mean value of anxiety in the intervention group and the control group, namely 37.90 in the intervention group and 42.33 in the control group, with a p-value of 0.048. In conclusion, natural music therapy is recommended as an alternative to reduce the level of anxiety in hemodialysis patients to improve the patient's quality of life.

Keywords: Hemodialysis, Anxiety, Natural Music Therapy

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis atau *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah kondisi progresif yang mempengaruhi >10% populasi di seluruh dunia atau sekitar lebih 800 juta orang. Penyakit ini lebih sering terjadi pada perempuan, orang tua dan orang yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus dan hipertensi. CKD telah muncul sebagai salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia, dan merupakan salah satu

sejumlah kecil penyakit tidak menular yang menunjukkan peningkatan kematian selama 2 dekade terakhir. Tingginya jumlah individu yang terkena dampak buruk dari CKD harus segera meningkatkan upaya untuk pencegahan dan perawatan yang lebih baik (Kovesdy, 2022).

Hemodialisis merupakan salah satu terapi pengganti ginjal yang paling umum untuk mempertahankan kehidupan pasien gagal ginjal stadium akhir. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2018) mengungkapkan bahwa sebesar 98% penderita gagal ginjal menerima perawatan terapi hemodialisis. Data ini didukung oleh Indonesian Renal Registry (2018) yang mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan dua kali lipat lebih banyak pasien baru yang menjalani terapi hemodialisis dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sementara itu, Sumatera Utara menjadi kota ke-5 terbanyak kasus pasien baru hemodialisis selama tahun 2018.

Hemodialisis memang dapat menurunkan gejala gagal ginjal kronis dan meningkatkan harapan hidup pasien, akan tetapi pasien dapat menghadapi masalah psikologis serta berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi kualitas hidup mereka (Momennasab et al., 2018). Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada pasien hemodialisis yaitu kecemasan. Kecemasan selama hemodialisis adalah umum, namun seringkali diabaikan dan ditangani. Akibatnya pasien akan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan pasien yang mendapatkan penanganan psikiatri. Kecemasan digambarkan dengan perasaan yang mengganggu sebagai respon yang dialami saat seseorang berada dalam situasi ketakutan ataupun terancam. Sensasi kecemasan dapat terdiri dari jantung berdebar, tremor, gugup, dan sesak napas (Ibrahim et al., 2022).

Mosleh et al., (2020) melaporkan bahwa prevalensi pasien hemodialisis di Saudi Arabia mengalami kecemasan yakni 19,7% yang mempengaruhi kesehatan mental serta kualitas hidup yang buruk. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rata-rata pasien CK yang menjalani terapi hemodialisis mengalami kecemasan sebesar 12-52%. Sedangkan (Semaan et al., 2018) melaporkan terjadi peningkatan prevalensi kecemasan pasien hemodialisis yang lebih tinggi di Lebanon yaitu 39,6% dan hanya 2,4% pasien yang mendapatkan pengobatan ansiolitik. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan yang terjadi pada pasien tidak terdiagnosis dan mendapatkan penanganan yang baik oleh tenaga profesional.

Wakhid & Suwanti (2019) mengungkapkan bahwa pasien hemodialisis sering mengalami tingkat kecemasan berat. Kondisi ini dapat mengganggu kepatuhan pengobatan dan menurunkan sistem imun. Tingginya tingkat kecemasan pasien hemodialisis mengakibatkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang rinci, spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain sehingga pasien mengalami kehilangan konsentrasi dan motivasi, kesulitan membuat keputusan dan perawatan diri, gangguan tidur, kelelahan, mood tertekan dan kesulitan memahami informasi. Berbagai keluhan medis dapat menjadi manifestasi dari gangguan kecemasan pada pasien hemodialisis, termasuk palpitasi, tremor, gangguan pencernaan, mati rasa/kesemutan, gugup, sesak napas, diaphoresis, dan ketakutan (Ibrahim et al., 2022). Hal ini lah yang dapat menjadi penyebab angka bunuh diri lebih tinggi di antara pasien hemodialisis (Al-Shammari et al., 2021).

Kecemasan yang dialami pasien hemodialisis dapat diatasi secara farmakologi dengan menggunakan obat ansiolitik. Akan tetapi, obat-obatan ini hanya bersifat sementara dan efektif dalam jangka waktu pendek (Momennasab et al., 2018). Sedangkan secara nonfarmakologi, saat ini telah banyak dilakukan penelitian terkait

metode alternatif pada pengobatan kecemasan pada pasien hemodialisis untuk meningkatkan kenyamanan. Beberapa diantaranya seperti relaksasi progresif, latihan pernafasan dalam, meditasi, terapi tertawa, imajinasi terbimbing dan terapi musik yang telah digunakan sebagai salah satu asuhan keperawatan mandiri untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional dan psikologis pasien (Fernandes & D'silva, 2019).

Terapi musik adalah suatu metode terapi dengan cara mendengarkan musik dan/atau elemen musik (suara, ritme, melodi dan harmoni) yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi, hubungan, pembelajaran, mobilisasi, ekspresi dan tujuan terapeutik lain untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial dan kognitif. Terapi musik diaplikasikan untuk mengurangi fluktuasi tekanan darah, mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan kenyamanan, mengurangi pikiran yang jenuh selama perawatan dialisis (Burrai et al., 2020).

Hagemann et al., (2019) menjelaskan terapi musik secara efektif dapat mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis. Selain tidak memiliki efek samping, terapi musik juga merupakan terapi noninvasif, mudah, sederhana dan menyenangkan serta dapat mengurangi komplikasi dan biaya perawatan (Burrai et al., 2020; Momennasab et al., 2018). Sementara itu, (Burrai et al., 2020) menjelaskan bahwa musik dapat memperbaiki suasana hati melalui *psyco-neuro-endocrine-immunology* (PNEI) dimana musik mempengaruhi tingkat morfin 6 glukuronida dan interleukina 6, sehingga meningkatkan kadar endorfin dan serotonin serta mengurangi katekolamin yang dapat meningkatkan stres.. Akan tetapi tidak semua musik dapat digunakan sebagai terapi alternatif karena tidak menyenangkan untuk didengar (Akarsu et al., 2019; Hagemann et al., 2019). Di beberapa wilayah, tidak semua jenis musik dapat diterima karena bertolakbelakang dengan kepercayaan dan agama (Akarsu et al., 2019). Salah satu jenis musik yang sudah diaplikasikan oleh terapis profesional dan terbukti secara klinis mampu mengurangi tingkat kecemasan pasien yaitu suara alam.

Terapi musik alam telah dipakai sejak tahun 1984 untuk mengurangi dan mengontrol kecemasan pada pasien dengan berbagai jenis penyakit (Farzaneh et al., 2019). Terapi musik alam adalah salah satu metode terapi yang berasal dari fenomena alam seperti angin, hujan, sungai, kicauan burung dan hewan lainnya (Akarsu et al., 2019). Bahonar et al., (2019) mengungkapkan bahwa terapi musik alam lebih direkomendasikan karena pada dasarnya manusia memiliki hubungan dan daya tarik yang erat dengan alam sehingga menghasilkan efek terapeutik. Thenmozhi & Indumathi (2019) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa mendengarkan terapi musik berbasis suara alam selama 30 menit sebelum dilakukan tindakan ekstubasi ventilator mekanik dapat menurunkan kecemasan serta memudahkan dan mencegah komplikasi pada pasien di ruang ICU.

Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa masih sedikit studi yang mengungkapkan tentang terapi musik alam, khususnya terkait efektivitasnya bagi pasien hemodialisis. Di sisi lain, kecemasan merupakan salah satu masalah yang seringkali dialami oleh pasien hemodialisis. Oleh karena itu, pada studi ini peneliti melakukan analisis tentang pengaruh terapi musik alam terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. Pemberian intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien saat hemodialisis dan meningkatkan kualitas hidup pasien yang lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experimental design* yaitu sebuah penelitian eksperimen terhadap subjek di mana eksperimen tersebut tidak menggunakan sampel secara acak, tetapi peneliti melakukan kontrol tertentu untuk meningkatkan validitas internal penelitian. Peneliti menggunakan *quasi experimental design* karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Penelitian ini akan dilaksanakan di Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan. seluruh pasien yang sedang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dengan jumlah sampel 96 responden.

Kriteria responden berdasarkan pertimbangan peneliti yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pasien yang menjalani hemodialisis berusia diatas 18 tahun, dapat berkomunikasi, memiliki kesadaran penuh, bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan riwayat hemodialisis lebih dari 6 bulan. Penderita bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed-consent* serta mengikuti setiap sesi intervensi sampai selesai.

Metode pengumpulan data dengan cara melakukan penyebaran lembar kuesioner. *State Trait Anxiety Inventory (STAI) form Y* merupakan salah satu alat ukur kecemasan yang dikembangkan oleh Spielberger, Gorsuch, and Luschene pada tahun 1964. STAI terdiri dari 2 dimensi yaitu: kecemasan saat ini yang bersifat sementara (*state anxiety inventory*) dan kecemasan umum yang menetap (*trait anxiety inventory*). Akan tetapi, peneliti hanya menggunakan instrumen *state anxiety inventory (SAI)* karena lebih cocok digunakan pada kondisi tertentu yaitu pasien yang sedang menjalani hemodialisis. SAI terdiri dari 20 pernyataan dengan 4 respon skala *likert* dimana masing-masing pernyataan memiliki nilai poin 1 sampai 4. Total skor tersebut nantinya akan berada pada rentang 20-80, kemudian selanjutnya diklasifikasikan menjadi 4 kelompok yaitu tidak cemas (20-35), cemas ringan (36-50), cemas sedang (51-65) dan cemas berat (66-80). Uji validitas yang digunakan untuk instrumen ini melihat nilai validitas isi (*content validity index*) dan penilaian dari *expert* (tenaga ahli) tentang keabsahan masing-masing item dalam kuesioner. Nilai validitas yang diperoleh pada penelitian terdahulu untuk membuktikan kesahihan terhadap penelitian yang dilakukan dengan nilai CVI 0,92. Hasil uji reliabilitas pada instrumen SAI pada penelitian ini memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,860.

Tahap pelaksanaan penelitian, aplikasi suara alam di *handphone* dengan jenis suara yang telah dipilih diberikan kepada responden. Peneliti memastikan waktu yang dijadwalkan sesuai guna menghindari gangguan baik selama perawatan pasien atau sesi intervensi. Peneliti menjelaskan kepada responden tentang penggunaan aplikasi suara alam di *handphone (start, stop, dan volume)* dan *headphone*. Responden yang termasuk kelompok intervensi diberi kesempatan untuk mengubah jenis suara alam atau suara alam yang dikombinasikan. Kemudian, peneliti menjelaskan penggunaan kuesioner kecemasan SAI, mendemonstrasikan penggunaannya dan memberikan waktu untuk mengisi skala tersebut. Responden dalam kelompok kontrol menerima instruksi dan praktik serupa tentang penggunaan kuesioner kecemasan SAI. Karena kelompok kontrol berada di ruangan terpisah dari kelompok intervensi, mereka tidak menerima intervensi sampai prosedur selesai.

Sebelum melakukan intervensi, peneliti melakukan pengecekan nama suara pada aplikasi suara alam di *handphone* dan mencatat nama suara tersebut pada instrumen

pengumpulan data. Responden diminta untuk menilai tingkat kecemasan menggunakan kuesioner kecemasan SAI. Mereka diinstruksikan untuk berbaring di tempat tidur atau duduk di kursi dalam posisi yang nyaman. Peneliti membantu responden yang berada dalam kelompok intervensi dengan memasang *headphone*, memastikan pemutar suara di aplikasi berfungsi dan mengatur volume ke tingkat yang nyaman. Peneliti menarik tirai di tempat tidur pasien dan menunggu di luar tirai selama intervensi. Anggota keluarga dari semua pasien di ruangan diminta keluar untuk istirahat dan kembali setelah sesi selesai. Jika mereka memilih untuk tetap tinggal, mereka diminta untuk tidak berbicara dengan responden dan tetap berada di luar tirai dengan responden. Setelah sesi intervensi, responden diminta untuk menilai tingkat kecemasan mereka lagi pada kuesioner SAI. Waktu untuk intervensi adalah 30 menit untuk meminimalkan beban pasien hemodialisis di rumah sakit. Responden yang berada dalam kelompok kontrol dinilai tingkat kecemasannya melalui kuesioner kecemasan SAI, selama 30 menit beristirahat di tempat tidur dengan tirai tertutup atau duduk di kursi dengan tenang, dan menilai kecemasannya dengan kuesioner yang sama. Keluarga responden menerima instruksi yang sama dengan kelompok intervensi.

Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel menggunakan analisa deskriptif. Pada penelitian ini, analisa univariat berfungsi untuk untuk mengetahui karakteristik pasien hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan sehingga digunakan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden dan persentase data-data demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, lama HD, status pernikahan, pendidikan dan pekerjaan. Untuk mengetahui efektivitas terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan, maka digunakan uji statistik yang sesuai. Sebelum dianalisis, variabel dengan jenis data numerik dilakukan uji normalitas terlebih dahulu namun dalam penelitian ini terdapat variabel yang yang tidak berdistribusi normal sehingga syarat uji parametrik tidak dapat terpenuhi. Oleh karena itu, uji komparasi yang digunakan yaitu uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test*. Uji Wilcoxon merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rerata pada kelompok data berpasangan sedangkan perbedaan rerata pada kelompok data tidak berpasangan digunakan uji *Mann Whitney Test*. Jika terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan atau nilai p kurang dari 0,05 ($p\text{-value} < 0,05$) maka hipotesis diterima dan dinyatakan ada pengaruh terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis.

Penelitian ini diawali dengan melakukan *ethical clearance* di Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dan dinyatakan telah lulus uji etik dengan nomor surat 372/KEP/USU/2021. Mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia maka pertimbangan etik yang digunakan oleh peneliti antara lain *autonomy* (otonom), *beneficience* (asas manfaat), *justice* (keadilan), *non-maleficence* (tidak Merugikan), dan *confidentiality* (rahasia).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Unit Hemodialisis RSUP H. Adam Malik Medan terhadap 96 responden yang terdiri dari 48 kelompok intervensi dan 48 kelompok kontrol didapatkan karakteristik responden pasien hemodialisa berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan.

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden di di Unit HD RSUP H. Adam Malik Medan (N=96)

Data	Kelompok Intervensi (N=48)		Kelompok Kontrol (N=48)	
	F	%	F	%
Usia				
15-24 tahun	4	8,3	2	4,2
25-34 tahun	6	12,5	3	6,3
35-44 tahun	11	22,9	14	29,2
45-54 tahun	8	16,7	15	31,3
55-64 tahun	18	37,5	11	22,9
>65 tahun	1	2,1	3	6,3
Jenis Kelamin				
Laki-laki	26	54,2	30	62,5
Perempuan	22	45,8	18	37,5
Pendidikan				
SD	2	4,2	1	2,1
SMP	6	12,5	6	12,5
SMA	24	50,0	28	58,3
Perguruan Tinggi	16	33,3	13	27,1

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden pasien yang sedang menjalani hemodialisis pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didominasi oleh responden dengan rentang usia 55-64 tahun artinya semakin tua usia pasien CKD maka semakin beresiko pasien tersebut menjalani terapi hemodialisis. Distribusi frekuensi pada jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas berjenis kelamin laki-laki artinya laki-laki memiliki kualitas hidup yang lebih buruk daripada perempuan misalnya merokok, minum kopi dan alkohol, ataupun pekerjaan sehingga memicu penyakit sistemik yang dapat menurunkan fungsi ginjal. Tingkat pendidikan yang paling dominan terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol artinya tingkat pendidikan mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan pasien.

Tabel. 2
Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pengukuran Kecemasan pada Kelompok Intervensi (N=48)

Kecemasan	Kelompok Intervensi		Z	p-Value
	Mean	SD		
<i>Pre-Test</i>	45,13	12,021	-5,495	0,000
<i>Post-Test</i>	37,90	9,390		

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi tingkat kecemasan pasien hemodialisis pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik alam mengalami

penurunan artinya intervensi terapi musik alam dapat memberikan kenyamanan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Tabel. 3
Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pengukuran Kecemasan pada Kelompok Kontrol (N=48)

Kecemasan	Kelompok Intervensi		Z	p-Value
	Mean	SD		
Pre-Test	42,81	11,236	-0,735	0,462
Post-Test	42,33	10,662		

Data tabel 3 memperlihatkan bahwa nilai signifikansi tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik alam yaitu *p-value* 0,462. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dengan setelah hemodialisis tanpa diberikan intervensi terapi musik alam pada pasien hemodialisis.

Tabel. 4
Perbedaan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Musik Alam (N=96)

Kecemasan	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	Z	p-Value
	Mean	Mean		
Selisih Kecemasan	37,90	42,33	-1,981	0,048

Hasil analisa dengan menggunakan uji *Mann Whitney U Test* pada tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi terapi musik alam pada pasien yang sedang diberikan tindakan hemodialisis.

PEMBAHASAN

Gangguan kecemasan adalah masalah klinis yang kurang dikenali namun penting pada pasien hemodialisis. Hal ini berkaitan dengan perilaku pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan sebagai ekspresi dari gangguan kecemasan akibatnya kualitas hiduppun menurun (Ulusoy & Kal, 2020). Oleh karena itu, akan lebih baik jika kecemasan pada pasien hemodialisis dapat segera diatasi. Pasien hemodialisis memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe dialisis lainnya karena pasien harus tetap terhubung ke mesin selama hemodialisis yang kemudian dapat membatasi aktivitas dan kemandirian sehari-hari (Ibrahim et al., 2022).

Semaan et al., (2018) menyatakan bahwa selama proses hemodialisis, pasien dapat mengalami pruritus, kelelahan, kram dan insomnia. Selain untuk mempertahankan kualitas hidup, pasien mengalami perubahan gaya hidup seperti rawat inap berulang dan ketergantungan pengobatan. Penyebab lain kecemasan pada pasien hemodialisis yaitu nyeri kronik, gangguan tidur, suara mesin yang berisik, kemunduran dalam kinerja psikomotorik dan fungsi mental, penurunan fungsi seksual dan kegagalan dukungan keluarga termasuk pembatasan diet dan asupan cairan (Gerogianni et al., 2019; Nasari et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah setelah diberikan intervensi terapi musik alam dibandingkan dengan sebelum mendapatkan perlakuan. Dimana tingkat kecemasan paling besar sebelum diberikan intervensi berada pada kategori cemas ringan. Kemudian setelah diberikan intervensi, tingkat kecemasan berada pada kategori tidak cemas. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akarsu et al., (2019) bahwa mendengarkan terapi musik alam selama 30 menit menggunakan alat penutup telinga efektif dalam menurunkan kecemasan.

Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi menjadi lebih rendah setelah diberikan intervensi terapi musik alam dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi. Terapi musik alam merupakan salah satu distraksi yang mudah diterapkan, terjangkau serta memberikan efek baik dalam waktu singkat, yaitu dapat mengurangi rasa sakit fisiologis, kecemasan dan stres. Selain itu, musik menyebabkan perubahan status gelombang otak dan hormon stres pasien karena terapi musik alam memiliki tempo yang lambat dengan nada rendah dan tanpa lirik menimbulkan perasaan rileks dan nyaman (Laska et al., 2018).

Keefektifan intervensi terapi musik alam tergantung pada pemilihan jenis suara alam. Beberapa pasien mungkin saja memiliki trauma ataupun pengalaman yang tidak menyenangkan pada jenis suara alam tertentu. Akibatnya pasien akan mendapatkan pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga kecemasan akan semakin meningkat. Pada penelitian ini terdapat 2 orang pasien yang tidak menyukai jenis suara alam air dan petir. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Nadeak et al., (2021) yang mengungkapkan bahwa terapi musik alam dapat diterima oleh semua kalangan karena tidak bertentangan dengan keyakinan ataupun budaya seseorang. Adanya hasil yang tidak signifikan pada penelitian ini berkaitan dengan metode intervensi yang dilakukan hanya 1 kali pertemuan. Imani et al., (2021) menyebutkan bahwa terapi musik erat kaitannya dengan durasi yang cukup agar dapat mempengaruhi kondisi pasien. Momennasab et al., (2018) menambahkan setidaknya intervensi terapi musik dilakukan selama 50 menit selama minimal 3 minggu kemudian dievaluasi kembali untuk menilai efektivitas dari terapi tersebut.

Penelitian ini menemukan bahwa selain dapat menurunkan kecemasan terapi musik alam juga dapat meningkatkan kenyamanan yang membuat pasien merasa mengantuk selama terapi diberikan. Alunan musik yang ditangkap oleh telinga dikirim ke sistem saraf pusat kemudian memodulasi opioid endogen dan oksitosin sehingga menurunkan hormon noradrenalin (Momennasab et al., 2018). Pernyataan tersebut didukung oleh Nasari et al., (2018) bahwa menutupi kebisingan lingkungan yang mengganggu pasien sehingga perawat dapat menerapkan terapi ini sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

Intervensi terapi musik alam pada kelompok kontrol tidak diberikan sehingga tidak terdapat perbedaan pada hasil sesudah pengukuran tingkat kecemasan pada pasien. Burrai et al., (2020) menambahkan bahwa penyebab kecemasan pasien hemodialisis ditimbulkan dari terapi obat-obatan, pembatasan diet, perubahan ikatan keluarga, pekerjaan dan berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial. Selain itu, pasien yang menjalani tindakan hemodialisis biasanya mengalami beberapa efek samping diantaranya hipotensi, mual, muntah, sakit kepala, gelisah, kebingungan, sinkop, aritmia, infeksi dan kejang. Mekanisme yang paling ditekankan pada terapi musik adalah dengan mengubah aktivitas listrik otak selama terjadinya kecemasan. Intervensi musik juga bertindak sebagai pengalih perhatian dari lingkungan sekitar pasien. Hal

tersebut dapat mengisolasi pasien dari penyebab kecemasan seperti bunyi mesin, percakapan di unit HD dan lingkungan yang asing bagi pasien. Kombinasi relaksasi, distraksi, dan isolasi dari suara sekitar yang dicapai dengan terapi musik dapat membantu pasien mengatasi kecemasan (Cimen et al., 2020).

Secara keseluruhan, terapi musik alam yang merupakan bagian dari terapi musik ini bisa menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan mandiri karena sifatnya ekonomis dan tidak memiliki efek samping dalam memulihkan kesehatan mental pasien. Hal ini selaras dengan penelitian Kim & Jeong (2021) yang menjelaskan bahwa perubahan mental yang terjadi pada pasien disebabkan karena mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf limbik dan otonom otak sehingga terjadi perubahan emosional dan fisiologis.

Penelitian ini memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian selanjutnya. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya agar hasil penelitian menjadi lebih baik lagi. Kekurangan dalam penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan, yaitu 1) keterbatasan waktu peneliti dalam mengontrol dan mengobservasi semua pasien dalam waktu bersamaan sebelum dan sesudah intervensi serta tidak dilakukan pengontrolan bias secara ketat dari segi pengobatan medis serta pengisian kuesioner; 2) memodifikasi lingkungan pasien agar penelitian dapat dilakukan secara maksimal.

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian intervensi terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis. Intervensi terapi musik alam mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien, sehingga terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri.

SARAN

Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam proses pembelajaran bidang ilmu keperawatan medikal bedah yang berhubungan dengan kecemasan pada pasien hemodialisis.

Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil studi ini dapat memberikan informasi tambahan dan masukan dalam pengembangan akademik khususnya dibidang keperawatan medikal bedah. Hasil penelitian ini juga diharapkan sebagai bahan referensi yang patut untuk dikembangkan dan dipelajari lebih dalam.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang pengaruh terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis perlu dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dengan pasien dan lokasi yang berbeda. Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan alat dengan skala pengukuran yang berbeda, kemudian dilanjutkan dengan perlunya memaksimalkan kondisi lingkungan pada penelitian untuk mencegah terjadinya bias dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akarsu, K., Koç, A., & Ertuğ, N. (2019). The Effect of Nature Sounds and Earplugs on Anxiety in Patients Following Percutaneous Coronary Intervention: A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(8), 651–657. <https://doi.org/10.1177/1474515119858826>
- Al-Shammari, N., Al-Modahka, A., Al-Ansari, E., Al-Kandari, M., Ibrahim, K. A., Al-Sanea, J., Al-Sabah, R., & Albatineh, A. N. (2021). Prevalence of Depression, Anxiety, and Their Associations among End-Stage Renal Disease Patients on Maintenance Hemodialysis: A Multi-Center Population-Based Study. *Psychology, Health and Medicine*, 26(9), 1134–1142. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1852476>
- Bahonar, E., Ghezalje, T. N., & Haghani, H. (2019). Comparison of Single and Combined Effects of Nature Sounds and Foot Sole Reflexology Massage on the Level of Consciousness in Traumatic Comatose Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Holistic Nursing Practice*, 33(3), 177–186. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000326>
- Burrai, F., Magavern, E. F., Micheluzzi, V., Magnaghi, C., Apuzzo, L., & Brioni, E. (2020). Effectiveness of Music to Improve Anxiety in Hemodialysis Patients a Systematic Review and Meta-analysis. *Holistic Nursing Practice*, 34(6), 324–333. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000411>
- Cimen, S. G., Oğuz, E., Gundogmus, A. G., Cimen, S., Sandikci, F., & Ayli, M. D. (2020). Listening to Music during Arteriovenous Fistula Surgery Alleviates Anxiety: A Randomized Single-Blind Clinical Trial. *World Journal of Transplantation*, 10(4), 79–89. <https://doi.org/10.5500/wjt.v10.i4.79>
- Farzaneh, M., Abbasijahromi, A., Saadatmand, V., Parandavar, N., Dowlatkah, H. R., & Bahmanjahromi, A. (2019). Comparative Effect of Nature-Based Sounds Intervention and Headphones Intervention on Pain Severity after Cesarean Section: A Prospective Double-Blind Randomized Trial. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 9(2), 1–7. <https://doi.org/10.5812/aapm.67835>
- Fernandes, S., & D'silva, F. (2019). Effectiveness of Music Therapy on Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients. *International Journal of Nursing Education*, 11(1), 124-129. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2019.00024.2>
- Gerogianni, G., Polikandrioti, M., Babatsikou, F., Zyga, S., Alikari, V., Vasilopoulos, G., Gerogianni, S., & Grapsa, E. (2019). Anxiety-Depression of Dialysis Patients and Their Caregivers. *Medicina (Lithuania)*, 55(5), 1–9. <https://doi.org/10.3390/medicina55050168>
- Hagemann, P. de M. S., Martin, L. C., & Neme, C. M. B. (2019). The Effect of Music Therapy on Hemodialysis Patients' Quality of Life and Depression Symptoms. *Brazilian Journal of Nephrology (BJN)*, 41(1), 74–82. <https://doi.org/10.1590/2175-8239-JBN-2018-0023>
- Ibrahim, M. B., Elmetwally, S., Badawi, A., & Alameri, R. A. (2022). Assessment of Pain and Anxiety during Arteriovenous Fistula Cannulation among Hemodialysis Patients: A Cross-Sectional Study in Saudi Arabia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15(1), 705–718. <https://doi.org/doi.org/10.2147/JMDH.S344256>
- Imani, M., Jalali, A., Salari, N., & Abbasi, P. (2021). Social Support and Self - Care Behavior Study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 305–310. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1472_20

- Indonesian Renal Registry. (2018). *11th Report of Indonesian Renal Registry 2018*. [https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR 2018.pdf](https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR%2018.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Cegah dan Kendalikan Penyakit Ginjal dengan Cerdik dan Patuh*. <http://www.depkes.go.id/article/print/18030700007/cegah-dan-kendalikan-penyakit-ginjal-dengan-cerdik-dan-patuh.html>
- Kim, S., & Jeong, H. C. (2021). Effects of Patient-Selected Music Listening on the Pain and Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Basel)*, 9(11), 1–9. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111437>
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of Chronic Kidney Disease: An Update 2022. *Kidney International Supplements*, 12(1), 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>
- Laska, Y., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2018). Effect of Nature Sound Therapy on the Level of Cortisol in Postpartum Primipara. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 26–30. <https://doi.org/10.33546/bnj.339>
- Momennasab, M., Ranjbar, M., & Najafi, S. S. (2018). Comparing the Effect of Listening to Music during Hemodialysis and at Bedtime on Sleep Quality of Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 17, 86–91. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.12.001>
- Mosleh, H., Alenezi, M., Aljohani, S., Alsani, A., Fairaq, G., & Bedaiwi, R. (2020). Prevalence and Factors of Anxiety and Depression in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis: A Cross-Sectional Single-Center Study in Saudi Arabia. *Cureus*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.6668>
- Nadeak, S. E., Adam, M., & Maria, R. (2021). Efektivitas Terapi Musik terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Coronary Artery Bypass Graft. *Journal of Telenursing*, 3(2), 711–717. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2955>
- Nasari, M., Ghezalje, T., & Haghani, H. (2018). Effects of Nature Sounds on Sleep Quality among Patients Hospitalized in Coronary Care Units: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 7(1), 18–23. https://doi.org/10.4103/nms.nms_39_17
- Semaan, V., Nouredine, S., & Farhood, L. (2018). Prevalence of Depression and Anxiety in End-Stage Renal Disease: A Survey of Patients Undergoing Hemodialysis. *Applied Nursing Research*, 43, 80–85. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.07.009>
- Thenmozhi, P., & Indumathi, S. (2019). Nature Based Sound Therapy on Pain and Anxiety during Extubation of Mechanical Ventilation. *Journal of Medical Music Therapy*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.11319/jmm.12.16>
- Ulusoy, S. I., & Kal, Ö. (2020). Relationship among Coping Strategies, Quality of Life, and Anxiety and Depressive Disorders in Hemodialysis Patients. *Therapeutic Apheresis and Dialysis*, 24(2), 189–196. <https://doi.org/10.1111/1744-9987.12914>
- Wakhid, A., & Suwanti, S. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(1), 95–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.9.2.2019.95-102>