



Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat

Marisca Agustina

Universitas Indonesia Maju

Lenteng Agung – Jakarta Selatan

Email correspondent: mariscakusumo@gmail.com

ABSTRACT

Editor: WK

Diterima: 01/10/2022

Direview: 12/12/2022

Publish: 17/01/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Latar belakang: Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic. Sedangkan terapi nonfarmakologi meliputi reaksi hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikofrasis, sentuhan terapeutik TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*).

Tujuan: Untuk memberikan pemahaman, edukasi, persuasi dan promosi kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan musik lullaby untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Metode: Metode pengabdian masyarakat dengan observasi/identifikasi tanaman obat keluarga, penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga dan pembuatan herbarium, workshop tentang terapi musik lullaby terhadap tingkat kecemasan di masa pandemi. Kegiatan ini dilaksanakan secara online melalui *platform zoom cloud meeting*.

Hasil: Hasil yang didapatkan dari pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut: Kegiatan survei, penyuluhan dan sosialisasi mengenai musik lullaby secara *online* kepada masyarakat agar memperoleh pengetahuan mengenai musik yang dapat meminimalkan tingkat kecemasan di masa pandemi. Dan kegiatan workshop dan demonstrasi musik lullaby sebagai alternatif pengobatan untuk meminimalkan tingkat kecemasan dan sebagai bentuk relaksasi pikiran di masa pandemi ini.

Kesimpulan: Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di webinar ini berjalan lancar dan sangat baik sesuai dengan capaian/target yang diharapkan. Hal ini dibuktikan keaktifan dan antusiasme masyarakat dalam penyampaian materi (tanya jawab), dan hasil pengulangan materi dan demonstrasi yang dilakukan telah dikuasai oleh masyarakat. Kegiatan ini merupakan salah satu cara untuk memberikan pemahaman, edukasi, persuasi dan promosi kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan musik lullaby untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: covid-19, kecemasan, terapi *music lullaby*

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang kesekian kalinya melanda dunia tak terkecuali Indonesia.¹ Virus corona (Covid-19) telah menjadi pandemi global yang mengenai jutaan orang di dunia, hampir sebagian besar masyarakat dunia berada dalam ketidakpastian dan



menerima banyak informasi tentang Covid-19 melalui berbagai macam media.² Sebagai suatu pandemi Covid-19 ini banyak hal yang belum dipahami antara lain aspek medis, struktur virus, mekanisme penyebarannya, cara mencegah, penyebarannya, upaya untuk mengembangkan menangkal virus dan lain lain, namun ada banyak dimensi nonmedis yang perlu dipelajari.³ Penyebaran Covid-19 ini sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang sangat mengkhawatirkan, tidak heran jika banyak orang mengalami kecemasan.⁴ Data *update* terakhir WHO 31 maret 2022 di 229 negara total terkonfirmasi 485.243.022 dan yang meninggal dunia 6.137.553. sedangkan di Indonesia sampai tanggal 31 maret 2022 data positif 6.012.818, sembuh 5.750.802 dan yang meninggal 155.089.⁵

Kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kecemasan dan apabila kecemasan ini terjadi terus- menerus, dapat mengakibatkan stres sampai dengan depresi.⁶ Sejak 16 Maret 2020 lalu, pemerintah telah menghimbau warga masyarakat tetap tinggal di rumah untuk mencegah penularan Covid-19.⁷ Bagi sebagian orang dengan berdiam diri selama isolasi diri di rumah adalah sebuah hal yang membosankan dan menimbulkan kecemasan dan stres.⁸ Hasil sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika, ditemukan 48 persen responden merasa cemas akan tertular virus corona.⁹ Sedangkan hasil riset (Adi, 2020), menemukan pandemi covid-19 menyebabkan 18 persen warga Cilacap alami gangguan kecemasan.¹⁰

Kecemasan merupakan reaksi pertahanan seseorang untuk melindungi diri dari gangguan mental emosional yang lebih berat. Kecemasan dalam situasi pandemi Covid-19 merupakan hal yang manusiawi, karena Covid-19 adalah virus jenis baru, yang penyebarannya masif dan mengancam nyawa, pendapat tersebut diperkuat oleh (Atkinson, 2009), sebagian besar manusia merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam, dan perasaan tersebut merupakan reaksi yang normal terhadap stress.¹¹ Bila dikaitkan dengan pandemi Covid-19, ada beberapa penyebab munculnya kecemasan menurut Murtiwidayanti (2021), dikarenakan sosialisasi yang terbatas, pengaruh lingkungan, media dan minimnya budaya hidup bersih, juga arus informasi yang deras dari media cetak maupun media elektronik sangat mempengaruhi kondisi psikososial seseorang.¹²

Menurut (Firmansyah, 2020), pandemi Covid-19 memang melahirkan kecemasan warga, jika tidak ditangani secara serius, maka kecemasan dapat menyebabkan gangguan mental dan kejiwaan bagi seseorang seperti stres dan depresi.¹³ (Dewi, 2020), menyatakan bahwa rasa cemas, khawatir serta stres sering dialami banyak orang dalam menghadapi pandemi Covid-19, yang penyebarannya semakin merebak di berbagai negara.¹⁴ Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik.¹⁵

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan seperti anastesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic. Sedangkan terapi nonfarmakologi meliputi reaksi hipnoterapi, imajinasi, umpan balik biologis, psikofrasis, sentuhan terapeutik TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*). Hidroterapi, dan teknik distraksi, teknik distraksi merupakan penngalihan dari fokus perhatian seseorang ke stimulus lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Teknik distraksi dengan menggunakan musik merupakan teknik yang efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap cemas yang



berlebih. Dalam kedokteran terapi musik disebut juga sebagai terapi pelengkap (*Complametary Medicine*).¹⁶

Musik merupakan sebuah bagian integral dalam peribadatan lintas budaya dan agama, mampu menenangkan jiwa, menjadi saran untuk memusatkan diri pada kesadaran spiritual: dan mengangkat seseorang pada sebuah situasi damai, hening, dan sadar akan dari sendiri. Lagi pula, musik, mengurangi nyeri, depresi, pergolakan dan agresi serta meningkatkan relaksasi dan suasana hati yang positif.¹⁷

Berdasarkan pemaparan diatas maka saya melakukan pengabdian kepada masyarakat ini dengan tujuan untuk memberikan pemahaman, edukasi, persuasi dan promosi kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan musik lullaby untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Metode

Metode pengabdian masyarakat dengan observasi/identifikasi tanaman obat keluarga, penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga dan pembuatan herbarim, workshop tentang terapi musik lullaby terhadap tingkat kecemasan di masa pandemi. Kegiatan ini dilaksanakan secara online melalui *platform zoom cloud meeting*. Dua Minggu sebelum kegiatan, tim melakukan koordinasi/permintaan izin kepada suku dinas Cianjur, pihak Kecamatan Kembangan dan pihak kelurahan untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini melibatkan 10 mahasiswa/i Universitas Indonesia Maju yang sedang menempuh pendidikan profesi ners.

Tabel 1. Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui webinar

No	Kegiatan	Metode	Keterangan
1	Survey kelompok target	Diskusi	Pemeriksaan tanaman-tanaman yang di halaman masyarakat
2	Melakukan persiapan sarana	Ceramah, diskusi (menggunakan poster power poin laptop, Kertas <i>name tag</i>)	1. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di Cianjur Jawa Barat 2. Materi yang diberikan adalah pengaruh terapi musik lullaby terhadap tingkat kecemasan 3. Pemberian nama tanaman toga <i>name tag</i> anti air yang ditempel di batang tanaman di kantor keluaran
3	Melakukan kegiatan aksi	Ceramah, diskusi, demo (menggunakan media power point, LCD, Laptop)	4. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di Cianjur Jawa Barat 5. Mengisi form absen dan kuesioner <i>pre-test</i> 6. Materi yang disampaikan tentang pengertian musik lullaby untuk meminimalkan tingkat kecemasan 7. Evaluasi peserta dengan cara mengisi kuesioner <i>post-test</i>



-
- | | | |
|----|----------|---|
| 4. | Evaluasi | Mengisi kuesioner <i>pre-test</i> melalui google form |
|----|----------|---|
-

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kolaborasi antara dosen, dan mahasiswa/i Universitas Indonesia Maju Jakarta kepada masyarakat melalui webinar. Kegiatan pertama dilakukan dengan survei lokasi di lingkungan masyarakat, yang didampingi oleh supervisor, dosen serta tokoh masyarakat untuk mendata daftar peserta. Kegiatan survei dilakukan berjalan dengan baik dan lancar. Halaman rumah masyarakat menjadi sasaran dalam kegiatan survei ini, dan didata peserta yang masuk kriteria. Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan diskusi oleh dosen, serah terima supervisor mengenai daftar peserta yang telah diperoleh dari hasil survei. Kegiatan kedua dengan melakukan persiapan sarana media absen dan kuesioner *pre-test* melalui google form. Kegiatan ini berupa peserta mengisi absen dan kuesioner melalui link google form yang telah disediakan.

Kegiatan ketiga melakukan sosialisasi penyuluhan tentang pemanfaatan musik lullaby untuk meminimalkan tingkat kecemasan masyarakat. Kegiatan ini berupa penyampaian materi deskripsi tentang musik lullaby dan tingkat kecemasan di masa pandemi. Kegiatan penyampaian juga dipermudah dengan menggunakan poster, proyektor power point. Pada pemaparan materi masyarakat sangat tertarik mengenai materi dibuktikan dengan sesi tanya jawab oleh beberapa masyarakat. Kegiatan terakhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah evaluasi peserta dengan cara menginstruksikan peserta mengisi kuesioner *pre-test* melalui google form. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan sebelumnya dan peserta bisa mendemonstrasikannya secara mandiri di rumah masing-masing.

Hasil yang didapatkan dari pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut :

1. Kegiatan survei, penyuluhan dan sosialisasi mengenai musik lullaby secara online kepada masyarakat agar memperoleh pengetahuan mengenai musik yang dapat meminimalkan tingkat kecemasan di masa pandemi
2. Kegiatan workshop dan demonstrasi musik lullaby sebagai alternatif pengobatan untuk meminimalkan tingkat kecemasan dan sebagai bentuk relaksasi pikiran di masa pandemi ini.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di webinar ini berjalan lancar dan sangat baik sesuai dengan capaian/target yang diharapkan. Hal ini dibuktikan keaktifan dan antusiasme masyarakat dalam penyampaian materi (tanya jawab), dan hasil pengulangan materi dan demonstrasi yang dilakukan telah dikuasai oleh masyarakat. Kegiatan ini merupakan salah satu cara untuk memberikan pemahaman, edukasi, persuasi dan promosi kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan musik lullaby untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (COVID-19). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020.
2. Organization WH. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 73. 2020;
3. Mas' udi W, Winanti PS. Tata Kelola Penanganan COVID-19 di Indonesia: Kajian Awal. Gadjah Mada University Press; 2020.



4. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *J Penyakit Dalam Indones*. 2020;7(1):45.
5. Data kasus covid-19. World Health Organization. 2021.
6. Ruskandi joseph henokh. Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. 2021;3.
7. Herdiana D. Implementasi Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (Psbb) Sebagai Upaya Penanggulangan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *Decis J Adm Publik*. 2020;2(2).
8. Simanjuntak GV, Pardede JA, Sinaga J, Simamora M. Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari. *J Community Engagem Heal*. 2021;4(1):54–7.
9. Tobergte DR, Curtis S. Kecemasan. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
10. Adi Y. Pandemi Covid-19 Sebabkan 18% Warga Cilacap Alami Gangguan Kecemasan. Retrieved Maret. 2020;4:2020.
11. Atkinson NS. *Architecture, anxiety, and the fluid topographies of Renaissance Florence*. Cornell University; 2009.
12. Murtiwiidayanti SY, Ikawati I. Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Sosio Konsepsia J Penelit dan Pengemb Kesejaht Sos*. 2021;10(3).
13. Firmansyah M. Ancaman psikologis dan imbas cemas akibat pandemi Covid-19. Retrieved Maret. 2020;4:2020.
14. Dewi FS. Cara Atasi Stres Selama Pandemi Covid-19. Retrieved Maret. 2020;6:2020.
15. Anna LK. Tingkat Kecemasan Akibat Wabah Virus Corona Meningkat. Retrieved Maret. 2020;3:2020.
16. Moekroni R. Analia. “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Influence of Classical Music Therapy in Reducing Anxiety Levels in Pregnant Woman Approaching Labor.” *J Major*. 2016;5:1–11.
17. Suciati L, Maternity D, Yuliasari D. Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan*. 2020;6(2):155–60.