

## RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT PASCA BENCANA BANJIR

Clarissa Triana Sirait<sup>1</sup>, Agustina Boru Gultom<sup>2\*</sup>

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan<sup>1</sup>, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Jurusan Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : aignaagnatom@gmail.com

### ABSTRAK

Kota Medan merupakan daerah rawan bencana banjir, dan salah satu kecamatan yang rawan banjir adalah Kecamatan Medan Tuntungan. Perumahan Dei Flamboyan berada di Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan pernah mengalami bencana banjir dan menimbulkan kecemasan pada warganya. Produktivitas masyarakat berdampak negatif bila masyarakat mengalami peningkatan kecemasan, Peningkatan kecemasan dapat terjadi apabila masyarakat kurang mampu mengelola kecemasan yang dialami. Salah satu upaya yang bisa ditawarkan adalah teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan masyarakat yang pernah mengalami bencana banjir di Perumahan De Flamboyan Medan. Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan kelompok kontrol. Sampel sebanyak 40 responden terdiri 20 kelompok perlakuan, 20 kelompok kontrol, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis menggunakan uji paired simple t test pada  $\alpha < 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan nilai p value pada kelompok perlakuan sebesar 0.0001 dan pada kelompok kontrol sebesar 0.111. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat pasca bencana banjir.

**Kata kunci** : kecemasan, musik klasik, teknik relaksasi otot progresif

### ABSTRACT

*Medan City is a flood-prone area, and one of the sub-districts prone to flooding is Medan Tuntungan Sub-district. Dei Flamboyan Housing is located in Medan Tuntungan Sub-district, Medan City, and has experienced a flood disaster and caused anxiety among its residents. Community productivity is negatively impacted if the community experiences increased anxiety. Increased anxiety can occur if the community is less able to manage the anxiety they experience. One effort that can be offered is the progressive muscle relaxation technique with classical music. The purpose of this study was to analyze the effect of progressive muscle relaxation with classical music on the anxiety of people who have experienced flooding in De Flamboyan Housing, Medan. The type of quantitative research, using a quasi-experimental research design with a control group. A sample of 40 respondents consisting of 20 treatment groups, 20 control groups, with a purposive sampling technique. Data collection using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Analysis using the paired simple t test at  $\alpha < 0.05$ . The results showed a p value in the treatment group of 0.0001 and in the control group of 0.111. It can be concluded that progressive muscle relaxation techniques with classical music can help reduce anxiety levels in people after a flood disaster.*

**Keywords** : anxiety, classical music, progressive muscle relaxation technique

### PENDAHULUAN

Banjir didefinisikan sebagai “genangan sementara di daratan yang biasanya tidak terendam air”. Sebagian besar banjir sungai terkait dengan jumlah dan distribusi presipitasi di daerah aliran sungai, tetapi alasan lain untuk banjir mungkin termasuk pencairan salju yang cepat di pegunungan atau Jebolnya bendungan. Banjir lainnya terkait dengan proses pesisir seperti

gelombang badai dan tsunami. Baik banjir sungai maupun banjir pesisir sebagian besar merupakan fenomena alam yang terjadi dengan frekuensi yang terkait dengan besarnya di area tertentu. Secara umum, kejadian ini ditandai dengan sejumlah besar kerusakan, yang merupakan hasil dari kekuatan destruktif air. Selain kerusakan yang disebabkan oleh dampak air langsung, energi air bekerja sebagai agen erosif yang dapat merusak material di bawah fondasi bangunan, menyebabkannya runtuh. Setelah banjir berakhir, kerusakan dapat terus meningkat karena pemutusan listrik dan air atau penyebaran penyakit seperti kolera, leptospirosis, dan demam tifoid, meningkatkan kerugian ekonomi dan pribadi di daerah yang terkena dampak. Meskipun asal muasal banjir ini alami, alasan utama kerusakan dapat diidentifikasi dalam pendudukan manusia di daerah yang secara tradisional rentan terhadap banjir (Tascón-González et al., 2020).

Ditemukan bahwa 1,81 miliar orang (23% dari populasi dunia) secara langsung terpapar banjir 1 dalam 100 tahun. Dari jumlah tersebut, 1,24 miliar berada di Asia Selatan dan Timur, di mana Cina (395 juta) dan India (390 juta) menyumbang lebih dari sepertiga dari paparan global. Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah adalah rumah bagi 89% dari orang-orang yang terpapar banjir di dunia. Dari 170 juta yang menghadapi risiko banjir tinggi dan kemiskinan ekstrem (hidup dengan kurang dari \$1,90 per hari), 44% berada di Afrika Sub-Sahara. Lebih dari 780 juta dari mereka yang hidup dengan kurang dari \$5,50 per hari menghadapi risiko banjir yang tinggi (Rentschler et al., 2022).

Indonesia, sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, dianggap sebagai negara yang paling rawan bencana, mengingat tingginya paparan terhadap berbagai bencana alam dan iklim. Sebagian besar bencana disebabkan oleh bencana hidrometeorologi dan geofisika. Bencana hidrometeorologi telah menjadi bencana yang umum dan berulang dalam dekade ini dengan kejadian banjir besar dan bahaya lain yang dianggap terkait dengan perubahan iklim. Dampak perubahan iklim di Indonesia diperkirakan akan meningkatkan ancaman terhadap ketahanan pangan, kesehatan manusia, ketersediaan air, keanekaragaman hayati, dan kenaikan muka air laut. Kota-kota di wilayah pesisir Indonesia memiliki kerentanan yang sangat tinggi terhadap kenaikan muka air laut. Dalam 10 tahun terakhir, banjir, tanah longsor, dan tornado merupakan kejadian dominan setiap tahun (Fahrudin et al., 2022).

Kota Medan merupakan daerah rawan bencana banjir, dengan persebaran tingkat kerawanan dikategorikan dalam empat bagian yaitu sangat rendah dengan luas 248 Ha, rendah seluas 1.817 Ha, sedang dengan luas sebesar 11.465 Ha, dan kategori tinggi yang memiliki luas 14.037 Ha. Daerah dengan tingkat kerawanan banjir tinggi adalah Kecamatan Medan Belawan dan Medan Labuhan, sedangkan tingkat kerawanan sedang adalah Medan Johor dan Medan Tuntungan. Kemiringan lereng merupakan faktor dominan penyebab kerawanan banjir dikota medan (Anggraini et al., 2021). Permasalahan lain disebabkan terjadinya sedimentasi, penyempitan, dan penegakan hukum (Thamrin et al., 2022). Risiko banjir yang terus-menerus dapat memicu stres secara signifikan, terlepas dari riwayat banjir sebelumnya. Gambaran psikologis yang terjadi antara lain melaporkan kecemasan dalam mengantisipasi kejadian banjir di masa mendatang, menunjukkan efikasi diri yang rendah, dengan perasaan tidak berdaya selanjutnya dalam menanggapi risiko banjir (Fothergill et al., 2021).

Studi yang lalu menunjukkan bahwa terdapat peningkatan gejala kecemasan sedang hingga tinggi di antara masyarakat setelah bencana alam, khususnya banjir pada tahun 2020 (Owusu et al., 2022). Kecemasan terhadap bencana berbeda-beda tingkatannya tergantung pada jenis dan durasi bencana, tingkat kesiapsiagaan terhadap bencana, pengalaman bencana, paparan langsung atau tidak langsung terhadap bencana, serta keyakinan agama dan struktur budaya-sosial ekonomi suatu masyarakat (Makwana, 2019). Studi lalu menunjukkan masyarakat rawan bencana banjir memiliki kecemasan ringan sebesar 28,4%, kecemasan sedang sebesar 9,1%, kecemasan berat sebesar 5,7%, kecemasan sangat berat sebesar 1,1%

(Darmastuti&Husain, 2023). Studi lain lagi menunjukkan kecemasan didaerah rawan bencana banjir didominasi pada kategori kecemasan sedang (33,3%) (Sembung & Purnawinadi, 2023). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56 orang (65,1%) normal, sebanyak 10 orang (11,6%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 19 orang (22,1%) mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 1 orang (1,2%) mengalami kecemasan berat (Yuliana et al., 2022).

Pengalaman banjir akan memberi efek negatif kepada kesejahteraan subjektif melalui kecemasan tentang banjir (Murata et al., 2023). Pada akhirnya, akan menurunkan produktifitas mereka karena sumber daya yang terbatas dan penurunan ketangguhan masyarakat (Sharif, 2021). Peristiwa banjir memberikan makna kecemasan yang berbeda-beda bagi masyarakat yang terkena dampak. Ada yang merasa takut kembali ke rumah setelah peristiwa banjir, ada yang merasa kecemasan yang meningkat saat hujan, dan lain-lain (Fothergill et al., 2021). Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan, salah satunya adalah relaksasi otot progresif disertai musik klasik (Robb, 2000). Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang yang yang melibatkan peserta secara aktif untuk mengontraktsikan otot dalam rangka menciptakan ketegangan dan kemudian secara progresif melepaskannya. Rutinitas ini diulang sampai peserta memperoleh relaksasi total. Relaksasi otot progresif memberi peserta kelegaan dengan cepat dan segera (Toussaint et al., 2021).

Musik adalah bahasa universal yang dapat menimbulkan respons emosional dan kognitif yang mendalam. Dampak musik melibatkan jaringan area dan sirkuit otak yang beragam, termasuk pemrosesan sensorik-motorik, kognitif, memori, dan komponen emosional. Dengan mendengarkan musik yang disukai dapat memberikan akses yang lebih mudah ke fungsi otak ini. Selain itu, pelatihan musik dapat menghasilkan perubahan struktural dan fungsional di otak, dan penelitian telah menunjukkan efek positif pada berbagai hal seperti pemrosesan bahasa, kemampuan kognitif dan ikatan sosial (T. Zaatar et al., 2024). Musik menjadi penting bagi masyarakat karena dapat membantu masyarakat dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan dalam konteks terapi (Ans dell, 2016).

Pengaruh positif mendengarkan musik terhadap kondisi kecemasan sudah sering dibahas pada studi-studi terdahulu. Meskipun demikian, dalam beberapa kasus, mendengarkan musik sangat memengaruhi tekanan darah, kadar kortisol, dan detak jantung. Dengan demikian, mendengarkan musik harus dipertimbangkan secara hati-hati sebagai bagian dari intervensi psikologis berbasis musik yang lebih kompleks untuk pengaturan kecemasan (Panteleeva et al., 2018). Musik klasik lebih unggul daripada musik populer. Musik klasik memiliki potensi yang lebih besar untuk ekspresif akibatnya memiliki lebih banyak potensi untuk wawasan dan kedalaman psikologis. Potensi yang lebih besar untuk ekspresif dalam musik klasik sebagian besar disebabkan oleh sumber harmoninya yang lebih besar. Harmoni dalam musik klasik lebih cenderung fungsional, lebih banyak gerakan yang berlawanan d. igunakan, dan modulasi lebih umum (Young, 2016).

Salah satu musik yang berdampak positif terhadap kecemasan adalah musik Mozart. Efek musik Mozart memberi kemungkinan besar dalam menjalankan fungsi kognitif seseorang (Perlovsky et al., 2013). Hal ini memberi dampak dalam membantu mempertahankan gairah selama kondisi rileks, memberi tanda fisiologis individu yang dapat mengarah pada intervensi psikologis dari musik tersebut (Di Cesare et al., 2022). Berdasarkan tomografi emisi positron dan pencitraan resonansi magnetik fungsional telah mengungkapkan bahwa mendengarkan musik yang menyenangkan seperti Mozart mengaktifkan area serebral kortikal dan subkortikal tempat emosi diproses. Efek neurobiologis dari musik ini menunjukkan bahwa stimulasi pendengaran membangkitkan emosi yang terkait dengan peningkatan gairah dan menghasilkan peningkatan kinerja sementara di banyak domain kognitif. Terapi musik ini memberi manfaat dalam mengalihkan perhatian mereka terhadap masalah, membantu mengurangi beban penyakit dan meningkatkan sistem imun dengan memodifikasi stress (Pauwels et al., 2014).

Studi-studi terdahulu menunjukkan pengaruh musik klasik terhadap penurunan kecemasan

dengan sampel yang berbeda. Terapi musik klasik Mozart dapat menenangkan dan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin (Ardila & Tahun, 2023). Studi terdahulu menunjukkan penggunaan musik klasik Mozart memberi efek penurunan kecemasan siswa SMP sebelum ujian (Yuspitasari et al., 2020). Musik Mozart mempengaruhi kecemasan dan stress serta ketangkasan manual mahasiswa tahun ketiga dalam menghadapi preklinik kedokteran gigi (Usta, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada bulan Oktober 2023, di Perumahan De Flamboyan Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan, didapat bawa 150 KK di perumahan tersebut. Hasil survei dengan kepala perumahan dan masyarakat ditemukan 2 orang mengalami kecemasan ringan dan 3 orang mengalami kecemasan sedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan masyarakat pasca bencana banjir.

## METODE

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, dengan sampel 40 responden terdiri 20 responden kelompok perlakuan dan 20 responden kelompok control dengan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Penelitian telah dilaksanakan dari bulan Februari sampai bulan Juni 2024 di Perumahan De Flamboyan Kota Medan kepada masyarakat yang pernah mengalami bencana banjir diperumahan tersebut. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data menggunakan uji paired sample t test. Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor 01.25.583/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi (n=20)		Kelompok Kontrol (n=20)	
	F	%	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-Laki	0	0,0	5	25,0
Perempuan	20	100,0	15	75,0
Total	20	100,0	20	100,0
<b>Usia</b>				
26-35	0	0,0	0	0,0
36-45	9	45,0	3	15,0
46-55	7	35,0	10	50,0
56-65	4	20,0	7	35,0
Total	20	100,0	20	100,0
<b>Pekerjaan</b>				
Wiraswasta	9	45,0	10	50,0
Pedagang	7	35,0	2	10,0
IRT	4	20,0	8	40,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>

Penelitian ini telah dilakukan dengan judul “Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Klasik Terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir”, dilakukan di Perumahan De Flamboyan Kota Medan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan masyarakat pasca bencana

banjir. Pengumpulan data telah dilakukan pada bulan April sampai dari Mei 2024 dengan jumlah responen sebanyak 40 orang.

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki kemiripan karakteristik dengan kelompok kontrol terutama pada usia dan pekerjaan. Mayoritas jenis kelamin ada pada kelompok intervensi sebanyak 20 responen, mayoritas usia ada pada kelompok kontrol rentang usia 46-55 tahun sebanyak 10 responen dan mayoritas pekerjaan ada pada kelompok kontrol sebanyak 10 responen.

Tabel 2 menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi pada kecemasan ringan, sedang maupun berat, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tanpa intervensi.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Masyarakat Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik di Perumahan De Flamboyan Medan**

Tingkat Kecemasan	Intervensi				Kontrol			
	Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kecemasan Ringan	0	0,0	10	50,0	0	0,0	0	0,0
Kecemasan Sedang	14	70,0	10	50,0	17	85,0	17	85,0
Kecemasan Berat	6	30,0	0	0,0	3	15,0	3	15,0

### **Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir**

Tabel 3 menunjukkan bahwa mean terbesar ada pada kelompok kecemasan sebelum tanpa intervensi, selisih mean terbesar ada pada selisih mean kelompok perlakuan. Berdasarkan uji t menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan masyarakat pasca banjir dengan p value 0,0001.

**Tabel 3. Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Kelompok	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean	P Value
Kecemasan sebelum intervensi	21	30	25.20	2.726	3,90	0,0001
Kecemasan sesudah intervensi	17	26	21.30	2.697		
Kecemasan sebelum tanpa intervensi	22	28	26.05	1.054	0,90	0,1110
Kecemasan sesudah tanpa intervensi	21	28	25.15	1.785		

## **PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan masyarakat pasca bencana banjir. Temuan hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan masyarakat pasca bencana banjir. Paparan banjir kemungkinan besar dapat menyebabkan perkembangan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan umum dan gejala gangguan stres pascatrauma, berkenaan dengan tingkat keparahan yang terkait dengan banjir yang ditandai dengan kekhawatiran yang serius dan tidak terkendali dari pengalaman hidup (Anichebe et al., 2024). Tabel 2 menunjukkan ada perubahan frekuensi kecemasan responen masyarakat pasca bencana banjir pada kelompok intervensi baik pada kecemasan ringan, sedang maupun berat sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik. Teknik relaksasi membantu individu untuk meningkatkan kesejahteraan melalui kondisi mental dan tubuh yang rileks. Ada berbagai teknik relaksasi yang dipraktikkan di seluruh dunia, Namun, berdasarkan suatu studi relaksasi otot progresif

ditemukan sebagai teknik relaksasi yang paling efektif (Avinash&George,2018). Mendengarkan musik merupakan terapi alternatif yang menjanjikan untuk kecemasan karena mudah diakses, murah, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Mendengarkan musik telah dikaitkan dengan penurunan indikator fisiologis kecemasan, seperti denyut jantung dan tekanan darah dan juga dapat memodulasi respons stres, melalui penurunan kadar kortisol. Demikian pula, sejumlah besar literatur telah difokuskan pada bagaimana mendengarkan musik dapat digunakan untuk pengaturan afek, yang merangkum suasana hati, emosi, dan gairah. Sebagai metode pengaturan diri dan ketika digunakan secara positif, mendengarkan musik dapat mendukung penanggulangan dengan mengurangi dan mencegah gejala kecemasan. Berdasarkan tinjauan dan meta-analisis menunjukkan intervensi mendengarkan musik kuat dan signifikan mengurangi kecemasan secara alami dengan ukuran efek yang besar (Harney et al., 2023).

Tabel 3 menunjukkan bahwa mean skor kecemasan kelompok sebelum baik intervensi maupun kontrol ada kemiripan yaitu hanya selisih sebesar 0,85. Berdasarkan selisih mean didapat bahwa kelompok intervensi teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik menghasilkan pengaruh yang signifikan ditandai  $p$  value 0,0001 dan selisih mean yang cukup besar yaitu 3.90 dibanding kelompok kontrol. Relaksasi otot progresif mengajarkan individu cara merelaksasikan otot menggunakan proses dua langkah, yaitu menegangkan dan kemudian merelaksasikan, yang dipadukan dengan saat individu menarik dan mengembuskan napas. Tujuannya adalah untuk membantu individu menurunkan ketegangan secara keseluruhan dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan cara yang lebih rileks dan efisien (Hamilton Health Sciences, 2016).

Metode ini memiliki dasar fisiologis yang kuat, karena menunjukkan hubungan erat antara otot rangka dan sistem saraf simpatik. Dalam berbagai bentuknya, metode ini telah terbukti bermanfaat sebagai komponen dalam perawatan psikologis untuk berbagai gangguan terkait stres emosional (McGuigan & Lehrer,2021). Studi-studi terdahulu juga mendukung hasil penelitian ini. Penggunaan relaksasi otot progresif secara signifikan berpengaruh sebagai teknik yang ampuh untuk menurunkan tingkat kecemasan perawat pada masa bencana covid (Khoirunnisa & Ariani, 2021), pada pasien masa bencana covid (Özlu et al., 2021). Relaksasi otot progresif memiliki efek dalam mengurangi kecemasan dalam pengalaman klinis mahasiswa keperawatan (Toqan et al., 2022).

Musik telah memainkan peran penting yang berkelanjutan selama episode-episode tragis seperti epidemi, bencana dan wabah penyakit. Praktik seni musik merupakan bentuk komunikasi yang kuat, karena kemampuannya untuk memikat penonton, meningkatkan daya ingat, menyatukan emosi, dan mendidik orang. Musik juga memiliki kapasitas untuk mengatasi hambatan fisik dan kognitif terhadap pemahaman. Terakhir, seni musik juga dapat mewujudkan makna yang memungkinkan pengelolaan ketidakpastian sosial yang efektif (Jakaza et al., 2024). Terapi musik telah terbukti mengatasi masalah kesehatan mental, gangguan stres pascatrauma dan meringankan masalah depresi serta memberikan latihan stimulus untuk mengurangi ketegangan otot. Selain itu, terapi musik telah terbukti memiliki efek positif pada penyembuhan korban pasca bencana. Terapi musik tepat untuk diterapkan dalam menangani trauma akibat peristiwa traumatis dan bencana (Laras et al., 2023).

Studi terdahulu di luar negeri, menunjukkan bidang terapi musik telah hadir setelah bencana alam dan krisis global dalam beberapa decade mendukung dokter dan masyarakat yang berisiko mengalami reaksi stress traumatis (Beer & Birnbaum, 2023). Sebagai contoh lain, seorang penulis pada Gempa Bumi Besar Jepang Timur menjalani fase pasca bencana sebagai terapis musik. Ia menyarankan adanya topik-topik khusus mengenai penanggulangan bencana harus dimasukkan dalam kursus pendidikan terapi musik (Otera, 2012). Terapi musik bukan hanya bermanfaat bagi orang dewasa tapi juga bagi anak-anak. Studi terdahulu menunjukkan terapi musik dapat membantu anak-anak pada masa bencana Covid-19 yang

pemalu atau bermusuhan secara sosial, karena terapi musik dapat meningkatkan empati dan kesiapan mereka untuk berkomunikasi. Hal ini terjadi dari perspektif neurosains, karena proses kreatif saling terkait dengan jaringan mode bawaan otak, oleh karena itu musik memiliki nilai artistik dan neuro-psikologis. Lebih jauh, temuan neuro-estetika dan budaya-antropologi menunjukkan efek terapeutik dan peningkatan kesehatan dari kecantikan (Mastnak, 2020).

Musik yang diputar berkontribusi pada ketahanan emosional dan mengurangi rasa kesepian individu (Hugelius et al., 2016). Ada emosi positif yang terjadi dikaitkan secara signifikan dengan semua jenis kebiasaan mendengarkan musik yang dipraktikkan masyarakat, sehingga secara mendasar ada peran musik dalam meningkatkan kesejahteraan pasca bencana (Yoneshiro et al., 2023). Temuan studi kualitatif menunjukkan hubungan positif antara musik yang membangkitkan nostalgia dengan ketahanan individu dan hubungan negatif antara ketahanan dan stress pasca bencana (Babu, 2023). Penelitian ini menggunakan terapi musik Mozart bersama dengan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan hasil signifikan penurunan kecemasan masyarakat pasca bencana banjir. Efek neurobiologis dari musik Mozart menunjukkan bahwa stimulasi pendengaran membangkitkan emosi yang terkait dengan peningkatan gairah dan menghasilkan peningkatan kinerja sementara di banyak domain kognitif. Terapi musik ini menerapkan gairah dalam lingkungan klinis karena dapat memberikan manfaat bagi pasien dengan mengalihkan perhatian mereka dari pengalaman yang tidak menyenangkan (Pauwels et al., 2014).

Musik perlu disertakan dalam pemulihan pasca bencana alam untuk mencapai tujuan akhir dalam menangani perjuangan emosional atau psikologis, serta dampak lainnya seperti kerugian manusia, kerusakan ekonomi, dan dampak komunal atau budaya yang diakibatkan oleh bencana alam dengan lebih baik. Namun berdasarkan studi terdahulu pendekatan terapi musik perlu diikuti dengan pendekatan etnografi atau etnomusikologi untuk membantu pemulihan korban bencana, sekaligus merangkul pendekatan multidisiplin, manajemen bencana alam, koneksi manusia melalui musik, pendidikan, serta pelatihan (Ha, 2022). Warisan budaya sebagai bahan kajian etnografi memainkan peran penting dalam membantu masyarakat menyesuaikan kembali kehidupan mereka setelah bencana besar (The University of South Australia, Australia et al., 2019).

Warisan budaya berupa musik dan lagu dapat diekspresikan dalam seni pertunjukan dan bentuk-bentuk tradisi artistik lainnya (Sunarti et al., 2023). Pendekatan multidisiplin bertujuan untuk menyediakan platform yang baik untuk respons bencana yang efisien yang disampaikan oleh tim penanggulangan bencana (Noran, 2014). Kehadiran terapi musik dalam manajemen bencana alam bukan hanya berespon pada saat dan setelah bencana namun juga untuk kesiapsiagaan bencana (Beer & Birnbaum, 2023). Bencana dapat menyebakan trauma individu, historis, dan sosial serta dampaknya terhadap siswa dan guru di lingkungan pendidikan. Pendidikan musik menawarkan bidang studi baru agar dapat menyediakan alat bagi siswa untuk mengatasi respons trauma dan membantu guru tidak hanya pada waktu mereka sendiri tetapi terutama saat mereka mengajar musik dan bekerja dengan pengetahuan yang sulit (Bradley & Hess, 2021).

Latihan musik bisa dilakukan antara lain dengan membiasakan mendengarkan musik secara pribadi (Yoneshiro et al., 2023), latihan bercerita dengan musik untuk anak-anak (Beer & Birnbaum, 2023), pelatihan menggunakan radio kemanusiaan sebagai bagian terpadu dari respons kesehatan bencana dalam bencana alam untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikososial masyarakat (Hugelius et al., 2019).

## KESIMPULAN

Penelitian ini dapat memberikan masukan untuk memperkuat ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan kebencanaan dengan pendekatan non farmakologi dalam mengatasi

kecemasan masyarakat pasca bencana banjir. Intervensi relaksasi otot progresif disertai dengan musik klasik memiliki efek signifikan secara statistik terhadap pengendalian kecemasan pada masyarakat pasca bencana banjir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., Pangaribuan, B., Siregar, A. P., Sintampalam, G., Muhammad, A., Damanik, M. R. S., & Rahmadi, M. T. (2021). Analisis Pemetaan Daerah Rawan Banjir Di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Samudra Geografi*, 4(2), 27–33. <https://doi.org/10.33059/jsg.v4i2.3851>
- Anichebe, O., Anibueze, A. U., Anum, V., Ohaja, E. U., Ezeugwu, C. A., Obasi, N. T., Onogwu, E. O., & Gever, V. C. (2024). *Effectiveness of drama and music therapies as health communication interventions for reducing anxiety and posttraumatic disorders among children-victims of flood. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, 101890. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101890>
- Ans dell, G. (2016). *How Music Helps in Music Therapy and Everyday Life* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315587172>
- Ardila, N., & Tahun, O. D. (2023). *The Effectiveness of Music Therapy on Reducing Anxiety Levels in Maternity Mothers. Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(1), 185–188. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1724>
- Babu, S. A. (Ed.). (2023). *Fifth World Congress on Disaster Management: Volume 4: Disaster response*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003341970>
- Beer, L. E., & Birnbaum, J. C. (Eds.). (2023). *Trauma-informed music therapy: Theory and practice*. Routledge, Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003200833>
- Bradley, D., & Hess, J. (Eds.). (2021). *Trauma and resilience in music education: Haunted melodies*. Routledge.
- Di Cesare, M., Tonacci, A., Bondi, D., Verratti, V., Prete, G., Malatesta, G., & Pietrangelo, T. (2022). *Neurovegetative And Emotional Modulation Induced By Mozart's Music. Neuropsychobiology*, 81(4), 322–332. <https://doi.org/10.1159/000525360>
- Fahrudin, A., Patrianti, T., & Yusuf, H. (2022). Climate Change, Disaster, and Social Work in Indonesia. In R. Baikady, S. M. Sajid, J. Przeperski, V. Nadesan, M. R. Islam, & J. Gao (Eds.), *The Palgrave Handbook of Global Social Problems* (pp. 1–14). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-68127-2\\_77-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-68127-2_77-1)
- Fothergill, L. J., Disney, A. S., & Wilson, E. E. (2021). *A qualitative exploration of the psychological impacts of living with the uncertainty of persistent flood risk. Public Health*, 198, 141–145. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.016>
- Ha, K.-M. (2022). *Integrating Music into Natural Disaster Recovery. The Journal of Arts Management, Law, and Society*, 52(4), 217–230. <https://doi.org/10.1080/10632921.2022.2068714>
- Harney, C., Johnson, J., Bailes, F., & Havelka, J. (2023). *Is music listening an effective intervention for reducing anxiety? A systematic review and meta-analysis of controlled studies. Musicae Scientiae*, 27(2), 278–298. <https://doi.org/10.1177/10298649211046979>
- Hugelius, K., Adams, M., & Romo-Murphy, E. (2019). *The Power of Radio to Promote Health and Resilience in Natural Disasters: A Review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2526. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142526>
- Hugelius, K., Gifford, M., Ortenwall, P., & Adolfsson, A. (2016). “*To silence the deafening silence*”: Survivor’s needs and experiences of the impact of disaster radio for their recovery after a natural disaster. *International Emergency Nursing*, 28, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2015.11.009>

- Jakaza, E., Mangeya, H., & Mhute, I. (Eds.). (2024). *The Palgrave Handbook of Language and Crisis Communication in Sub-Saharan Africa* (1st ed. 2024). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-43059-6>
- Khoirunnisa, M. L., & Ariani, G. A. P. P. (2021). *Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety Of Nurses At Covid-19 Units*. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6. <https://doi.org/10.30604/jika.v6iS1.761>
- Laras, P. B., Nyoman Sudana, I., Setiyowati, A. J., Chusniyah, T., & Hanurawan, F. (2023). *Music therapy, traumatic event and post disaster: Formulate appropriate forms of intervention*. *Journal of Public Health*, 45(4), e830–e831. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad111>
- Makwana, N. (2019). *Disaster and its impact on mental health: A narrative review*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(10), 3090–3095. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_893\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_893_19)
- Margolies, D. S., & Strub, J. A. (2021). *Music Community, Improvisation, and Social Technologies in COVID-Era Música Huasteca*. *Frontiers in Psychology*, 12, 648010. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648010>
- Mastnak, W. (2020). *Psychopathological problems related to the COVID-19 pandemic and possible prevention with music therapy*. *Acta Paediatrica* (Oslo, Norway: 1992), 109(8), 1516–1518. <https://doi.org/10.1111/apa.15346>
- Murata, R., Tokuda, D., Kiguchi, M., Noda, K., & Oki, T. (2023). *Impact of flood experiences and anxiety on subjective well-being*. *Hydrological Research Letters*, 17(3), 56–61. <https://doi.org/10.3178/hrl.17.56>
- Noran, O. (2014). *Collaborative disaster management: An interdisciplinary approach*. *Computers in Industry*, 65(6), 1032–1040. <https://doi.org/10.1016/j.compind.2014.04.003>
- Otera, M. (2012). *What Do Music Therapists Need to Know Before the Disaster Strikes? Voices: A World Forum for Music Therapy*, 12(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v12i1.625>
- Owusu, E., Shalaby, R., Eboreime, E., Nkire, N., Lawal, M. A., Agyapong, B., Pazderka, H., Obuobi-Donkor, G., Adu, M. K., Mao, W., Oluwasina, F., & Agyapong, V. I. O. (2022). *Prevalence and Determinants of Generalized Anxiety Disorder Symptoms in Residents of Fort McMurray 12 Months Following the 2020 Flooding*. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 844907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844907>
- Özlu, İ., Öztürk, Z., Karaman Özlu, Z., Tekin, E., & Gür, A. (2021). *The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study*. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1791–1797. <https://doi.org/10.1111/ppc.12750>
- Panteleeva, Y., Ceschi, G., Glowinski, D., Courvoisier, D. S., & Grandjean, D. (2018). *Music for anxiety? Meta-analysis of anxiety reduction in non-clinical samples*. *Psychology of Music*, 46(4), 473–487. <https://doi.org/10.1177/0305735617712424>
- Pauwels, E. K. J., Volterrani, D., Mariani, G., & Kostkiewics, M. (2014). *Mozart, Music and Medicine. Medical Principles and Practice*, 23(5), 403–412. <https://doi.org/10.1159/000364873>
- Perlovsky, L., Cabanac, A., Bonniot-Cabanac, M.-C., & Cabanac, M. (2013). *Mozart effect, cognitive dissonance, and the pleasure of music*. *Behavioural Brain Research*, 244, 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2013.01.036>
- Rentschler, J., Salhab, M., & Jafino, B. A. (2022). *Flood exposure and poverty in 188 countries*. *Nature Communications*, 13(1), 3527. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-30727-4>
- Robb, S. L. (2000). *Music Assisted Progressive Muscle Relaxation, Progressive Muscle Relaxation, Music Listening, and Silence: A Comparison of Relaxation Techniques*. *Journal of Music Therapy*, 37(1), 2–21. <https://doi.org/10.1093/jmt/37.1.2>

- Sembung, C. L., & Purnawinadi, I. G. (2023). Kesiapsiagaan Bencana Dan Kecemasan Masyarakat Paska Banjir Di Daerah Rawan Bencana. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 15. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i2.957>
- Sharif, Md. B. A. (2021). *The Impact of Natural Disasters on Small and Medium Enterprises (SME) in Bangladesh*. *OALib*, 08(06), 1–15. <https://doi.org/10.4236/oalib.1107480>
- Sunarti, L., Tejowasono, N. S., Hussin, H., Ibrahim, A., & Sari, N. F. L. (2023). *Travelling songs: Heritage and popular culture in contemporary ASEAN*. *Cogent Arts & Humanities*, 10(1), 2198313. <https://doi.org/10.1080/23311983.2023.2198313>
- T. Zaatar, M., Alhakim, K., Enayeh, M., & Tamer, R. (2024). *The transformative power of music: Insights into neuroplasticity, health, and disease*. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 35, 100716. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2023.100716>
- Tascón-González, L., Ferrer-Julià, M., Ruiz, M., & García-Meléndez, E. (2020). *Social Vulnerability Assessment for Flood Risk Analysis*. *Water*, 12(2), 558. <https://doi.org/10.3390/w12020558>
- Thamrin, M. H., Ridho, H., & Nasution, F. A. (2022). *Strengthening Community Participation in Spatial Planning of Riverflow Regions in Medan City*. *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 17(6), 1849–1854. <https://doi.org/10.18280/ijsdp.170619>
- The University of South Australia, Australia, Kc, C., Karuppannan, S., & Sivam, A. (2019). *Importance of Cultural Heritage in a Post-Disaster Setting: Perspectives from the Kathmandu Valley*. *Journal of Social and Political Sciences*, 2(2). <https://doi.org/10.31014/aior.1991.02.02.82>
- Toqan, D., Ayed, A., Joudallah, H., Amoudi, M., Malak, M. Z., Thultheen, I., & Batran, A. (2022). *Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Reduction Among Nursing Students During Their Initial Clinical Training: A Quasi-Experimental Study*. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 59, 00469580221097425. <https://doi.org/10.1177/00469580221097425>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2021, 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Usta, S. N. (2024). *Evaluation of the effect of Mozart's music on stress, anxiety, and dexterity levels of dental students in preclinical endodontic training using a haptic virtual reality simulator*. *Turkish Endodontic Journal*, 96–102. <https://doi.org/10.14744/TEJ.2024.97658>
- Yoneshiro, A., Takebayashi, Y., & Murakami, M. (2023). *The Association Between Music Preferences and Well-Being After the Fukushima Disaster: A Cross-Sectional Study*. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, e372. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.44>
- Young, J. O. (2016). *How Classical Music is Better than Popular Music*. *Philosophy*, 91(4), 523–540. <https://doi.org/10.1017/S0031819116000334>
- Yuliana, A., Rahman, S., & Tasalim, R. (2022). *Description of Anxiety, Stress and Depression Levels in Post Flood Disaster*. *Journal of Advances in Medicine and Pharmaceutical Sciences (JAMAPS)*, 1(2), 58–65. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jamaps-0102.444>
- Yuspitasari, R., Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2020). *The Effect of Using Music Classic (Mozart) towards Student Anxiety Before The Exams*. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.29244/jfs.5.1.47-56>