



INTERVENSI TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT CEMAS PADA PASIEN PENYAKIT KARDIOVASKULAR : SYSTEMATIC REVIEW

Haris Fadjar Setiawan^{1*}, Elly Nurachmah², Anggri Noorana Zahra³, Agung Waluyo⁴

^{1,2,3,4}Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

*haris.fadjar31@ui.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Penyakit kardiovaskular umumnya ditandai oleh gejala-gejala seperti nyeri pada dada, palpitasi, sesak napas, keringat berlebihan, tremor, pusing, serta gejala somatik lainnya seperti nyeri dan kelelahan. Selain masalah fisik, pasien yang menderita penyakit kardiovaskular sering kali juga mengalami gangguan psikologis, terutama kecemasan. Tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien ini dapat menghambat proses pengobatan serta memperburuk kondisi kesehatan mereka. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan gangguan kardiovaskular adalah terapi musik, yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan meningkatkan relaksasi pasien. **Tujuan:** Memberikan gambaran mengenai efektivitas intervensi terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular. **Metode:** Artikel ini disusun menggunakan metode tinjauan sistematis dengan strategi pencarian yang diterapkan pada empat basis data utama, yakni Scopus, ScienceDirect, PubMed, dan ClinicalKey, dari hasil pencarian, diperoleh total 3.824 artikel. Selanjutnya, artikel-artikel tersebut diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga tersisa lima artikel. Lima artikel yang lolos seleksi kemudian dianalisis secara kritis menggunakan pedoman JBI Critical Appraisal Checklist. Secara keseluruhan, hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular.

Kata kunci: Pasien Kardiovaskular; Terapi musik; Cemas.

Abstract

Introduction: Cardiovascular disease is often characterised by symptoms such as chest pain, palpitations, dyspnoea, excessive sweating, trembling, dizziness, and somatic symptoms such as pain and fatigue. In addition to physical problems, cardiovascular patients also often face psychological disorders, especially anxiety. High levels of anxiety in these patients can hinder the treatment process and worsen their condition. One effective nonpharmacological therapy to reduce anxiety in cardiovascular patients is music therapy, which can help calm and relax patients. **Aim:** to describe whether music therapy intervention is effective in reducing anxiety levels in cardiovascular patients. **Methods:** the writing of this article uses a systematic review conducted through a search strategy on 4 databases namely Scopus, science direct, Pubmed, and Clinical key with a total of 3,824 articles obtained. The articles were then filtered based on inclusion and exclusion criteria to leave 5 articles. A total of 5 articles that met the criteria were then subjected to critical appraisal using the JBI Critical Appraisal Checklist guidelines. **Results:** In general, this systematic review shows that music therapy intervention is effective in reducing the anxiety level of cardiovascular patients.

Key Words: Cardiovascular patients; Music therapy; Anxiety

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Universitas Indonesia, Pondok Cina, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

Email : haris.fadjar31@ui.ac.id

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merujuk pada sekumpulan kondisi yang berdampak pada jantung serta sistem pembuluh darah (*World Health Organization, 2021*). Kondisi ini termasuk salah satu yang paling umum ditemukan di Amerika Serikat, dengan prevalensi mencapai 48,6% dari total populasi, berdasarkan data dari NHANES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) yang diperoleh antara tahun 2017 hingga Maret 2020 (*American Heart Association, 2023*). Di Indonesia, prevalensi penyakit jantung tercatat mencapai 1,5% dari keseluruhan populasi, yang setara dengan sekitar 1.017.290 individu (*Kementerian Kesehatan RI, 2018*). Penyakit kardiovaskular tetap menjadi ancaman global. Penyakit jantung berkontribusi sebesar 16% terhadap total kematian di seluruh dunia, dan angka kematian akibat penyakit ini telah meningkat sebesar 60% dalam kurun waktu 30 tahun terakhir (*Reddy et al., 2024*).

Manifestasi klinis yang umum ditemukan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular mencakup nyeri dada, palpitasi, dispnea, keringat berlebih, tremor, pusing, serta gejala somatik seperti nyeri dan kelelahan (*Hinkle et al., 2021*). Kekhawatiran pasien mengenai kondisi fisiknya yang semakin memburuk, serta ketakutan bahwa penyakit jantung yang dideritanya tidak akan segera membaik—mengingat jantung adalah organ yang sangat vital—dapat memicu timbulnya masalah psikologis. Situasi ini sering kali menyebabkan pasien mengalami stres, kecemasan, perasaan tidak berdaya, kegelisahan, dan depresi (*Harris et al., 2021*).

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dijumpai di kalangan pasien dengan penyakit kardiovaskular dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kesehatan mereka (*Chinta & Kumar Kota, 2024*). Kecemasan diartikan sebagai suatu kondisi di mana individu merasa tidak berdaya, tidak aman, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar (*Epstein et al., 2020*). Ketika kecemasan muncul, tubuh akan melepaskan hormon seperti adrenalin (epinefrin) ke dalam aliran darah. Peningkatan kadar hormon ini dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh, termasuk mempercepat detak jantung dan laju pernapasan, yang pada akhirnya dapat memperburuk gejala atau keluhan yang dialami oleh pasien dengan penyakit kardiovaskular (*Oluwagbemiga, 2018*).

Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 43% pasien dengan penyakit jantung mengalami kecemasan dengan tingkat keparahan yang bervariasi (*Chinta & Kumar Kota, 2024*). Kecemasan ini juga berhubungan dengan peningkatan risiko terjadinya kejadian kardiovaskular berulang, terutama melalui mekanisme perilaku dan fisiologis (*Leissner et al., 2024*). Dari perspektif terapeutik, pengelolaan kecemasan menjadi sangat krusial, karena kecemasan dapat menghambat kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien kardiovaskular (*Pizga et al., 2022*).

Pendekatan farmakologis sering digunakan untuk mengurangi kecemasan; namun, metode ini sering kali menimbulkan efek samping seperti kebingungan, kelelahan, dan risiko ketergantungan. Sebagai alternatif, metode nonfarmakologis telah lama menjadi pilihan yang lebih disukai dalam menangani kecemasan yang berkaitan dengan prosedur, karena memiliki efek samping yang lebih minimal dan menawarkan manfaat yang lebih besar (*Awaluddin et al., 2023*). Terdapat berbagai terapi intervensi yang dapat mengurangi kecemasan pada pasien, salah satunya adalah terapi musik (*Dong et al., 2023*).

Musik dapat memicu respons relaksasi dalam tubuh, yang berkontribusi pada pengurangan kadar hormon stres seperti kortisol. Hal ini membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan perasaan tenang. Selain itu, mendengarkan musik dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau kekhawatiran yang memicu kecemasan. Dengan memusatkan perhatian pada musik, individu dapat merasakan kenyamanan yang lebih besar dan mengurangi tekanan. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Dursun, Terapi musik pada pasien yang menjalani prosedur bedah jantung terbukti sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mereka. Penelitian lebih lanjut juga mengungkap bahwa terapi musik secara signifikan dapat mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien pascaoperasi jantung (*Dong et al., 2023*).

Berdasarkan penjelasan tersebut, diperlukan tinjauan literatur yang lebih mendalam guna mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode tinjauan sistematis yang mengacu pada pedoman pelaporan kajian sistematis yang direkomendasikan oleh *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)*. Selain itu, pendekatan PICO diterapkan untuk merumuskan serta menjawab tujuan penelitian ini.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dijelaskan oleh peneliti menggunakan pendekatan PICO. Populasi (P): Pasien dengan penyakit kardiovaskular, Intervensi (I): Terapi musik, Comparatif (C): -, dan Outcome (O): Penurunan tingkat kecemasan.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini mencakup artikel yang tidak berbahasa Inggris, artikel non-full text, artikel yang diterbitkan lebih dari lima tahun yang lalu, studi kualitatif, serta tinjauan sistematis.

Proses Pencarian dan Kriteria Seleksi

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis dengan mengikuti pedoman pelaporan PRISMA dan menggunakan perangkat *Convidence*. Sumber data yang digunakan mencakup database "PubMed," "ScienceDirect," "Scopus," dan "ClinicalKey Nursing." Artikel yang dipertimbangkan dalam tinjauan ini adalah publikasi

yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga Oktober 2024. Studi yang dimasukkan harus ditulis dalam bahasa Inggris dan sesuai dengan istilah serta kata kunci berikut: *ScienceDirect*: (“*Music therapy*” OR “*Musical intervention*”) AND (*anxiety* OR “*psychological stress*” OR “*emotional distress*”) AND (*cardiac patients* OR “*heart disease patients*” OR “*cardiovascular disease* OR *Heart failure* OR *Hypertensive* ”). *Scopus*: (“*Music therapy*” OR “*Musical intervention*”) AND (*anxiety* OR “*psychological stress*” OR “*emotional distress*”) AND (*cardiac patients* OR “*heart disease patients*” OR “*cardiovascular disease* OR *Heart failure* OR *Hypertensive* ”). *ClinicalKey Nursing*: (“*Music Therapy*” OR “*Music Intervention*” OR “*Therapeutic Music*”) AND (“*Anxiety*” OR “*Stress*” OR “*Psychological Distress*”) AND (“*Cardiovascular Diseases*” OR “*HeartDiseases*”). *PubMed*:(((*CardiovascularDiseases*[*Title/Abstract*])OR(*Disease, Cardiovascular*[*Title/Abstract*]))AND(*Therapy, Music*[*Title/Abstract*]))AND(((*Angst*[*Title/Abstract*])OR(*Nervousness*[*Title/Abstract*]))OR(*Hypervigilance*[*Title/Abstract*])) OR (*SocialAnxiety*[*Title/Abstract*]))

Pemilihan Data

Studi yang diperoleh dari pencarian basis data diekspor dalam format RIS. File RIS tersebut kemudian diimpor ke dalam alat Covidence untuk melakukan penyaringan terhadap judul, abstrak, dan teks lengkap. Pada tahap awal, artikel yang terduplikasi dihapus agar tidak melanjutkan ke tahap berikutnya. Selanjutnya, peneliti melakukan seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang berhasil lolos seleksi

diunggah secara lengkap ke Covidence untuk ditinjau lebih lanjut oleh peneliti. Diagram alur PRISMA digunakan untuk menggambarkan proses seleksi studi.

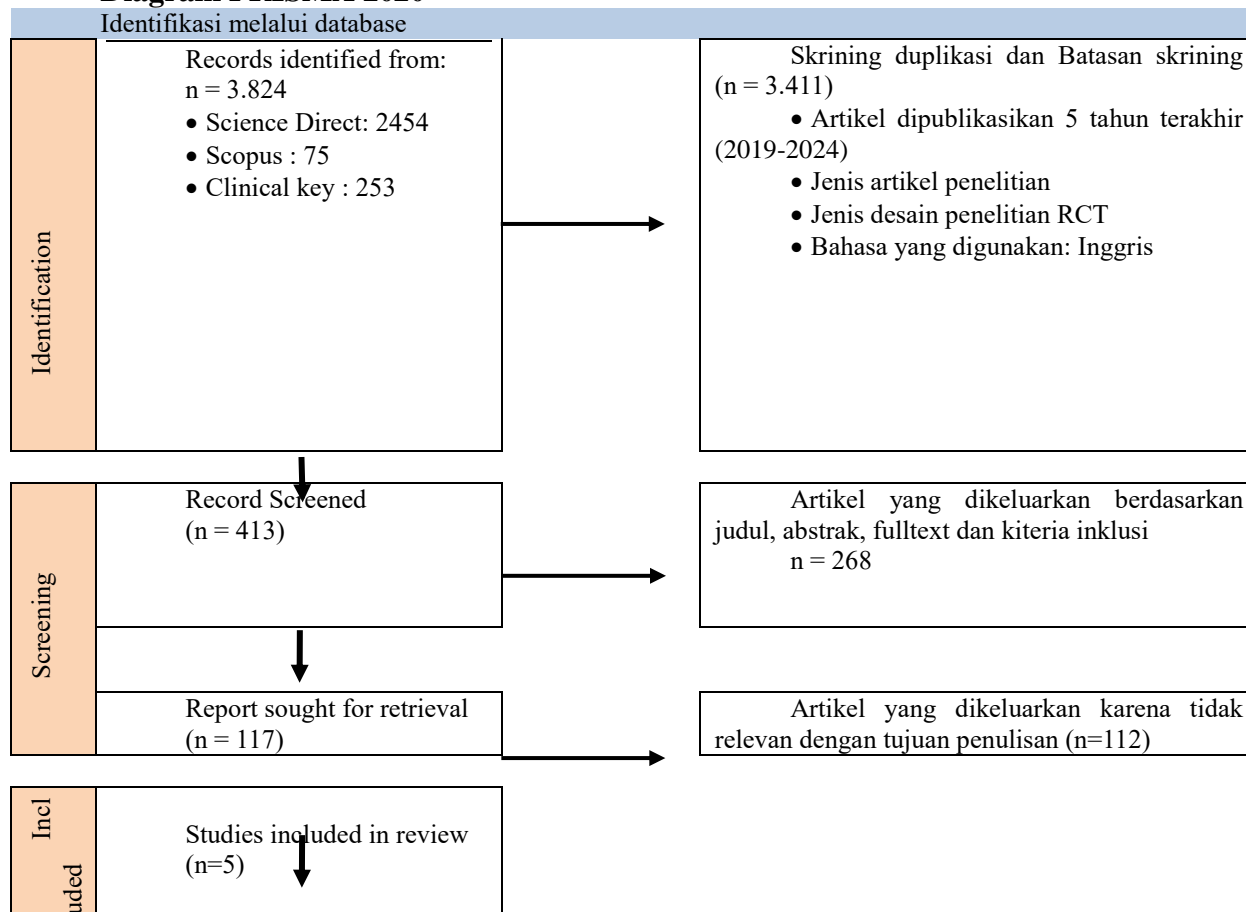
Penilaian Kualitas Metodologi

Peninjauan lebih lanjut dilakukan dengan menggunakan *JBICritical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials (JBIRCT)* untuk artikel dengan desain *Randomized Controlled Trials (RCT)* serta *JBICritical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies (JBICritical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Study)* untuk artikel dengan desain *Quasi-Experimental Study*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata kualitas artikel berada dalam kategori sedang hingga baik, sehingga artikel-artikel tersebut dianggap layak untuk diproses ke tahap selanjutnya. Proses pencarian literatur disajikan pada Gambar 1.

Ekstraksi dan Sintesis Data

Data dari artikel yang memenuhi kriteria disusun melalui proses ekstraksi untuk dianalisis berdasarkan komponen utama tinjauan sistematis. Informasi yang dianalisis mencakup: kode artikel (nomor), kutipan (nama penulis dan tahun publikasi), lokasi atau negara tempat penelitian dilaksanakan, desain penelitian, ukuran sampel, instrumen yang digunakan, kelompok intervensi dan kontrol, serta temuan yang dilaporkan terkait perubahan tekanan darah yang signifikan. Selanjutnya, peneliti melakukan sintesis data dengan menggunakan pendekatan naratif.

Diagram PRISMA 2020



Gambar 1. Proses Penyeleksian Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini mencakup lima artikel penelitian, terdiri dari empat artikel dengan desain *Randomized Controlled Trial (RCT)* dan satu artikel dengan desain *quasi-eksperimental*. Lokasi penelitian dari artikel-artikel tersebut mencakup

empat negara yang berbeda: Indonesia, Italia, Turki, dan China. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 477 pasien dengan kondisi kardiovaskular. Ringkasan hasil penelaahan artikel disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Pencarian dan Telaah Literatur

No	Judul, Penulis, dan Tahun	Tujuan, dan Metode Penelitian	Intervensi dan Hasil Penelitian
1	<p>Judul: <i>Beneficial Effects of Listening to Classical Music in Patients With Heart Failure: A Randomized Controlled Trial</i> Penulis: Francesco Burrai, RN, PhD, Giuseppe D. Sanna, MD, PhD, Eleonora Moccia, MD, Francesco Morlando, RN, Eugenio R. Cosentino, MD, Virna Bui, RN, Valentina Micheluzzi, RN, Claudio Borghi, MD, and Guido Parodi, MD, PhD) Tahun: 2020</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh musik klasik terhadap kualitas hidup, kualitas tidur, kecemasan, depresi, dan fungsi kognitif pada pasien gagal jantung yang menjalani perawatan rawat jalan. Desain Penelitian ini adalah <i>Randomized controlled trial</i>. Responden Penelitian Sebanyak 159 pasien gagal jantung yang menjalani perawatan rawat jalan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen Yang digunakan : 1. <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i>: Digunakan untuk menilai tingkat kecemasan dan depresi pada pasien. 2. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>: Digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur pasien. 3. <i>12-item Short Form Health Survey (SF-12)</i>: Digunakan untuk menilai kualitas hidup pasien.</p>	<p>Intervensi : Pasien dievaluasi setelah 30, 60, dan 90 hari selama periode percobaan, serta pada bulan keenam. Pasien dalam kelompok terapi musik diminta untuk mendengarkan musik dari daftar putar yang telah disiapkan sebelumnya selama minimal 30 menit per hari selama tiga bulan dengan menggunakan pemutar MP3. Sementara itu, pasien di kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar. Berbagai aspek, seperti kualitas hidup yang spesifik untuk gagal jantung (HF), kualitas hidup secara umum, kemampuan perawatan diri, persepsi terhadap gejala fisik HF, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan depresi, serta kemampuan kognitif, diukur menggunakan skala tertentu. Hasil : Secara keseluruhan, pasien dalam kelompok musik menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan pada kualitas hidup yang terkait dengan gagal jantung (HF) ($P < 0,001$), kualitas hidup secara umum ($P = 0,005$), kualitas tidur ($P = 0,007$), serta tingkat kecemasan dan depresi ($P < 0,001$ untuk keduanya), dan kemampuan kognitif ($P = 0,003$). Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa mendengarkan musik klasik melalui rekaman merupakan intervensi yang praktis, aman, dan terjangkau, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien gagal jantung di rumah..</p>
2	<p>Judul: <i>Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study</i> Penulis: Ayu Ratna Dewi, Ni Putu Kamaryati, Kadek Nuryanto, Inge Ruth Suantika Tahun : 2024</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh musik Gamelan Selonding terhadap tingkat kecemasan serta penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian ini A <i>Quasi-experimental Study</i>. Responden dalam penelitian ini berjumlah 80 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen yang di gunakan: 1. <i>The Geriatric Anxiety Scale :</i> Digunakan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan pasien. 2. Alat pengukur tekanan darah Onemed 200 aneroid digunakan untuk mengukur tekanan darah responden.</p>	<p>Intervensi : Kelompok eksperimen mendengarkan musik Gamelan Selonding selama 15 menit setiap hari, minimal tiga kali dalam seminggu selama empat minggu, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi tersebut. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan setelah program. Hasil: Analisis statistik dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi musik Gamelan Selonding memberikan efek positif yang signifikan terhadap pengurangan kecemasan, yang diukur dengan menggunakan kuesioner The Geriatric Anxiety Scale, Serta memberikan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P < 0,001$).</p>
3	<p>Judul: <i>The Effects of Music Therapy on Patients With Coronary Artery Disease Before the Invasive Procedure: A Randomized Controlled Study</i> Penulis : Gulay</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak terapi musik yang diberikan kepada pasien sebelum menjalani prosedur Angiografi Koroner, khususnya terhadap tingkat rasa sakit, kecemasan, dan tanda-tanda vital. Desain penelitian ini adalah <i>Randomized Controlled Study</i> Responden dalam penelitian ini</p>	<p>Intervensi : Pasien akan mendengarkan musik instrumental selama minimal 45 menit sebelum tindakan dilakukan di ruang tunggu. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata tingkat kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI-I) ($P = 0,000$) dan tingkat rasa sakit ($P = 0,001$) antara pasien di kelompok eksperimen dan</p>

<p>Oyur Celik, Alev Guzelcicek, Serkan Celik Tahun : 2022</p>	<p>terdiri dari 62 pasien, di mana 31 pasien tergabung dalam kelompok intervensi dan 31 pasien lainnya berada di kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan: 1. <i>Inventori Kecemasan State-Trait (STAI-I)</i> : digunakan dalam penilaian cemas 2. <i>Skala Analog Visual (VAS)</i> untuk Nyeri: digunakan dalam penilaian nyeri</p>	<p>kelompok kontrol setelah prosedur dilakukan. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata tekanan darah diastolik ($P = 0,002$) dan kecepatan gelombang nadi ($P = 0,002$) sebelum dan sesudah prosedur. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik ($P = 0,082$) dan tingkat pernapasan ($P = 0,836$) sebelum dan sesudah prosedur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tekanan darah, laju pernapasan, kecemasan, rasa sakit, serta penggunaan obat penenang pada pasien.</p>
<p>4 Judul: <i>Impact of Music Therapy on Preoperative Anxiety and Degree of Cooperation With Anesthesia Induction in Children With Simple Congenital Heart Disease</i> Penulis : Ya-Li Huang, MM Ning Xu, MM Shu-Ting Huang, MM Zeng-Chun Wang, MD Hua Cao, MD Xian-Rong Yu, MM Qiang Chen, MD Tahun : 2021</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah mengevaluasi dampak terapi musik terhadap kecemasan praoperasi serta tingkat kerja sama selama induksi anestesi pada anak-anak dengan penyakit jantung bawaan (PJB) ringan. Desain penelitian ini menggunakan <i>Randomized controlled trial</i>. Responden dalam penelitian ini berjumlah 90 anak, yang terbagi menjadi dua kelompok: 45 anak dalam kelompok intervensi dan 45 anak dalam kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan: 1. <i>Modified Yale Preoperative Anxiety Scale-Short Form (mYPAS-SF)</i>: digunakan untuk mengevaluasi kecemasan anak-anak praoperasi 2. <i>Induction Compliance Checklist (ICC)</i>: digunakan untuk mengevaluasi perilaku anak-anak selama induksi anestesi 3. Pengukuran Tanda Vital</p>	<p>Intervensi: Sebanyak 90 anak dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok terapi musik (MT) dan kelompok kontrol. Anak-anak dalam kelompok MT mengikuti sesi terapi musik selama 30 menit sebelum operasi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendengarkan musik dan hanya menjalani waktu tenang selama periode yang sama. Tingkat kecemasan praoperasi dinilai menggunakan Modified Yale Preoperative Anxiety Scale-Short Form (mYPAS-SF) pada tiga titik waktu yang berbeda: saat memasuki ruang tunggu anestesi (T1), 10 menit setelahnya (T2), dan selama inisiasi anestesi (T3). Tingkat kerjasama anak selama proses induksi anestesi diukur dengan menggunakan Daftar Periksa Kepatuhan Induksi. Selain itu, tekanan darah rata-rata (MAP) dan denyut jantung (HR) dicatat pada waktu T1, T2, T3, dan T4 (saat anestesi berhasil dilakukan). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan pra-operasi, di mana pada T1 tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($P=0,846$), T2 menunjukkan perbedaan yang signifikan ($P=0,005$), dan T3 juga menunjukkan perbedaan ($P=0,003$). Selain itu, terapi musik juga meningkatkan tingkat kerjasama selama induksi anestesi ($P<0,000$).</p>
<p>5 Judul: <i>Music therapy for pain and anxiety in patients after cardiac valve replacement: a randomized controlled clinical trial</i> Penulis: Yi Dong, Lin Zhang, Liang-Wan Chen dan Zeng-Rong Luo Tahun : 2023</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak mendengarkan musik terhadap rasa sakit, kecemasan, dan tanda-tanda vital pada pasien setelah menjalani prosedur penggantian katup jantung. Desain penelitian ini adalah <i>randomized controlled clinical trial</i> Responden dalam penelitian ini berjumlah 86 orang, yang terbagi menjadi dua kelompok: 43 orang dalam kelompok intervensi dan 43 orang dalam kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan: 1. <i>Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ)</i> : digunakan untuk menilai kualitas tidur 2. <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>: digunakan dalam menilai tingkat nyeri 3. <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>: digunakan dalam menilai kecemasan responden 4. Pengukuran <i>vital signs</i> : termasuk tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik denyut jantung dan laju pernapasan</p>	<p>Intervensi :Kelompok eksperimen menerima perawatan standar ditambah dengan intervensi musik selama 15 menit yang dilakukan sebanyak tiga kali. Indikator yang diukur meliputi tingkat nyeri, kualitas tidur, kecemasan, serta tanda-tanda vital seperti laju pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan secara statistik pada tingkat nyeri, kecemasan yang diukur dengan kuesioner State-Trait Anxiety Inventory, tekanan darah sistolik, detak jantung, dan laju pernapasan seiring waktu (semua $P < 0,001$). Namun, tidak terdapat perubahan yang signifikan ($P > 0,05$) pada tekanan darah diastolik. Sementara itu, kualitas tidur pada kedua kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, masih tergolong rendah, dan perbedaan antara kedua kelompok tidak signifikan ($P = 0,597$). Kesimpulan dari artikel ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan setelah operasi jantung, serta membantu menurunkan tekanan darah sistolik, detak jantung, dan laju pernapasan.</p>

Pembahasan

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum terjadi pada pasien dengan penyakit kardiovaskular dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mereka (Chinta & Kota, 2024). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada pasien kardiovaskular meliputi ketidakpastian mengenai prognosis penyakit, keterbatasan fisik, dan kekhawatiran terhadap tindakan invasif (Burrai et al., 2020; Huang et al., 2021). Salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui terapi musik (Dong et al., 2023). Terapi musik merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk diterapkan (Ayu Ratna Dewi et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis terhadap lima artikel yang telah dilakukan, intervensi terapi musik menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskular. Selain mengurangi tingkat kecemasan, terapi musik juga dapat menurunkan tingkat nyeri, tekanan darah, serta meningkatkan kerjasama pasien saat menjalani anestesi sebelum tindakan (Ayu Ratna Dewi et al., 2024; Dong et al., 2023; Huang et al., 2021). Penurunan tingkat kecemasan ini tentunya memberikan dampak positif bagi pasien yang mengalami masalah kardiovaskular. Karena tiga artikel menyebutkan bahwa kecemasan dapat memiliki efek negatif, yaitu dapat memperburuk kondisi pasien (Burrai et al., 2020; Huang et al., 2021; Oyur Çelik et al., 2022).

Musik dapat merangsang respons relaksasi dalam tubuh, yang secara efektif menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Hal ini berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan menciptakan perasaan tenang. Selain itu, mendengarkan musik dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau kekhawatiran yang memicu kecemasan. Dengan fokus pada musik, seseorang cenderung merasa lebih nyaman dan terlepas dari tekanan (Dong et al., 2023).

Dua artikel penelitian ini menjelaskan bahwa selama terapi musik berlangsung, pasien disarankan untuk mendengarkan sambil duduk atau berbaring dalam posisi santai di ruangan yang tenang. Diharapkan dengan semua posisi dan lingkungan yang tenang tersebut, pasien dapat menikmati terapi musik sehingga memperoleh hasil yang maksimal (Ayu Ratna Dewi et al., 2024; Burrai et al., 2020). Selanjutnya, dari lima artikel tersebut dijelaskan bahwa durasi terapi musik yang didengarkan berkisar antara 15 hingga 45 menit. Terapi rata-rata waktu untuk mendengarkan musik adalah 30 menit.

Sebagian besar artikel dalam penelitian ini menggunakan headphone untuk terapi musik (Dong et al., 2023b; Oyur Çelik et al., 2022). Tujuannya adalah untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi gangguan dari lingkungan sekitar, sehingga efek terapi musik dapat dirasakan secara maksimal. Musik yang didengarkan dalam artikel penelitian ini mencakup musik klasik, musik instrumental, musik melodi, musik anak-anak, dan musik tradisional seperti gamelan Bali.

Tiga artikel menunjukkan bahwa musik dengan tempo rata-rata 60-100 beat per minute (bpm) efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan gangguan kardiovaskular. Musik dengan tempo 60-80 bpm memiliki efek menenangkan dan dapat membantu menciptakan relaksasi bagi pasien. Musik yang lembut berperan dalam mengalihkan perhatian pasien, memengaruhi hormon stres, serta meningkatkan pelepasan dopamin di area limbik otak tengah, sehingga pasien merasa lebih rileks (Lu et al., 2021).

Secara keseluruhan, artikel dalam penelitian ini menyajikan informasi mengenai efektivitas terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskular. Terapi musik mudah diterapkan dan memiliki biaya yang terjangkau. Penerapan terapi musik dalam asuhan keperawatan memiliki manfaat signifikan dalam mengurangi dampak negatif kecemasan, yang berpotensi memperburuk kondisi pasien. Oleh karena itu, perawat dapat memanfaatkan temuan dari tinjauan literatur ini sebagai dasar untuk praktik keperawatan berbasis bukti, dengan menerapkan terapi musik sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskular.

SIMPULAN

Terapi musik telah terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien dengan gangguan kardiovaskular. Selain mengurangi kecemasan, terapi ini juga dapat menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah. Sebagai bentuk terapi nonfarmakologis, terapi musik bersifat noninvasif, mudah diterapkan, dan memiliki biaya yang terjangkau. Tempo musik yang ideal untuk menurunkan kecemasan berkisar antara 60-100 bpm, dengan durasi antara 15 hingga 45 menit. Terapi ini disarankan dilakukan dengan menggunakan headphone dalam posisi duduk santai atau berbaring..

DAFTAR PUSTAKA

AHA (American Heart Association). (2023). Heart Disease and Stroke Statistics-2023 Update_A Report From the American Heart Association. Lippincott Williams & Wilkins.

- <https://www.ahajournals.org/doi/epdf/10.1161/CIR.0000000000001123>
- Awaluddin, N., Awaluddin, S. W., Bachri, N., & Mointi, S. S. (2023). Formulation of Reed Diffuser is A Combination of Cinnamon (*Cinnamomum Verum*) and Citronella (*Cymbopogon Nardus*) Essential Oil as An Anti-Stress Aromatherapy. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(4), 1960–1967. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i4.3446>
- Ayu Ratna Dewi, N. P., Kamaryati, N. P., Nuryanto, K., & Suantika, I. R. (2024). Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 28(4), 812–824. <https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.269259>
- Burrai, F., Sanna, G. D., Moccia, E., Morlando, F., Cosentino, E. R., Bui, V., Micheluzzi, V., Borghi, C., & Parodi, G. (2020). Beneficial Effects of Listening to Classical Music in Patients With Heart Failure: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Cardiac Failure*, 26(7), 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2019.12.005>
- Chinta, M., & Kumar Kota, S. (2024). A Study of Prevalence of Anxiety in Patients with Cardiac Disorders. *Journal of Psychiatry Research Reviews & Reports*, 1–4. [https://doi.org/10.47363/JPSRR/2024\(6\)165](https://doi.org/10.47363/JPSRR/2024(6)165)
- Dong, Y., Zhang, L., Chen, L. W., & Luo, Z. R. (2023b). Music therapy for pain and anxiety in patients after cardiac valve replacement: a randomized controlled clinical trial. *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03058-5>
- Epstein, D., Andrawis, W., Lipsky, A. M., Ziad, H. A., & Matan, M. (2020). Anxiety and suicidality in a hospitalized patient with COVID-19 infection. *European Journal of Case Reports in Internal Medicine*, 7(5). https://doi.org/10.12890/2020_001651
- Harris, K. M., Jacoby, D. L., Lampert, R., Soucier, R. J., & Burg, M. M. (2021). Psychological stress in heart failure: a potentially actionable disease modifier. In *Heart Failure Reviews* (Vol. 26, Issue 3, pp. 561–575). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10741-020-10056-8>
- Hinkle, J. L., Cheever, K. H., & Overbaugh, K. (2021). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (15th ed.). Philadelphia : Wolters Kluwer.
- Huang, Y. L., Xu, N., Huang, S. T., Wang, Z. C., Cao, H., Yu, X. R., & Chen, Q. (2021). Impact of Music Therapy on Preoperative Anxiety and Degree of Cooperation With Anesthesia Induction in Children With Simple Congenital Heart Disease. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 36(3), 243–246. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2020.08.004>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Leissner, P., Held, C., Humphries, S., Rondung, E., & Olsson, E. M. G. (2024). Association of anxiety and recurrent cardiovascular events: investigating different aspects of anxiety. *European Journal of Cardiovascular Nursing*. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvae036>
- Lu, X., Yi, F., & Hu, L. (2021). Music-induced analgesia: An adjunct to pain management. *Psychology of Music*, 49(5), 1165–1178. <https://doi.org/10.1177/0305735620928585>
- Nomula, Nagarjuna, Reddy., Lingadally, Nipun., Mitsuru, Baba., Nyalakanti, Rishindra., Thoutireddy, Shilpa. (2024). 1. Optimizing heart disease prediction through ensemble and hybrid machine learning techniques. *International Journal of Power Electronics and Drive Systems*, doi: 10.11591/ijece.v14i5.pp5744-5754
- Oluwagbemiga, O. (2018). Effect of Hospitalization Anxiety on Recovery of in Patient in a Nigerian Teaching Hospital. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.19080/pbsij.2018.08.555734>
- Oyur Çelik, G., Güzelçiçek, A., & Çelik, S. (2022). The Effects of Music Therapy on Patients With Coronary Artery Disease Before the Invasive Procedure: A Randomized Controlled Study. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 37(2), 194–198. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2021.01.010>
- Pizga, A., Karatzanos, E., Tsikrika, S., Gioni, V., Vasileiadis, I., Nanas, S., & Kordoutis, P. (2022). Psychosocial Interventions to Enhance Treatment Adherence to Lifestyle Changes in Cardiovascular Disease: A Review of the Literature 2011–2021. *European Journal of Environment and Public Health*, 6(1), em0102. <https://doi.org/10.21601/ejeph/11582>
- World Health Organization. (2021). Cardiovascular diseases (CVDs) [internet] [https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))