

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DI UNIT PERAWATAN KRITIS

Maryana*, Sri Arini*, Eko Suryani*

*Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Keperawatan

ABSTRACT

Background: Stress is state of being produced by changing environment and accepted as a thing challenge threatening or destructive balance. Stress can cause negatif feelings or contrary to what is desired or threatened the emosional well-being of a person. Critical care nurse are susceptible to stress because it faced the routine care of patients in critical condition and require strict monitoring. Music therapy is beneficial to improve relaxation and give flavor comfortable so as to hinder sensation angsty, fear, tension and divert attention from thoughts unpleasant.

Objective: This research aims to know the influence of music therapy to decrease stress levels nurses work in critical care units.

Method: Quasi-experimental study design with pretest and posttest without control design. Population: all of associate nurse. Time research 12 weeks. Measurement of the level of work stress using the questionnaire work stress. Hypothesis test with wilcoxon test with significance level $p \leq 0,05$.

Result: Having given music therapy the majority have low levels of work stress 88,8%. Music therapy has an effect on the decrease in work stress $p 0,000$ or $p < 0,05$. Music therapy has an effect on the decrease in mean pulse, mean systolic blood pressure and mean MAP.

Conclusion: Music therapy is capable of lowering the levels of work stress of nurses in Critical Care Unit

Keywords: Music therapy, levels of work stress

LATAR BELAKANG

Stres merupakan kondisi tubuh bereaksi terhadap stresor (penyebab stres). Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan *ekuilibrium* dinamis seseorang. Stres dapat menimbulkan perasaan negatif atau berlawanan dengan apa yang

diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional seseorang¹.

Perawat *critical care* rentan terhadap stres karena dihadapkan pada rutinitas merawat pasien dalam kondisi kritis yang memerlukan pemantauan yang ketat. Berdasarkan penelitian Darono (2006) di RS Margono Soekarjo Purwokerto diketahui bahwa 40% perawat IGD mengalami stres ringan dan 60% perawat IGD mengalami stres sedang.

Stres akan menimbulkan respon psikologis pada setiap individu berupa perasaan tegang, cemas, takut dan frustrasi. Kecemasan bersifat konstruktif, apabila ia dijadikan sebagai tanda akan adanya ancaman, sehingga seseorang akan melakukan tindakan untuk mengurangi gangguan atau masalah yang dihadapinya. Kecemasan dapat bersifat destruktif apabila seseorang tidak mampu melepaskan diri dari stresor yang dihadapinya. Setiap kali manusia menghadapi stresor maka manusia itu akan melakukan adaptasi terhadap suatu stresor. Perilaku adaptif psikologis juga disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini berorientasi pada tugas, yang meliputi penggunaan teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman ataupun pertahanan ego. Mekanisme koping bertujuan untuk mengatur distres respon fisiologis terhadap stresor.

Mekanisme protektif dan adaptif diperlukan untuk memelihara keseimbangan homeostasis tubuh. Aksi neuronal dan hormonal untuk memelihara homeostasis diintegrasikan oleh hipotalamus. Hipotalamus dan sistem limbik mengatur emosi dan beberapa kegiatan *viseral* yang diperlukan untuk bertahan hidup².

Beberapa upaya yang dapat menurunkan stres antara lain istirahat, olahraga dan teknik relaksasi. Salah satu teknik yang dikembangkan dalam teknik relaksasi adalah terapi musik. Terapi musik bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi dan memberikan rasa nyaman sehingga dapat menghambat sensasi kecemasan, ketakutan, ketegangan serta mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan. Musik untuk menimbulkan relaksasi harus memiliki irama yang teratur, *pitch* yang tidak ekstrim serta mempunyai melodi yang lembut. Musik yang bersifat relaksasi harus memiliki tempo sama

atau di bawah denyut jantung saat istirahat (72 kali atau kurang), dinamikanya dapat diprediksi, harmoni yang menyenangkan, irama teratur tanpa perubahan mendadak, dan kualitas nada seperti alat musik gesek, flute, piano, atau musik yang dipadu secara khusus³.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, di mana memberikan perlakuan terapi musik kepada perawat yang bertugas di unit perawatan kritis yaitu di IGD. Desain penelitian ini adalah *pre-post test without control design* berarti mengukur tingkat stres kerja perawat yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta pada sebelum dan sesudah pemberian perlakuan terapi musik tanpa ada kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat pelaksana yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, yaitu sebanyak 60 orang.

HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ditetapkan maka hasil penelitian yang telah dilakukan merupakan hasil pengambilan data di Unit Perawatan Kritis yaitu IGD RSUP Dr. Sardjito sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Table 1. Karakteristik subjek penelitian menurut jenis kelamin di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Laki-laki	28	46,7
2.	Perempuan	32	53,3
	Jumlah	60	100

Subjek penelitian yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito

Yogyakarta hampir sama antara laki-laki dan perempuan, sehingga memungkinkan mempunyai tingkat stres kerja yang hampir sama mengingat jenis pekerjaan tidak memilah berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Karakteristik subjek penelitian menurut kelompok umur di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013

No.	Kelompok Umur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	21- 25 tahun	12	20,0
2.	26 - 30 tahun	18	30,0
3	31 - 35 tahun	11	18,3
4	36 - 40 tahun	6	10,0
5	41 - 45 tahun	6	10,0
6	46 - 50 tahun	4	6,7
7	> 51 tahun	3	5,0
Jumlah		60	100

Sebaran kelompok umur mayoritas pada 26-30 tahun. Hal ini memungkinkan munculnya stres kerja karena terdapat perbedaan kelompok umur antara yang terendah sampai dengan kelompok umur yang paling tinggi, yaitu antara perawat junior dengan perawat senior.

Tabel 3. Karakteristik subjek penelitian menurut Tingkat Pendidikan di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	SPK	2	3,3
2.	DIII	49	81,7
3	DIV	3	5,0
4	S1	6	10,0
Jumlah		60	100

Subjek yang mempunyai latar belakang pendidikan paling banyak adalah DIII Keperawatan dan yang paling sedikit adalah mempunyai latar belakang SPK. Mempunyai latar belakang pendidikan vokasi DIV dibedakan dengan pendidikan profesional S1 sehubungan dengan bidang pekerjaan yang memungkinkan berbeda dalam tingkatan stres kerja yang dimilikinya. Karakteristik lain yang menjadi pertimbangannya yaitu lama kerja perawat yang bekerja di IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Hal ini memungkinkan mempunyai tingkat stres kerja yang bervariasi.

Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian menurut lama kerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013

No.	Lama Kerja	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	<1 tahun	11	18,3
2.	1-5 tahun	20	33,3
3	6-10 tahun	17	28,3
4	11-15 tahun	12	20,0
Jumlah		60	100

Sebaran lama kerja pada subjek penelitian hampir merata antara pegawai baru maupun pegawai lama. Hal ini memungkinkan mempunyai tingkat stres kerja yang bervariasi. Subjek penelitian yang paling banyak pengalaman kerja 1-5 tahun atau 33%.

2. Tingkat Stres Kerja Perawat

Tingkat stres perawat dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi kategori stres tinggi, stres sedang dan stres rendah dengan *cut of point* ± 1 SD yaitu stres tinggi bila $\geq 75,55$, stres sedang bila $> 54,15$ dan $< 75,56$ sedangkan stres rendah bila $\leq 54,14$.

Tabel 5. Tingkat stres kerja subjek penelitian di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi musik tahun 2013

No.	Tingkat Stres Kerja	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	Tinggi	10	16,7	0	0
2.	Sedang	44	73,3	7	11,7
3.	Rendah	6	10	53	88,8
Jumlah		60	100	60	100

Hasil kategori stres kerja memberikan data bahwa mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat stres kerja dari mayoritas sedang menurun ke mayoritas rendah 88,8%. Hal ini dimungkinkan karena perawat bisa relaksasi sejenak selama 15 menit pada jam istirahat untuk mendengarkan musik sesuai dengan pilihan. Hasil uji statistik *wilcoxon matched pairs test* adalah $p < 0,000$ atau $p < 0,05$ yang berarti terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan stres kerja perawat yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

3. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Denyut Nadi

Hasil denyut nadi yang dilihat dari *mean* denyut nadi mengalami penurunan pada kondisi *pre test* dan *post test*. Hasil uji statistik *t test* adalah $p < 0,005$ atau $p < 0,05$ yang berarti terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan denyut nadi.

Tabel 6. Denyut nadi sebelum dan setelah terapi musik pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013

No.	Denyut Nadi	Mean	Std Deviasi
1.	<i>Pretest</i>	81,133	5,756
2.	<i>Posttest</i>	79,416	4,802

4. Pengaruh terapi musik terhadap tekanan darah sistolik

Hasil pengukuran tekanan darah ini disajikan dalam skor tekanan darah dengan *mean* sistolik pada kondisi sebelum terapi musik dan *mean* sistolik sesudah terapi musik.

Tabel 7. Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi musik pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013

No.	Denyut Nadi	Mean	Std Deviasi
1.	<i>Pre test</i>	114,67	10,162
2.	<i>Post test</i>	113,00	9,653

Hasil tekanan darah yang dilihat dari *mean* sistolik mengalami penurunan pada kondisi *pre test* dan *post test*. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh secara statistik, maka hasil uji statistik *t test* adalah $p < 0,030$ atau $p < 0,05$ yang berarti terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

5. Pengaruh Terapi Musik Terhadap MAP

Hasil pengukuran MAP ini disajikan dalam skor MAP dengan *mean* pada kondisi sebelum terapi musik dan *mean* sesudah terapi musik.

Tabel 8. Terapi musik terhadap MAP sebelum dan setelah terapi musik pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta tahun 2013

No.	MAP	Mean	Std Deviasi
1.	<i>Pretest</i>	88,83	6,97
2.	<i>Posttest</i>	87,18	5,97

Hasil MAP yang dilihat dari *mean* mengalami penurunan pada kondisi *pre test* dan *post test*. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh secara statistik, maka hasil uji statistik *t test* adalah

$p < 0,006$ atau $p < 0,05$ yang berarti terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan MAP.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik perawat yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Karakteristik perawat yang ada di IGD berbeda dengan perawat yang bertugas di unit lain, yaitu perawat harus mempunyai tingkat pengetahuan dan keterampilan berbeda dengan unit lain, terutama dalam penguasaan *basic life support*, sehingga harus lulus pelatihan *basic trauma cardiac life support* (BTCLS). Perawat IGD juga rentan mengalami *post traumatic stress disorder* (PTSD) dibandingkan dengan perawat yang bertugas di unit lain. Pada pengukuran awal karakteristik yang paling mencolok pada variabel lama kerja dan tingkat pendidikan. Hal ini bisa menimbulkan konflik yang berasal dari lingkungan, baik dari komunikasi serta konflik interpersonal lainnya.

2. Tingkat stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik di Unit Perawatan Kritis RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Stres kerja perawat adalah kondisi yang tidak nyaman sehingga mengganggu fisiologis dan psikologis seseorang dikarenakan lingkungan yang kurang kondusif disebabkan oleh beban kerja⁴. Tingkat stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik yaitu nilai *mean* hasil *pretest* 64,85 merupakan hasil kategori stres rendah memberikan data bahwa mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat stres rendah 91%, dengan *cut off point*-nya adalah bila lebih dari 76 stres tinggi dan kurang dari 76 adalah tingkat stres rendah.

Sumber stres kerja yang berasal dari faktor organisasi adalah adanya kesulitan dalam melaksanakan tugas serta merasa adanya persaingan tidak sehat dengan rekan kerja.

3. Tingkat stres kerja perawat setelah dilakukan terapi musik di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil *post test mean* 43,3 menunjukkan bahwa terjadi penurunan stres kerja perawat yang semula mempunyai *mean* 64,85. Semua subjek penelitian berada dalam kategori stres rendah, namun dapat dilihat bahwa terjadi penurunan *mean* setelah pemberian terapi musik.

Penelitian Layari (2012) dengan judul Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja perawat di ruang bedah RSU Santa Elisa menunjukkan hasil bahwa beberapa faktor yang berhubungan dengan stres Kerja Perawat di Ruang Bedah RSU Santa Elisabeth Medan yaitu faktor individu (umur, lama kerja, jenis kelamin), faktor fisik (suhu), faktor lingkungan psikososial (beban kerja, hubungan interpersonal, tanggung jawab kerja, keamanan).

4. Perbedaan nadi sebelum dan setelah terapi musik pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Penelitian ini menunjukkan hasil uji hipotesis yaitu mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stres kerja perawat, yang diidentifikasi melalui denyut nadi maka hasil uji *T independent sample test* adalah terdapat perbedaan setelah diberikan terapi musik pada denyut nadi perawat dengan hasil $p < 0,011$ atau $t = 2,637$.

Indikator fisiologis dari stres adalah objektif, lebih mudah diidentifikasi dan secara umum dapat

diamati atau diukur. Aspek fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, tarikan napas menjadi pendek dan cepat, berkeringat dingin, termasuk di telapak tangan, nafsu makan hilang, mual/muntah, sering buang air kecil, nyeri kepala, tidak bisa tidur, mengeluh, pembesaran pupil dan gangguan pencernaan. Namun demikian, indikator ini tidak selalu teramati sepanjang waktu pada semua klien yang mengalami stres, dan indikator tersebut bervariasi menurut individunya.

Tanda vital biasanya meningkat dan klien mungkin tampak gelisah dan tidak mampu untuk beristirahat serta berkonsentrasi. Indikator ini dapat timbul sepanjang tahap stres. Hal tersebut dikarenakan adanya rangsangan berlebihan pada sistem saraf simpatis, yakni sistem saraf yang mengatur percepatan denyut jantung (sebagai adaptasi tubuh) yang dimulai oleh hipotalamus.

5. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi musik pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Stres secara mendadak menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui peningkatan *cardiac output* dan denyut jantung tanpa mempengaruhi resistensi perifer total. Pada keadaan stres akut didapatkan peningkatan kadar katekolamine, kortisol, vasopresin, endorfin dan aldosteron, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Meskipun faktor utama yang berperan adalah karena aktivasi sistem saraf simpatis. Hal tersebut telah didukung oleh beberapa penelitian. Penelitian-penelitian pada tikus merupakan awal dari penelitian untuk menentukan jalur-jalur khusus sistem saraf pusat, yang mengubah rangsangan yang penuh stres menjadi tanda-tanda pencetus suatu respon kardiovaskuler tanpa partisipasi kortikal.

Berdasarkan uji hipotesis dapat diketahui bahwa pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stres pada perawat, yang diidentifikasi melalui tekanan darah menunjukkan hasil uji *T independen sample test* adalah tidak terdapat perbedaan setelah diberikan terapi musik pada tekanan darah perawat dengan hasil $p > 0,060$ atau $> 0,05$ atau $t = 1,918$.

Hasil penelitian ini tidak ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik, hal ini dimungkinkan karena mayoritas kelompok usia belum masuk kelompok rentan tekanan darah tinggi.

6. Perbedaan MAP sebelum dan setelah terapi musik pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Uji hipotesis yaitu mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat stres kerja pada perawat, yang diidentifikasi melalui MAP, maka hasil uji *T independen sample test* adalah terdapat perbedaan setelah diberikan terapi musik pada MAP perawat dengan hasil $p > 0,013$ atau $< 0,05$ atau $t = 2,575$. Tekanan darah sistolik menggambarkan kondisi tekanan darah yang ada pada jantung saat darah keluar dari jantung. Tekanan yang rendah mengakibatkan suplai darah ke jaringan kurang, sehingga oksigen dan sari-sari makanan tidak tersampaikan ke sel dan akhirnya dapat terjadi penurunan metabolisme tubuh. Kondisi ini yang dinamakan dengan hipoksia. Kondisi hipoksia ini dapat disebabkan oleh keadaan stres yang meningkat.

Mean Arterial Pressure (MAP) adalah kisaran tekanan arteri rata-rata normal adalah 70-110 mmHg. Sebuah MAP minimal 60 mmHg diperlukan untuk perfusi yang tepat (aliran darah) ke organ-organ tubuh seperti ginjal, otak dan arteri koroner.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta mayoritas berjenis kelamin perempuan, berumur antara 26 – 30 tahun, berpendidikan DIII Keperawatan, memiliki pengalaman kerja 1 – 5 tahun.
2. Tingkat stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat stres kerja sedang 73,3%.
3. Tingkat stres kerja perawat setelah diberikan terapi musik mayoritas mempunyai tingkat stres kerja rendah 88,8%. Terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan stres kerja perawat yang bekerja di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta $p < 0,000$ atau $p < 0,05$.
4. Terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan denyut nadi pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta ($p = 0,005$).
5. Terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada perawat di Unit Perawatan Kritis IGD RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, ($p = 0,030$).
6. Terapi musik mempunyai pengaruh terhadap penurunan MAP perawat di Unit Perawatan Kritis RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta ($p = 0,006$).

cocok untuk diaplikasikan sesuai dengan kondisi setempat. Pengaplikasian terapi musik dalam praktik keperawatan harus berdasarkan pengujian empiris (*evidence-based practice*) sehingga dapat memperkuat tubuh ilmu keperawatan (*body of knowledge*).

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter, P.A & Perry, A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses dan praktik. Edisi 4, Jakarta: EGC. 2005.
2. Robb, S. L., et al. Music assisted progressive muscle relaxation, progressive musclerelaxation, music listening, and silence: A comparison on relaxation techniques. *Journal of Music Therapy*, 37(1), 2-21. 2000.
3. Smeltzer S.C., & Bare, B.G. Text book medical-surgical nursing Brunner Suddarth, 8th ed, Philadelphia, Mosby company. 2008.
4. Elliott, D. The effects of music and muscle relaxation on patient anxiety in acoronary care unit. *Heart Lung*. 1994;23:27-35. 1994.

SARAN

Perawat perlu mengembangkan instrumen pengukuran berdasarkan konsep stres psikososial dengan memperhatikan aspek kesederhanaan, kemudahan dan akurasi (*valid dan reliabel*) serta