

Musik Sebagai Intervensi Psikologis Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien di Ruang Poliklinik

Amalia Wulandari¹, Anggrieni Wisni^{1,2}, Dian Rahmawati¹

¹RSU Rizki Amalia Medika

²Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Abstrak

Latar Belakang: Waktu tunggu yang panjang di poliklinik dapat memicu kecemasan pada pasien, berdampak pada kenyamanan, kepuasan, dan keselamatan pasien. RSU Rizki Amalia Medika mengembangkan inovasi terapi musik instrumental tempo lambat untuk menciptakan suasana rileks dan meningkatkan mutu pelayanan. Tujuan: Menilai efektivitas terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien dan meningkatkan kepuasan di ruang tunggu poliklinik. Metode: Penelitian kuasi-eksperimental *pre-post test* tanpa kelompok kontrol melibatkan 60 pasien rawat jalan yang memenuhi kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y1) sebelum dan sesudah 20 menit pemutaran musik instrumental tempo 60–80 BPM. Kepuasan pasien diukur menggunakan kuesioner Likert 1–5. Analisis data menggunakan *paired t-test* dan statistik deskriptif. Hasil: Skor kecemasan rata-rata menurun dari $45,2 \pm 6,3$ menjadi $36,8 \pm 5,9$ ($p < 0,001$). Sebanyak 78% pasien merasa lebih tenang dan 85% menyatakan waktu tunggu terasa lebih singkat. Skor kepuasan berada pada kategori tinggi (4,0–4,5). Kesimpulan: Terapi musik efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepuasan pasien, serta dapat diintegrasikan ke SOP pelayanan poliklinik sebagai strategi peningkatan mutu dan *patient safety*.

Kata kunci: terapi musik, kecemasan pasien, kepuasan pasien, mutu pelayanan, patient safety, poliklinik

LATAR BELAKANG

Waktu tunggu pasien di poliklinik merupakan salah satu tantangan yang dihadapi rumah sakit dalam memberikan pelayanan yang bermutu. Penantian yang panjang, terutama di ruang tunggu yang padat, sering memicu timbulnya kecemasan pada pasien maupun keluarga. Kecemasan ini dapat memengaruhi kenyamanan, kepuasan, bahkan keselamatan pasien. Studi menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang tegang selama menunggu dapat meningkatkan tekanan darah, memperburuk persepsi nyeri, serta mengganggu komunikasi pasien dengan tenaga kesehatan (Setiawan, 2020; Naibaho et al., 2024).

Data internal RSU Rizki Amalia Medika tahun 2024 menunjukkan bahwa rata-rata waktu tunggu pasien di poliklinik spesialis mencapai 45–60 menit. Survei awal terhadap 30 pasien menemukan bahwa 67% mengalami kecemasan ringan hingga sedang selama menunggu.

Kondisi ini berpotensi menurunkan *patient experience* dan kepuasan, yang merupakan salah satu indikator utama mutu pelayanan rumah sakit sesuai standar Komite Akreditasi Rumah Sakit (KARS).

Sebagai rumah sakit tipe D dengan akreditasi paripurna, RSUD Rizki Amalia Medika memiliki komitmen untuk menghadirkan inovasi yang berdampak langsung pada kenyamanan dan keselamatan pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan adalah terapi musik. Musik instrumental tempo lambat (60–80 BPM) diketahui dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatik, menurunkan denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, dan menciptakan suasana rileks (Sharkiya & Samer, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, RSUD Rizki Amalia Medika mengembangkan inovasi terapi musik di ruang tunggu poliklinik sebagai bagian dari strategi peningkatan mutu pelayanan dan *patient safety*. Inovasi ini bertujuan menciptakan suasana ruang tunggu yang lebih nyaman, mengurangi kecemasan pasien, serta mendukung tercapainya indikator mutu rumah sakit melalui peningkatan kepuasan pasien.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Menilai efektivitas terapi musik instrumental tempo lambat sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah pemberian terapi musik di ruang tunggu poliklinik.
- b. Menilai tingkat kepuasan pasien terhadap pelaksanaan terapi musik di ruang tunggu.
- c. Mengidentifikasi kontribusi terapi musik terhadap peningkatan mutu pelayanan dan keselamatan pasien di RSUD Rizki Amalia Medika.

MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Rumah Sakit

- Memberikan alternatif intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang berbiaya rendah namun berdampak tinggi dalam meningkatkan kenyamanan dan kepuasan pasien.
- Mendukung pencapaian indikator mutu dan *patient safety* sesuai standar akreditasi KARS.
- Menjadi model inovasi pelayanan yang dapat direplikasi di unit lain di rumah sakit.

2. Bagi Pasien

- Mengurangi tingkat kecemasan selama menunggu pelayanan medis, sehingga menciptakan pengalaman yang lebih positif.
- Meningkatkan kenyamanan dan rasa aman di lingkungan rumah sakit.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

- Menambah literatur mengenai penerapan terapi musik sebagai intervensi nonfarmakologis di fasilitas kesehatan di Indonesia.
- Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan di bidang keperawatan, manajemen rumah sakit, dan kesehatan jiwa.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terapi musik instrumental tempo lambat efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika?
2. Bagaimana tingkat kepuasan pasien terhadap pelaksanaan terapi musik di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika?
3. Sejauh mana penerapan terapi musik dapat berkontribusi pada peningkatan mutu pelayanan dan keselamatan pasien di RSUD Rizki Amalia Medika?

METODOLOGI PENELITIAN

1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi-eksperimental pre–post test tanpa kelompok kontrol untuk menilai efektivitas terapi musik instrumental tempo lambat dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika.

2 Lokasi dan Waktu Penelitian

- Lokasi: Ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika, Kulon Progo, DIY.
- Waktu: November–Desember 2024.

3 Populasi dan Sampel

- Populasi: Seluruh pasien rawat jalan yang menunggu pelayanan di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika.
- Sampel: 60 pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.
- Teknik pengambilan sampel: *Consecutive sampling*.

4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi:

1. Pasien usia 30–60 tahun.
2. Bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent.
3. Tidak mengalami gangguan pendengaran.
4. Sedang menunggu pelayanan di poliklinik spesialis RSUD Rizki Amalia Medika.

Kriteria Eksklusi:

1. Pasien dengan nyeri akut berat.
2. Pasien dengan gangguan kognitif berat atau disorientasi.
3. Pasien yang tidak dapat mengikuti intervensi selama 20 menit penuh.

5 Variabel Penelitian

- Variabel independen: Pemberian terapi musik instrumental tempo lambat.
- Variabel dependen: Tingkat kecemasan pasien (skor STAI) dan tingkat kepuasan pasien (skala Likert).

6 Instrumen Penelitian

1. State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y1) versi Bahasa Indonesia untuk mengukur kecemasan situasional (*state anxiety*) sebelum dan sesudah intervensi.
 - Skor berkisar 20–80, semakin tinggi skor menunjukkan kecemasan lebih tinggi.
2. Kuesioner Kepuasan Pasien terdiri dari 7 pernyataan dengan skala Likert 1–5, menilai kenyamanan, persepsi waktu tunggu, kesesuaian jenis musik, dan harapan keberlanjutan program.

7 Prosedur Penelitian

1. Persiapan
 - Menyusun SOP terapi musik sesuai standar Kemenkes.
 - Menyiapkan perangkat audio (speaker), playlist musik instrumental tempo lambat (60–80 BPM), dan ruangan yang kondusif.
2. Pelaksanaan
 - Responden mengisi kuesioner STAI-Y1 sebelum intervensi (*pre-test*).
 - Terapi musik diputar selama 20 menit dengan volume 50–60 dB.
 - Setelah intervensi, responden mengisi kembali kuesioner STAI-Y1 (*post-test*) dan kuesioner kepuasan.

3. Pengendalian Variabel Luar

- Pemilihan lagu dan volume dibuat seragam untuk semua responden.
- Intervensi dilakukan pada jam operasional normal untuk mencerminkan kondisi nyata.

8 Analisis Data

- Analisis Univariat: Menyajikan distribusi frekuensi karakteristik responden, skor STAI, dan skor kepuasan pasien.
- Analisis Bivariat:
 - *Paired t-test* digunakan untuk membandingkan skor STAI sebelum dan sesudah intervensi.
 - Analisis deskriptif (persentase) digunakan untuk menilai kepuasan pasien.
- Tingkat signifikansi: $p < 0,05$.

HASIL

1 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 60 pasien rawat jalan yang menunggu di ruang tunggu poliklinik RSU Rizki Amalia Medika. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	41,7
Perempuan	35	58,3
Usia		
30–39 tahun	18	30,0
40–49 tahun	25	41,7
50–60 tahun	17	28,3

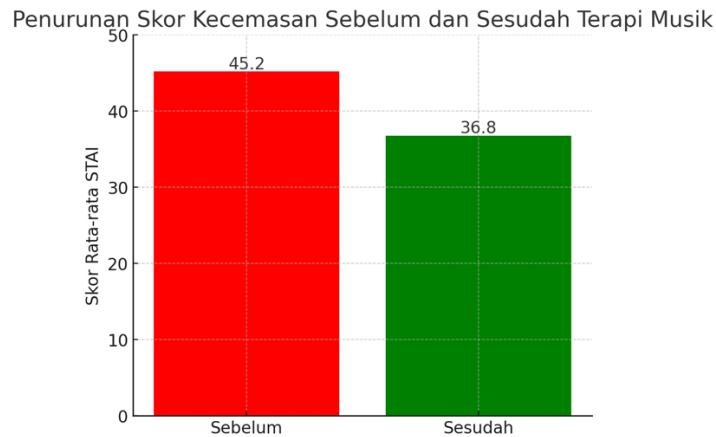
2 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Musik

Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan instrumen STAI-Y1 sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi terapi musik.

Tabel 2 Rata-rata Skor STAI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean $\pm$ SD	p-value
Sebelum	45,2 $\pm$ 6,3	
Sesudah	36,8 $\pm$ 5,9	<0,001*

Keterangan: uji paired t-test, signifikan $p < 0,05$.



Gambar 1 Penurunan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Musik.

Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan setelah intervensi ($p < 0,001$), dengan rata-rata penurunan sebesar 8,4 poin.

3 Kepuasan Pasien terhadap Terapi Musik

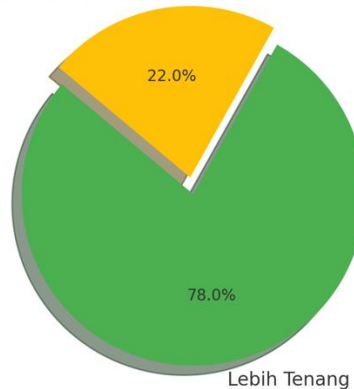
Penilaian kepuasan pasien dilakukan menggunakan kuesioner Likert 1–5. Ringkasan hasil disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 3 Skor Rata-rata Kepuasan Pasien

Pernyataan	Rata-rata Skor (1–5)	Persentase Setuju/Sangat Setuju (%)
Musik membuat saya lebih tenang	4,2	78,3
Musik membantu mengurangi rasa cemas	4,1	75,0
Musik membuat waktu tunggu terasa lebih singkat	4,3	85,0
Volume musik nyaman di telinga	4,0	70,0
Jenis musik sesuai dengan selera saya	3,9	67,0
Saya merasa lebih nyaman di ruang tunggu	4,1	73,0
Saya berharap program ini dilanjutkan	4,5	90,0

Respon Pasien terhadap Terapi Musik

Tidak Ada Perubahan



Gambar 2. Respon Pasien Terhadap Terapi Musik

4.4 Ringkasan Hasil

1. Terapi musik instrumental tempo lambat menurunkan skor kecemasan secara signifikan ($p < 0,001$).
2. Mayoritas pasien merasa lebih tenang dan menganggap waktu tunggu terasa lebih singkat.
3. Tingkat kepuasan pasien tinggi, dengan skor rata-rata 4,0–4,5 dari skala 5.
4. Tidak ditemukan keluhan ketidaknyamanan akibat musik.

PEMBAHASAN

1 Efektivitas Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan Pasien

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan pasien setelah pemberian terapi musik instrumental tempo lambat selama 20 menit di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika, dengan rata-rata penurunan 8,4 poin pada skala STAI ($p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Sharkiya & Samer (2024) yang menyatakan bahwa musik dengan tempo 60–80 BPM mampu mengaktivasi sistem saraf parasimpatik, menurunkan denyut jantung, menstabilkan tekanan darah, dan menghasilkan efek relaksasi psikologis.

Penurunan kecemasan ini penting dalam konteks pelayanan poliklinik, karena kondisi psikis yang lebih tenang dapat meningkatkan kemampuan pasien memahami informasi medis, mematuhi instruksi tenaga kesehatan, dan mengurangi potensi *adverse event* akibat ketidakfokusan.

2 Dampak terhadap Mutu Pelayanan

Mutu pelayanan rumah sakit mencakup dimensi efektivitas, efisiensi, keselamatan, kenyamanan, dan kepuasan pasien (KARS, 2022). Terapi musik yang diterapkan di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika memberikan kontribusi pada beberapa dimensi tersebut:

1. Kenyamanan dan Patient Experience – 78% pasien merasa lebih tenang, dan 85% menyatakan waktu tunggu terasa lebih singkat. Hal ini menunjukkan peningkatan *perceived service quality*, yang berperan dalam membentuk loyalitas pasien.
2. Efisiensi Layanan – Lingkungan ruang tunggu yang tenang memudahkan petugas memberikan informasi atau edukasi kesehatan tanpa gangguan perilaku gelisah pasien.
3. Peningkatan Citra Rumah Sakit – Inovasi sederhana namun berdampak ini memberi nilai tambah kompetitif bagi RSUD Rizki Amalia Medika dibanding rumah sakit lain di wilayahnya.

3 Kontribusi terhadap Keselamatan Pasien (*Patient Safety*)

Kecemasan yang tinggi dapat memicu respon fisiologis seperti peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, yang berisiko pada pasien dengan komorbiditas kardiovaskular. Dengan menurunkan kecemasan, terapi musik berkontribusi pada:

- Mengurangi risiko komplikasi akibat stres psikologis.
- Meminimalkan potensi miskomunikasi antara pasien dan tenaga kesehatan.
- Menciptakan suasana ruang tunggu yang kondusif sehingga mengurangi perilaku tidak sabar yang dapat memicu insiden keselamatan, seperti pasien meninggalkan antrian atau terjadi keributan.

4 Kesesuaian dengan Evidence-Based Practice

Temuan penelitian ini konsisten dengan literatur internasional. Naibaho et al. (2024) melaporkan bahwa terapi musik menurunkan skor kecemasan pada pasien preoperatif sebesar 6–9 poin pada skala STAI. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Fatmawati (2020) pada pasien post-operasi, di mana musik klasik menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan. Perbedaan kecil pada tingkat penurunan dapat disebabkan oleh variasi setting, jenis musik, dan profil pasien.

5 Keunggulan Inovasi

- Biaya rendah – Tidak memerlukan investasi besar, cukup perangkat audio dan playlist musik.
- Mudah direplikasi – Dapat diterapkan di unit lain seperti farmasi, laboratorium, dan IGD.
- Dukungan standar Kemenkes – Sesuai dengan *Pedoman Terapi Musik untuk Relaksasi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan* (Kemenkes, 2023).
- Bersifat preventif – Mengurangi kecemasan sebelum pasien masuk ke ruang pemeriksaan atau tindakan.

6 Keterbatasan Penelitian

- Desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga efek placebo tidak dapat sepenuhnya dihilangkan.
- Pengukuran kecemasan hanya dilakukan sekali setelah intervensi, sehingga tidak menggambarkan durasi efek.
- Variasi preferensi musik antar responden dapat memengaruhi pengalaman subjektif.

7 Implikasi dan Rencana Pengembangan

Penerapan terapi musik di ruang tunggu poliklinik telah terbukti efektif dan disambut positif oleh pasien. Ke depan, RSUD Rizki Amalia Medika dapat:

- Mengintegrasikan terapi musik dengan edukasi kesehatan audio di sela pemutaran musik.
- Menyediakan *playlist* tematik sesuai waktu atau segmen pasien (anak, dewasa, lansia).
- Melakukan evaluasi berkala melalui survei kepuasan dan audit SOP untuk menjaga konsistensi pelaksanaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terapi musik instrumental tempo lambat yang diterapkan di ruang tunggu poliklinik RSUD Rizki Amalia Medika terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien, dengan rata-rata penurunan skor STAI sebesar 8,4 poin ($p < 0,001$).
2. Mayoritas pasien memberikan respon positif terhadap intervensi ini, di mana 78% merasa lebih tenang dan 85% menyatakan waktu tunggu terasa lebih singkat. Skor kepuasan pasien berada pada kisaran tinggi (4,0–4,5 dari skala 5).

3. Inovasi ini berkontribusi pada peningkatan mutu pelayanan rumah sakit melalui peningkatan kenyamanan, kepuasan, dan pengalaman pasien, sekaligus mendukung pencapaian sasaran keselamatan pasien (*patient safety*).

Saran

1. Bagi Manajemen Rumah Sakit
 - Mengintegrasikan terapi musik ke dalam SOP pelayanan poliklinik secara rutin, serta memperluas penerapannya ke unit lain seperti ruang tunggu farmasi, laboratorium, dan IGD.
 - Menyediakan *playlist* terstandar sesuai rekomendasi Kemenkes, dengan pembaruan berkala untuk menjaga efek relaksasi.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
 - Mengikuti pelatihan singkat mengenai pelaksanaan SOP terapi musik, termasuk pemilihan jenis musik, pengaturan volume, dan teknik monitoring respon pasien.
 - Menggabungkan terapi musik dengan edukasi kesehatan audio untuk memaksimalkan manfaat waktu tunggu.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - Melakukan penelitian dengan desain kontrol acak (*randomized controlled trial*) untuk memperkuat bukti ilmiah.
 - Mengkaji efek terapi musik terhadap variabel lain, seperti tekanan darah, denyut jantung, dan kepatuhan pasien terhadap pengobatan.

Daftar Pustaka

1. Setiawan R. Hubungan waktu tunggu dengan tingkat stres pasien di poliklinik penyakit dalam RS Slamet Riyadi Surakarta. 2020.
2. Naibaho AE, Fadhila F, Daulay W. Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan: tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan*. 2024;13(1):45–53.
3. Sharkiya, Samer H. The effectiveness of music therapy in reducing pain and anxiety: a systematic review of randomized controlled trials. *Perioperative Care and Operating Room Management*. 2024;34:100–112.
4. Fatmawati. Pengaruh terapi musik klasik terhadap skor nyeri pasien post operasi fraktur di RSUD Kota Madiun. *Jurnal Kesehatan Stikes Bhakti Husada Mulia*. 2020;12(2):123–131.
5. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman terapi musik untuk relaksasi di fasilitas pelayanan kesehatan. Jakarta: Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer; 2023.
6. Komisi Akreditasi Rumah Sakit. Standar akreditasi rumah sakit edisi 1.1. Jakarta: KARS; 2022.