

Efektifitas Musik *Nature sounds* dan Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pasien Kanker Payudara

Indah Sri Wahyuningsih¹✉, Fitria Endah Janitra¹, Erna Melastuti¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

✉ indahsriwahyuni@unissula.ac.id

doi <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3084>

Abstract

Article Info:
Submitted:
05/12/2019
Revised:
29/06/2020
Accepted:
09/07/2020

Depression is one of the psychological responses experienced by breast cancer patients. One of the actions to reduce the psychological impact of breast cancer patients is with music therapy. Music effects can calm the soul, provide comfort, calm, so that arises a sense of enthusiasm and positive thoughts. The music used in this study is nature sounds. This music is very close to the environment and each individual recognizes the sounds of nature so that it is more easily and efficiently applied. Natural sound music with a combination of dzikir can be used as an alternative therapy to improve the mental status of breast cancer patients who experience depression. This study aims to determine the effect of combination therapy of nature sound and dhikr on the level of depression in breast cancer patients. The method used in this study is a quasi-experimental approach with a pre-equivalent non-equivalent without control group approach, to see differences in the average level of depression before and after giving a combination of music therapy and dhikr. Giving music therapy is given with a rhythm of 60-80 bpm, stable, low frequency and relaxing melody has been done 2 times a week. The data was processed with SPSS statistical software version 20.0 with normality test and paired t test. The results showed that the majority of patients aged 36-45 years (46.7%) and undergoing 3rd cycle chemotherapy (33.3%). Natural sound music therapy and dzikir significant to reduce depression scores with p value = 0.001. In conclusion, this study proves that nature sounds music therapy effectively to reduce depression scores in breast cancer patients.

Keywords : Depression; Music therapy; Nature sounds; Dhikr; Breast cancer

Abstrak

Depresi dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal, dan dapat berdampak dengan kualitas hidup seseorang, dimana seseorang sering mengalami masalah psikososial, spiritual, fisik dan masalah lainnya. Salah satu tindakan untuk mengurangi dampak psikologis dari pasien kanker payudara adalah dengan terapi musik. Musik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nature sounds* atau musik suara alam. Efek musik dapat menenangkan jiwa, menjadikan diri lebih nyaman, tenang, ringan, sehingga memunculkan jiwa yang semangat, sehat dan berfikir positif. Musik ini sangat dekat dengan lingkungan dan setiap individu mengenali suara alam sehingga lebih mudah dan efisien diterapkan. Musik suara alam kombinasi dzikir dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk meningkatkan status mental pasien kanker payudara yang mengalami depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi musik yang diberikan terhadap penurunan tingkat depresi pasien kanker payudara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *pre post test non equivalent without control group*. Hal tersebut dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat depresi sebelum dan setelah dilakukan pemberian terapi musik dengan dzikir. Pemberian terapi musik diberikan dengan ritme 60-80 beat per menit, ritme yang slow dan stabil, frekuensi suara yang rendah dan melodi yang merilekskan dilakukan 2 kali dalam seminggu. Data di olah dengan software statistik SPSS versi 20.0 dengan dilakukan uji normalitas dan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien usia 36-

45 tahun sebanyak 46.7% dengan siklus ke-3 kemoterapi sebanyak 3.3%, terapi musik suara alam dan dzikir signifikan untuk menurunkan skor depresi dengan nilai p value 0.001. Kesimpulan, penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik *nature sounds* efektif menurunkan skor depresi pada pasien kanker payudara.

Kata kunci: Depresi; Terapi musik; Suara alam; Dzikir; Kanker payudara

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyakit yang paling ditakuti wanita karena penyakit ini tidak dapat disembuhkan apabila sudah memasuki stadium lanjut. *World Health Organization* (2013) menyatakan bahwa insiden penderita kanker payudara pada tahun 2012 sebanyak 1,7 juta wanita. Menurut Kemenkes RI (2015), prevalensi kanker payudara di Indonesia mencapai 0,5% dari 1000 perempuan. Kanker payudara stadium lanjut memiliki masalah yang kompleks dalam penanganannya karena selain masalah fisik, pasien juga menghadapi masalah respon psikologis yang juga memerlukan penanganan khusus.

Depresi merupakan salah satu respon psikologis yang dialami oleh pasien kanker payudara. Hal ini dapat disebabkan karena kondisi penyakit, maupun karena pengobatan yang harus dijalani pasien. Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,4% pasien kanker di Indonesia mengalami depresi (Effendy C., Vissers K, Osse B.H., Tejawijaya, S., Vernooij-Dagsen, M., Engels, 2014). Depresi bisa terjadi karena munculnya rasa kehilangan dan ketakutan, misalnya merasa bahwa dirinya akan kehilangan bentuk tubuhnya dan takut akan dijauhi keluarga terutama suami (Konginan, 2013). Pengobatan medis dan terapi perilaku dapat diimplementasikan untuk menurunkan level depresi. Beberapa metode pengobatan memiliki efek samping seperti adiksi, ketergantungan obat, melemahnya tekanan darah, mual dan muntah. Penggunaan obat dapat mengurangi efek depresi, namun juga memiliki efek samping (Jasemi, Aazami, & Zabihi, 2016). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai pilihan alternatif untuk pasien kanker payudara yang mengalami depresi adalah terapi musik. Terapi musik merupakan salah satu teknik non farmakologi yang dapat diterapkan pada pasien kanker payudara. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu meningkatkan energi, mengurangi masalah fisiologis dan psikologis, mempercepat proses penyembuhan serta bersifat menyenangkan (Shokoufeh Sharafi, 2016). Terapi musik merupakan bagian dari terapi komplementer yang diberikan secara berdampingan dengan terapi medis. Terapi musik memiliki kelebihan sebagai intervensi yang dapat diterapkan secara sederhana, noninvasif, perangsang relaksasi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Shokoufeh Sharafi, 2016; Stefan, 2009).

Musik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nature sounds* atau musik suara alam. Musik suara alam dapat menenangkan jiwa, mengatasi masalah alamiah, dapat merasa dirinya lebih ringan, lebih nyaman dan lebih tenang sehingga akan memunculkan jiwa yang bersemangat, sehat dan berfikir positif. Musik suara alam ini mengeluarkan audio seperti suara ombak, kicau burung, suara hujan, air, lautan, suara relaksasi dan lainnya. Musik ini sangat dekat dengan lingkungan dan setiap individu telah mengenali suara alam, sehingga lebih mudah dan efisien diterapkan dibanding dengan terapi musik lainnya seperti dangdut, pop, jazz dan lainnya. Selain itu, musik suara alam memiliki tempo, pitch dan ritme yang berbeda-beda dapat disesuaikan dengan suara alam yang diinginkan (Chiang, 2012). Sama halnya dengan terapi musik lainnya, musik suara alam dapat menghasilkan perubahan fungsi organ internal yang akan mengaktifkan sistem limbic untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin sehingga

berefek positif, dapat merubah perilaku dan pengalaman emosional seperti ansietas dan depresi (Wang, Zhang, Fan, Tan, & Lei, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik suara alam dapat menurunkan secara signifikan tingkat depresi dan ansietas pada pasien kanker dengan nilai $p < 0.001$ (Jasemi et al., 2016).

Terapi musik dapat memperbaiki status mental pasien kanker payudara yang mengalami depresi. Selain itu, *cognitif - behavioral* seperti *guided imagery*, *mindfulness*, meditasi, dan latihan relaksasi juga dapat digunakan untuk merubah emosi dan mempengaruhi perubahan fungsi psikologis pasien (Wang et al., 2018). Peneliti mengkombinasikan dengan dzikir karena dzikir adalah salah satu ritual yang biasa dilakukan oleh umat Islam yang dapat menimbulkan respon relaksasi dan memberikan efek terhadap kesehatan jangka panjang dan perasaan bahagia (Ibrahim, 2003). Dengan adanya kombinasi antara dzikir dan terapi musik suara alam, keduanya dapat digunakan sebagai alternatif terapi selain terapi medis, yang efektif meningkatkan status mental pasien kanker payudara (Stanczyk, 2011). Beberapa alasan yang telah dipaparkan menjadi dasar pertimbangan peneliti perlu melakukan intervensi baru yaitu terapi *nature sounds* kombinasi dzikir sebagai terapi komplementer pasien kanker payudara dengan masalah depresi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan pendekatan *pre post test non equivalent without control group*. Pengambilan sampel penelitian dilakukan di salah satu Rumah Sakit Islam di Kota Semarang selama 4 bulan yaitu Agustus- November 2019. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Total sampel yang didapat sejumlah 15 responden yang didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya adalah pasien muslim yang terdiagnosa kanker payudara, kesadaran compos mentis, sedangkan kriteria eksklusinya adalah pasien yang mendapat terapi antidepresan.

Instrumen pengambilan data menggunakan alat MP3 shuffle slot *portable* dilengkapi dengan microSD dan *earphone*. Musik suara alam didengarkan setiap 15 menit sebanyak 2 kali setiap minggunya. Musik suara alam didengarkan sebanyak 2 kali setiap minggu selama 3 minggu. Hal ini sesuai dengan petunjuk penggunaan musik suara alam yang akan terlihat perubahannya setelah 2-5 kali mendengarkan, selain itu mendengarkan musik suara alam seminggu sebanyak 2 kali agar pasien tidak mudah bosan. Saat mendengarkan musik diikuti membaca Basmallah dan berdzikir dengan melafalkan *La illahailah*. Penilaian skor depresi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan kuesioner depresi yaitu *Zung Self Rating Depression Scale* (ZSDS). Peneliti menggunakan ZSDS karena dapat mengukur gejala depresi dan diperuntukkan pada pasien kanker, memiliki nilai kevalidan dan konsistensi yang tinggi yaitu nilai koefisien alfa 0.84 (Passik et al., 2001).

Pelaksanaan penelitian pada minggu pertama di rumah sakit, pasien diukur skor depresinya dan diberikan edukasi mengenai manajemen depresi. Selanjutnya mereview kembali manajemen depresi dan memberikan MP3 serta *earphone* untuk pasien agar mendengarkan musik *nature sounds* selama 15 menit. Pasien didampingi untuk membaca Basmallah dan berdzikir dengan melafalkan *La illahailah*. Saat pasien akan pulang ke rumah dibawakan MP3 dan *earphone* yang telah diisi musik *nature sounds* untuk didengarkan musik dirumah dengan durasi 15 menit setiap harinya. Minggu kedua sampai ketiga pasien di *follow up* dengan menelepon pasien ataupun keluarganya untuk memastikan bahwa pasien masih mendengarkan musik dengan alat yang telah dibawakan peneliti. Minggu keempat pasien di nilai skor depresinya dengan instrumen ZSDS. Data yang didapat diolah dengan software statistik SPSS versi 20.0 melalui uji normalitas data terlebih dahulu kemudian nilai *pre* dan *post* intervensi diolah dengan uji t berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada responden dengan usia remaja akhir sampai lansia awal, siklus kemoterapi pada siklus ke-2 sampai ke empat. Usia terbanyak pada penelitian adalah dewasa akhir (46,7%) dan sebagian besar dengan siklus kemoterapi ketiga (33,3%) (tabel 1). Hasil uji statistik menunjukkan ada perubahan signifikan pada skor depresi pre-intervensi dan post-intervensi (p value < 0.001) (tabel 2).

a. Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk menilai karakteristik responden diidentifikasi berdasarkan tingkat depresi. Hasil analisis univariat untuk karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel 1. berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Siklus Kemoterapi

Variabel		Jumlah	Persentase (%)
Usia	Remaja akhir	1	6,7
	Dewasa awal	2	13,3
	Dewasa akhir	7	46,7
	Lansia awal	5	33,3
Siklus kemoterapi	Siklus ke- 1	0	0
	Siklus ke- 2	3	20
	Siklus ke- 3	5	33,3
	Siklus ke- 4	4	26,7
	Siklus ke- 5	3	20

b. Analisa bivariat

Analisa bivariat untuk menguji hipotesis penelitian yaitu pengaruh intervensi terhadap skor depresi dapat dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 2. Skor Depresi Pre dan Post Intervensi

Kelompok	nn	Mean \pm SD	95% CI (lower-upper)	p value
Pre-intervensi	15	52.67 \pm 2.895	3.952 - 5.382	0,001*
Post-intervensi	15	48.0 \pm 2.903		

Kanker payudara adalah penyakit yang banyak terjadi pada wanita di seluruh dunia. Penyakit tersebut membutuhkan perawatan yang intensif baik dari sisi psikologis dan kualitas hidup pasien. Kondisi psikologis yang sering dialami pasien kanker payudara adalah masalah depresi, mempengaruhi efek terapi dan memperpanjang masa rawat di Rumah Sakit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik efektif untuk pasien kanker payudara paska mastektomi (Zhou, Li, Yan, Dang, & Wang, 2011). Penggunaan musik dapat mengurangi kecemasan dan menimbulkan efek relaksasi sehingga akan mempengaruhi respon psikologis pasien (Jasemi et al., 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik *nature sounds* disertai dengan berdzikir signifikan terhadap perubahan skor depresi pre dan post intervensi dengan nilai p value 0,001. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi musik *natur sound* dengan disertai berdzikir efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terapi musik pada pasien kanker untuk menurunkan nyeri yang menunjukkan hasil bahwa musik memiliki efek distraksi, relaksasi dan endorphin release. Efek distraksi terjadi karena pasien dapat mengalihkan perhatiannya agar tidak terpusat pada nyerinya. Efek relaksasi dapat memberikan efek

menenangkan dan efek endorphen release dapat merangsang otak mensekresikan hormon endorphen (Hertanti, Setyarini, & Kristanti, 2018).

Terapi musik yang diterapkan bersamaan dengan *guided imagery*, *mindfulness*, meditasi dan latihan relaksasi dapat memperbaiki status mental pada pasien kanker. Musik dapat menstimulasi perubahan psikologis pada pasien kanker, musik dengan alunan yang lambat dapat meningkatkan tekanan darah, denyut nadi dan frekuensi pernafasan (Wang et al., 2018). Berdoa sebelum dan sesudah terapi dapat memberikan sugesti positif pada responden (Hertanti et al., 2018). Efek dari terapi musik dapat menurunkan tanda psikologis seperti depresi, tingkat nyeri dan mengurangi lama rawat di rumah sakit (Shokoufeh Sharafi, 2016).

Penelitian ini dilakukan pada 15 responden, saat responden mendapatkan terapi musik *nature sounds*, responden diminta untuk berbaring atau duduk rileks sesuai dengan posisi yang nyaman kemudian responden mendengarkan dengan MP3 dan *earphone* selama 15 menit sambil dibimbing untuk berdzikir. Saat musik didengarkan tampak pasien ikut menggerakkan badannya seperti kepala dengan memberikan respon alunan musik tersebut. Ada juga pasien yang sampai tertidur saat diberikan terapi musik. Beberapa pasien menunjukkan respon senang saat mendengarkan musik. Hal ini sesuai dengan manfaat jenis musik *nature sounds* yang diputar, bahwa dengan mendengarkan musik tersebut apabila cocok maka tubuh akan merasakan segar, bugar dan fresh. Selain itu, musik yang digunakan dalam penelitian ini memiliki ritme 60-80 beat per menit, ritme yang slow dan stabil, frekuensi suara yang rendah mempengaruhi stimulus gelombang alfa di otak yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga mayoritas pasien menikmati alunan musik tersebut sambil berzikir. Hal ini terlihat dari nilai rerata selisih depresi pre dan post intervensi ditunjukkan pada tabel 4.3 didapatkan standar deviasi 52,67 dan 48 yang menunjukkan terjadi penurunan skor depresi pada responden pre dan post intervensi.

Dzikir dipilih sebagai intervensi terapi spiritual yang diberikan pada responden dalam penelitian ini. Dzikir artinya mengingat Allah untuk membersihkan pikiran secara psikologis. Tawakal dan berserah diri kepada-Nya menimbulkan ketenangan batin dan keteduhan jiwa sehingga terhindar dari stress, rasa cemas, takut, dan gelisah (Zamry, 2012). Penelitian lain menunjukkan bahwa efek dari terapi spiritual dzikir dapat memberikan penerimaan dirinya terhadap diagnosis kanker payudara yang diderita dengan nilai *p value* 0.000. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan terapi spiritual berdzikir pasien menjadi tenang dan nyaman (Hermawati, 2019). Pada penelitian ini pasien dibimbing untuk melafalkan dan menghayati *La ilaha illallah*, Tiada Tuhan selain Allah yang bertujuan mengusir setan dariku yang dalam hal ini adalah sel kanker, sehingga dapat terlihat bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* = 0,001 yang berarti bahwa terapi musik *nature sounds* sambil berdzikir dapat menurunkan skor depresi. Dzikir menimbulkan efek yang berbeda, dengan berdzikir hati menjadi tenang, otak akan menstimulasi mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi untuk menenangkan otak (Syukur, 2016). Penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik *nature sounds* sambil berdzikir efektif untuk menurunkan skor depresi pada pasien kanker payudara. Namun, tidak adanya kelompok kontrol dalam pemilihan sampel menjadikan kelemahan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pasien berusia dewasa akhir yaitu 36- 45 tahun dengan siklus kemoterapi ke- 3 yaitu sebesar 33,3%. Terapi musik *nature sounds* dengan dzikir efektif untuk menurunkan skor depresi dengan nilai *p value* = 0,001. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel dengan metode *random sampling* dengan sampel yang lebih banyak lagi disertai dengan kelompok kontrol dan intervensi, meneliti tentang analisa faktor yang mempengaruhi depresi dikaitkan dengan

kualitas hidup, melihat hubungan siklus kemoterapi dengan depresi pada pasien kanker payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh perawat dan pasien yang telah berkontribusi dalam penelitian dan LPPM Universitas Islam Sultan Agung yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Chiang, et all. (2012). The effects of music and nature sounds on cancer pain and anxiety. *Disertasi*, 49–50.
- Effendy C., Vissers K, Osse B.H., Tejawijaya, S., Vernooij-Dagsen, M., Engels, Y. (2014). Comparison of problems and unmet needs of patients with advanced cancer in a European country and an Asian country. *Pain Pract.*
- Hermawati, H. P. (2019). The Influence of Dzikir Spiritual Therapy on the Self Acceptance Phase of Breast Cancer Patient in Regional General Hospital Dr. rasidin Padang, (10), 8–10.
- Hertanti, N. S., Setyarini, S., & Kristanti, M. S. (2018). Pengaruh Self-Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) terhadap Tingkat. *Indonesian Journal of Cancer*, 9(4), 159–165.
- Ibrahim. (2003). Spiritual Medicine in the History of Islamic Medicine. *JISHIM*, 2, 45–49.
- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The effects of music therapy on anxiety and depression of cancer patients. *Indian Journal of Palliative Care*, 22(4), 455–458. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.191823>
- Konginan, A. (2013). Depresi pada Penderita Kanker. In P. P. P. dan B. N. R. D. S. Surabaya (Ed.). http://www.palliative-surabaya.com/gambar/pdf/buku_pkb_vibagian_1408082008.
- Master, R. (n.d.). Panduan Penggunaan Audio Terapi Gelombang Otak “Musik Suara Alam.” Terapi Gelombang Otak. Retrieved from www.TerapiGelombangOtak.com
- Passik, S. D., Kirsh, K. L., Donaghy, K. B., Theobald, D. E., Lundberg, J. C., Holtsclaw, E., & Dugan, W. M. (2001). An attempt to employ the Zung Self-Rating Depression Scale as a “lab test” to trigger follow-up in ambulatory oncology clinics: Criterion validity and detection. *Journal of Pain and Symptom Management*, 21(4), 273–281. [https://doi.org/10.1016/S0885-3924\(00\)00264-5](https://doi.org/10.1016/S0885-3924(00)00264-5)
- Shokoufeh Sharafi. (2016). The Effect of Music Therapy on Psychological Signs and Pain in Women with Breast Cancer, 2(4), 59–63. <https://doi.org/10.1111/j.1749>
- Stanczyk, M. M. (2011). Music therapy in supportive cancer care. *Reports of Practical Oncology and Radiotherapy*, 16(5), 170–172. <https://doi.org/10.1016/j.rpor.2011.04.005>
- Stefan, K. (2009). Neuroscientific Perspective on Music Therapy. *New York Academy of Science*. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04592.x>
- Syukur, H. . A. (2016). *Zikir Menyembuhkan Kanker*. Jakarta: Emir Cakrawala Islam.
- Wang, X., Zhang, Y., Fan, Y., Tan, X. S., & Lei, X. (2018). Effects of Music Intervention on the Physical and Mental Status of Patients with Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Breast Care*, 13(3), 183–191. <https://doi.org/10.1159/000487073>
- Zamry, A. M. (2012). *Sehat Tanpa Obat: Cara Islami Meraih Kesehatan Jasmani dan Ruhani*. Bandung: Marja.
- Zhou, K. N., Li, X. M., Yan, H., Dang, S. N., & Wang, D. L. (2011). Effects of music therapy on depression and duration of hospital stay of breast cancer patients after radical mastectomy. *Chinese Medical Journal*. <https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.0366-6999.2011.15.014>