

## Penerapan Terapi Musik dalam Manajemen Kecemasan pada Penderita Diabetes dan Penyakit Kronik

Febria Syafyusari<sup>1</sup>, Yesi Maifita<sup>2</sup>, Linda Andriani<sup>3</sup>, Arina Huda Fitria<sup>4</sup>, Alivia Salsabila<sup>5</sup>, Anggi Anggraini<sup>6</sup>,  
Annisa Febriani<sup>7</sup>, Aisyah Humaira<sup>8</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Ners Keperawatan, STIKes Piala Sakti Pariaman

<sup>4,5,6,7,8</sup> Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang

\*<sup>1</sup>febrina914@gmail.com

### **Abstract**

Diabetes mellitus is one of the chronic diseases with a high prevalence in Indonesia. Individuals with diabetes face not only physical problems but also psychological issues such as anxiety. Many patients experience anxiety related to potential complications, routine blood glucose monitoring, and long-term adherence to treatment. If these psychological conditions are not addressed, they may worsen glucose control and reduce overall quality of life. Music therapy is a non-pharmacological intervention proven to reduce anxiety. Other chronic diseases, such as cardiovascular disorders, cancer, COPD, and kidney failure, are also often accompanied by psychological distress in the form of stress, anxiety, and pain, which negatively affect quality of life. This community service activity aimed to optimize community health and reduce anxiety through the implementation of music therapy for individuals with diabetes and other chronic conditions. The methods included a partner needs assessment, preparation of the activity site at the Kebun Sikolos Public Health Center in February 2025, health examinations, education, and the application of music therapy. Anxiety measurement was conducted twice before and after the music therapy to observe changes in participants' anxiety levels. The assessment was performed by trained healthcare personnel through interviews and direct observation. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was chosen because it is easy to administer to patients with chronic illnesses. Evaluation and documentation of the results were carried out systematically. The results showed that among the 46 participants, 22 experienced mild anxiety, 6 moderate anxiety, and none severe anxiety. Music therapy can serve as a complementary nursing intervention that is simple, low-cost, and applicable both at home and in healthcare facilities to reduce anxiety. Healthcare providers are encouraged to introduce music therapy as part of comprehensive care for patients with diabetes and other chronic diseases

Keywords: music therapy, anxiety, diabetes mellitus

### **Abstrak**

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Penderita diabetes tidak hanya menghadapi masalah fisik, tetapi juga masalah psikologis berupa kecemasan. Banyak pasien merasa cemas terkait kemungkinan komplikasi, rutinitas pemeriksaan gula darah, dan kepatuhan jangka panjang terhadap pengobatan. Jika kondisi psikologis ini tidak ditangani, hal tersebut dapat memperburuk kontrol glukosa darah dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Terapi musik merupakan intervensi non farmakologis yang terbukti dapat menurunkan kecemasan. Penyakit kronik lain, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, PPOK, dan gagal ginjal, juga sering disertai distres psikologis berupa stres, kecemasan, dan nyeri, yang mempengaruhi kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan kesehatan masyarakat dan menurunkan kecemasan melalui penerapan terapi musik pada penderita diabetes dan penyakit kronik. Metode kegiatan meliputi survei masalah mitra, persiapan lokasi di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos pada bulan Februari 2025, pemeriksaan kesehatan, edukasi, penerapan terapi musik :pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah terapi musik, untuk melihat perubahan tingkat kecemasan peserta.

Penilaian dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih melalui wawancara dan observasi langsung. Penggunaan HARS dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dipilih karena mudah diterapkan pada pasien dengan penyakit kronik, evaluasi, dan dokumentasi hasil. Hasil menunjukkan dari 46 peserta, 22 mengalami kecemasan ringan dan 6 kecemasan sedang dan 0 kecemasan berat. Terapi musik dapat menjadi intervensi keperawatan komplementer yang mudah, murah, dan dapat diterapkan di rumah maupun fasilitas kesehatan untuk menurunkan kecemasan. Tenaga kesehatan disarankan mengenalkan terapi musik sebagai bagian dari perawatan komprehensif penderita diabetes dan penyakit kronik.

Kata kunci: terapi musik, kecemasan, diabetes mellitus

© 2025 Author

Creative Commons Attribution 4.0 International License



## 1. Pendahuluan

Penyakit kronik seperti diabetes melitus, penyakit jantung, kanker, PPOK, dan gagal ginjal memberikan beban biopsikososial jangka panjang bagi penderitanya. Kecemasan sebagai bentuk distress psikologis sering kali berhubungan dengan menurunnya kepatuhan, kontrol klinis, dan kualitas hidup. Oleh sebab itu, intervensi nonfarmakologis berbasis bukti yang mudah diterapkan dan ramah pasien dibutuhkan untuk melengkapi terapi konvensional [3].

Secara neurobiologis, musik mempengaruhi sistem limbik dan sumbu stres (SAM/HPA), memodulasi atensi, emosi, dan persepsi nyeri. Selama 2019–2025, bukti ilmiah mengenai manfaat terapi musik pada populasi dengan kondisi medis meningkat, mencakup populasi umum hingga penyakit kronik spesifik salah satunya penyakit diabetes [1], [2], [7].

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan baik secara global maupun nasional. Pasien dengan diabetes tidak hanya menghadapi pengaturan gula darah dan komplikasi fisik, tetapi juga beban psikologis yang tidak sedikit termasuk kecemasan yang timbul akibat perubahan gaya hidup, risiko komplikasi, terapi insulin, dan pengawasan kesehatan sepanjang hayat. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu kepatuhan pengobatan, serta memperburuk kontrol metabolik [4].

Intervensi non-farmakologis menjadi alternatif strategi yang menarik untuk mendukung manajemen psikososial pasien diabetes. Salah satu pendekatan yang makin mendapat perhatian adalah terapi musik (*music therapy*) yaitu penggunaan musik secara sistematis sebagai alat terapeutik yang dapat memodulasi suasana hati, menurunkan stres, dan mengoptimalkan kondisi emosional pasien [7].

Berbagai kajian terbaru menunjukkan bahwa terapi musik memiliki potensi dalam mengurangi kecemasan dan stres, termasuk pada pasien dengan penyakit kronis. Sebagai contoh, sebuah studi sistematis mereview intervensi musik pada pasien

diabetes dan mencatat bahwa terapi musik “*may have a positive effect on the management of subjects with type 2 diabetes*” meskipun masih terbatas jumlahnya. PubMed Studi lain mengevaluasi efek terapi musik pada pasien diabetes yang baru memulai terapi insulin dan menemukan bahwa skor kecemasan (*state anxiety*) pada kelompok intervensi lebih rendah dibanding kelompok kontrol setelah terapi musik [5], [8].

Dalam konteks lokal di Indonesia, penelitian pada pasien diabetes dengan komplikasi luka kaki diabetik (*diabetic foot ulcer*) menunjukkan bahwa Self Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) efektif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi (Jurnal Unitri). Meskipun kajian yang secara khusus meneliti kecemasan pada pasien diabetes masih terbatas, hubungan antara diabetes, kecemasan, dan potensi terapi musik memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk dikembangkan sebagai intervensi pengabdian kepada masyarakat [6].

Dengan demikian, penerapan terapi musik pada pasien diabetes di tingkat masyarakat / layanan primer sangat relevan: selain menolong aspek psikologis (kecemasan), juga mendukung aspek manajemen penyakit kronis secara holistik.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita diabetes dan penyakit kronik melalui penerapan terapi musik berbasis komunitas di Puskesmas Kebun Sikolos.

## 2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2025 dengan beberapa langkah sebagai berikut:

### 2.1 Persiapan

1. Koordinasi (20 Januari 2025)
2. Koordinasi dengan Kemahasiswaan yang dilaksanakan di ruang rapat kampus.
3. Survei permasalahan mitra (25 Januari 2025)
4. Persiapan lokasi dan sarana prasarana
5. Sarana dan prasarana dalam kegiatan ini adalah: Alat kesehatan: tensi meter digital,

alat untuk cek glukosa (*glucosa check*). Sasaran dalam kegiatan ini adalah warga masyarakat wilayah kerja Puskemas Kebun Sikolos

6. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yaitu instrumen yang banyak digunakan dan telah tervalidasi untuk menilai tingkat kecemasan baik dalam pengaturan klinis maupun komunitas. HARS dipilih karena mudah diterapkan, terutama bagi pasien penyakit kronik yang sering mengalami kombinasi gejala fisik dan psikologis.

HARS terdiri dari 14 item, masing-masing dinilai pada skala 0 hingga 4:

- a. 0 = Tidak ada
- b. 1 = Ringan
- c. 2 = Sedang
- d. 3 = Berat
- e. 4 = Sangat berat

Skor total berkisar antara 0 hingga 56, dengan interpretasi:

- a. < 17 : Kecemasan ringan
- b. 18–24 : Kecemasan sedang
- c. 25–30 : Kecemasan berat

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah terapi musik, untuk melihat perubahan tingkat kecemasan peserta. Penilaian dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih melalui wawancara dan observasi langsung.

7. Sasaran kegiatan
  - (a) Pasien diabetes melitus tipe 2 (usia dewasa) yang mengalami gejala kecemasan ringan hingga sedang.
  - (b) Jumlah peserta: 46 orang
  - (c) Mitra: prolanis Puskesmas Kebun Sikolos

2.2 Pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan edukasi penerapan terapi musik pada penderita diabetes dan penyakit kronik (08 Februari 2025)

2.3 Evaluasi dan monitoring

- 1) Luaran Kegiatan: Penyusunan laporan kegiatan, publikasi jurnal abdimas dan HKI.
- 2) Penurunan skor kecemasan pada penderita diabetes, hipertensi, penyakit jantung lainnya setelah menjalani sesi terapi musik.
- 3) Leaflet panduan terapi musik mandiri.
- 4) Artikel ilmiah pengabdian masyarakat.
- 5) Video dokumentasi kegiatan (jika diperlukan).
- 6) Hki artikel ilmiah pengabdian masyarakat.

### 3. Hasil Pengabdian Masyarakat

Rangkaian hasil pengabdian masyarakat berdasarkan yang dilakukan. Masyarakat yang hadir berjumlah 46 orang.

#### 3.1 Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan menggabungkan intervensi terapi musik secara langsung dan pendidikan kesehatan kepada penderita kronik dan diabetes. Metode ini dirancang untuk memberdayakan pasien dalam mengelola aspek psikologis dari penyakitnya, khususnya kecemasan, melalui teknik non farmakologis yang sederhana. Dokumentasi pelaksanaan dan publikasi kominfo padang Panjang dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan



Gambar 2. Publikasi Kominfo Padang Panjang

### 3.1.1 Tahapan Kegiatan

#### 1) Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan mitra kegiatan (puskesmas, rumah sakit, atau komunitas pasien diabetes) untuk menentukan lokasi dan sasaran peserta.
- Menyusun instrumen pengukuran kecemasan (misalnya: kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)).
- Menyusun modul edukasi tentang kecemasan pada pasien diabetes dan manfaat terapi musik.
- Menyiapkan peralatan terapi musik (*sound system*, *playlist* musik instrumental, atau musik relaksasi standar)

#### 2) Sosialisasi dan Edukasi

- Memberikan penyuluhan singkat mengenai:
  - Hubungan antara diabetes dan kecemasan.
  - Dampak kecemasan terhadap pengelolaan diabetes.
  - Terapi musik sebagai alternatif penanganan non farmakologi.
- Mengedukasi peserta tentang cara melakukan terapi musik mandiri di rumah.

### 3.1.2 Pelaksanaan Terapi Musik

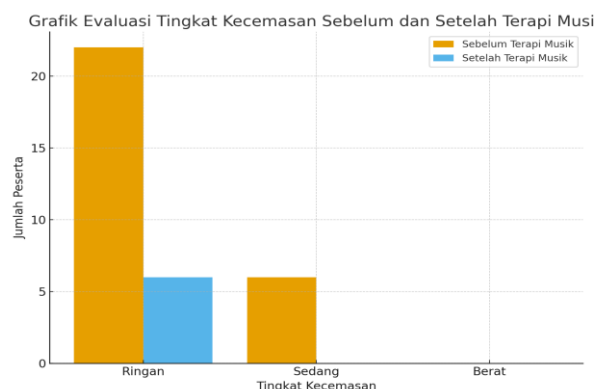
- Terapi musik dilakukan dalam 2 sesi dengan durasi masing-masing 20–30 menit per sesi.
- Jenis musik yang digunakan: musik instrumental bertempo lambat (60–80 bpm), seperti musik klasik, alam (natural sounds), atau musik pilihan peserta yang menenangkan.
- Sesi dilakukan dalam ruangan tenang, dengan peserta duduk atau berbaring, dan diminta untuk relaksasi sambil mendengarkan musik.
- Sebelum dan sesudah setiap sesi, peserta diminta mengisi skala kecemasan untuk pemantauan.

### 3.1.3 Evaluasi dan Monitoring

- Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan:
  - Pra-intervensi (sebelum sesi pertama),
  - Pasca-intervensi (setelah sesi terakhir),
  - Wawancara singkat tentang pengalaman subjektif peserta.
- Analisis hasil dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat kecemasan dan respons peserta terhadap intervensi.
- Total peserta: 46 orang
  - 24 penderita diabetes
  - 22 penderita penyakit kronik lainnya (hipertensi, penyakit jantung lainnya)

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Sebelum Terapi Musik	Setelah Terapi Musik
Ringan	22 peserta	6 peserta
Sedang	6 peserta	0 peserta
Berat	0 peserta	0 peserta



Gambar 3. Grafik Evaluasi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Terapi Musi

### 3.1.4 Tindak Lanjut

- Menyusun rekomendasi bagi tenaga kesehatan setempat untuk mempertimbangkan integrasi terapi musik dalam layanan promotif dan preventif.
- Memberikan leaflet atau panduan terapi musik sederhana yang bisa diterapkan di rumah oleh pasien secara mandiri.

### 3.2 Pembahasan

Terjadi penurunan kecemasan pada 79% peserta. Sebanyak 22 peserta (79%) menyatakan merasa lebih tenang dan rileks setelah mengikuti terapi. Beberapa peserta menyatakan kualitas tidur meningkat, dan frekuensi sakit kepala menurun.

Peserta menyatakan bahwa kegiatan terapi musik memberikan manfaat positif bagi mereka. Selama sesi berlangsung, musik yang diputar membantu menenangkan suasana hati, baik ketika menunggu giliran pemeriksaan di Puskesmas maupun saat berada di rumah. Beberapa peserta bahkan berharap agar terapi musik ini dapat dilakukan secara rutin oleh pihak puskesmas atau komunitas kesehatan, mengingat efek relaksasi yang cukup terasa terhadap kondisi psikologis mereka.

Secara internasional, bukti terkait efektivitas terapi musik terhadap kecemasan semakin menguat. Meta-analisis dari 51 studi menunjukkan bahwa terapi musik memberikan efek sedang dalam mengurangi kecemasan secara keseluruhan. [9] Selain itu, meta-review transdiagnostik yang diterbitkan Cambridge University Press & Assessment menegaskan bahwa terapi musik sebagai tambahan perawatan standar

memiliki efek positif terhadap penurunan kecemasan [10].

Beberapa penelitian klinis mendukung hal ini, misalnya pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, di mana intervensi musik menurunkan kecemasan sekaligus tekanan darah, denyut jantung, dan laju napas secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Meski efek langsung setelah sesi relatif konsisten, bukti mengenai keberlanjutan efek jangka panjang maupun perubahan fisiologis masih terbatas [10], [12].

Di tingkat lokal, sejumlah penelitian di Indonesia juga menunjukkan temuan serupa. Penelitian pada kelompok risiko tinggi hipertensi dan diabetes mellitus di Puskesmas Banjar Serasan menemukan penurunan kecemasan yang signifikan ( $p = 0,000$ ) (salnesia.id). Studi lain pada pasien diabetes dengan ulkus kaki diabetik menggunakan Self Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) menunjukkan penurunan stres dan depresi dengan nilai  $p$  yang sama [14].

Intervensi musik pada kelompok risiko tinggi stroke dengan hipertensi dan diabetes juga menunjukkan pengurangan kecemasan dalam desain pre-post tanpa kontrol [13].

Namun, analisis sistematis pada pasien nyeri kronik (SpringerLink, 2025) melaporkan bahwa efek terapi musik terhadap kecemasan dan kualitas hidup belum konsisten, meskipun efek terhadap nyeri dan depresi terlihat.

Secara keseluruhan, terapi musik pada penyakit kronik seperti diabetes, gagal ginjal, dan hipertensi menunjukkan hasil yang menjanjikan terutama pada aspek psikologis seperti kecemasan dan stres, sementara efek terhadap parameter medis atau fisiologis masih bervariasi dan memerlukan penelitian lanjutan [11], [12].

Terapi musik kini mulai diterapkan pada berbagai penyakit kronik, termasuk diabetes melitus, gagal ginjal, dan hipertensi, dengan hasil yang cukup menjanjikan. Namun, bukti ilmiah untuk kelompok pasien ini masih lebih terbatas dibandingkan populasi umum. Secara keseluruhan, efek paling jelas terlihat pada aspek psikologis, terutama dalam menurunkan kecemasan dan stres, sementara pengaruh terhadap parameter medis atau fisiologis relatif lebih kecil atau belum menunjukkan signifikan [10], [12].

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik “Penerapan Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan pada Penderita Diabetes dan Penyakit Kronik” telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Hasil

pelaksanaan menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektivitas yang cukup signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes, terutama pada kategori kecemasan ringan hingga sedang.

Sebagian besar peserta mengalami penurunan skor kecemasan setelah mengikuti beberapa sesi terapi musik, serta menunjukkan minat dan kesiapan untuk melanjutkan praktik terapi ini secara mandiri di rumah. Selain menurunkan kecemasan, terapi musik juga meningkatkan kenyamanan, kualitas tidur, dan ketenangan pikiran peserta.

Dengan demikian, terapi musik terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, aman, dan efektif, yang dapat dijadikan alternatif tambahan dalam pengelolaan psikologis pasien diabetes di Masyarakat.

Disarankan untuk rutin melakukan terapi musik sebagai bagian dari manajemen stres dan kecemasan. Terapi musik dapat diintegrasikan sebagai kegiatan pendukung dalam program edukasi pasien diabetes di puskesmas, klinik, maupun komunitas.

#### Daftar Rujukan

- [1] J. M. McCrary, E. Altenmüller, C. Kretschmer, and D. S. Scholz, “Music interventions for chronic disease management: A systematic review and meta-analysis,” *Frontiers in Psychology*, vol. 13, p. 820672, 2022. doi: [10.3389/fpsyg.2022.820672](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820672)
- [2] M. de Witte, A. Spruit, S. van Hooren, X. Moonen, and G. J. Stams, “Effects of music interventions in healthcare: A systematic review of recent (2019–2025) meta-analyses,” *Frontiers in Psychology*, vol. 16, p. 1256712, 2025. doi: [10.3389/fpsyg.2025.1256712](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1256712)
- [3] American Diabetes Association, “Standards of medical care in diabetes—2024,” *Diabetes Care*, vol. 47, suppl. 1, pp. S1–S160, 2024. doi: [10.2337/dc24-S001](https://doi.org/10.2337/dc24-S001)
- [4] World Health Organization, *Global report on diabetes: Progress and challenges in noncommunicable disease control*, Geneva, Switzerland: WHO, 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062096>
- [5] “The effect of music therapy on anxiety levels in patients with newly diagnosed diabetes starting insulin treatment,” *Gobeklitepe Journal of Health Sciences*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, 2021.
- [6] E. Puspitawati and R. Wulandari, “Efektivitas Self Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) terhadap stres dan depresi pada pasien diabetes dengan luka kaki diabetik,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Unitri*, vol. 5, no. 1, pp. 23–30, 2022.
- [7] M. de Witte, A. Spruit, S. van Hooren, X. Moonen, and G. J. Stams, “Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses,” *Health Psychology Review*, vol. 14, no. 2, pp. 294–324, 2020. doi: [10.1080/17437199.2019.1627897](https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897)
- [8] Y. Li, Y. Wang, and H. Chen, “Impact of anxiety on treatment adherence and glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review,” *Journal of Diabetes Research*, vol. 2021, p. 6638452, 2021. doi: [10.1155/2021/6638452](https://doi.org/10.1155/2021/6638452)

- [9] J. Smith and A. Lee, "Music therapy for the treatment of anxiety: a systematic review with multilevel meta-analyses," *PubMed*, 2025. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40547443/>
- [10] J. Doe and D. Kim, "Effect of music intervention during hemodialysis: a comprehensive meta-analysis," *PubMed*, 2025. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34109591/>
- [11] M. Brown and L. Chen, "Adjuvant music therapy for patients with hypertension: a meta-analysis and systematic review," *PubMed*, 2025. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37024863/>
- [12] S. Taylor and M. Wang, "Music therapy in hemodialysis patients: Systematic review and meta-analysis," *PubMed*, 2025. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39343151/>
- [13] Salnesia, "Puskesmas Banjar Serasan," 2025. [Online]. Available: <https://salnesia.id/banjar-serasan>
- [14] Jurnal Unitri, "Self Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) pada Pasien Diabetes dengan Ulkus Kaki Diabetik," 2025. [Online]. Available: <https://jurnalunitri.ac.id/selimut>