

THE EFFECTIVENESS OF CLASSIC MUSIC THERAPY TOWARD THE REDUCTION OF WORKING STRESS OF NURSE IN EMERGENCY DEPARTMENT RSUD DR. R. GOETENG TAROENADIBRATA PURBALINGGA

Dyah Kurnianingsih¹, Jebul Suroso², Ahmad Muhajirin³

ABSTRACT

Background of study: working stress is part of nursing activities. This was caused by many things, and one of them is high working time. It makes the differences to the working performance. One way to overcome this matter is providing music therapy.

Aim of the research: to observe the effectiveness of music therapy to the reduction of working stress in Emergency department RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga.

Method: this research applied pre experimental design through one group pretest-post test method. Total sampling was used as a sampling technique consisted of 23 people. For analyzing the data, the researcher run paired simple t test.

Research result: there was significant difference to the nursing before and after getting classic musical, with the mean before getting treatment was 33 and SD= 6.749 and with the mean 28.35 and SD= 6.642 after getting treatment. With p value = 0.000 and $\alpha = 0.05$

Conclusion: music therapy was effective method to reduce working stress in emergency department RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata with size effect= 5.594.

Keywords: *classic music therapy, working stress, nurse.*

PENDAHULUAN

Rumah sakit sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan merupakan bagian dari sumber daya kesehatan yang sangat diperlukan dalam mendukung penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat. Penyelenggaraan pelayanan kesehatan di rumah sakit mempunyai karakteristik dan organisasi yang sangat kompleks. Berbagai jenis tenaga kesehatan dengan perangkat keilmuan yang beranekaragam, berinteraksi satu sama lain. Oleh karena itu seluruh tenaga kesehatan yang dimiliki rumah sakit perlu memiliki kemampuan yang sesuai dengan yang dipersyaratkan pada bidang dan tugasnya masing-masing (Depkes, 2002).

Perawat memegang peran penting dalam menentukan dan melaksanakan standar praktik keperawatan untuk mencapai kemampuan yang sesuai dengan standar pendidikan keperawatan, perawat juga memiliki tanggung jawab besar (Ismani, 2001). Salah satu perawat yang memiliki tugas dan tanggung jawab besar adalah perawat IGD. Karena selain bertugas melayani semua kasus pasien yang masuk ke rumah sakit, perawat IGD juga dituntut untuk memiliki kemampuan lebih di banding dengan perawat yang melayani pasien di ruang yang lain. Selain itu perawat yang bertugas di ruang IGD juga wajib membekali diri mereka dengan ilmu pengetahuan, keterampilan, bahkan dianggap perlu mengikuti pelatihan-pelatihan yang menunjang kemampuan perawat dalam menangani pasien secara cepat dan tepat sesuai dengan kasus yang

masuk ke IGD. Perawat juga dituntut untuk mampu bekerjasama dengan tim kesehatan lain serta dapat berkomunikasi dengan pasien dan keluarga pasien yang berkaitan dengan kondisi kegawatan kasus di ruang tersebut. Sehingga perawat IGD beresiko terhadap terjadinya stres kerja (Rahardjo, 2007).

Stres kerja merupakan suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja tertentu, dan kejadian stres kerja saat ini bukanlah fenomena baru (Widyastuti, 2003). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres.

Berdasarkan hasil survey Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2006 bahwa 50,9 % perawat Indonesia yang aktif, mengalami stres kerja, sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi serta penghasilan yang tidak memadai (Ratnasari, 2009).

Stres kerja akan berdampak pada kinerja seseorang. Dan stres kerja juga akan menyebabkan kelelahan seseorang dalam bekerja sehingga mengakibatkan fokus kerja seseorang terpecah, rentang perhatian berkurang, kemampuan untuk mengingat informasi terbatas, dan dalam proses pengambilan keputusan sangat terpengaruh. Stres kerja juga dapat mengakibatkan seseorang depresi, memiliki harga diri rendah, menutup diri, sakit

dan nyeri, sering terjadi masalah pada lambung, mengalami gejala influenza, dan sebagainya (Widyastuti, 2003).

Menurut hasil penelitian jurnal Weinberg et al. (2000) yang berjudul "Stress and Psychiatric Disorder in Healthcare Professional and Hospital Staff", menunjukkan bahwa model terkait stres dalam staf kesehatan untuk lingkungan stres mereka bisa berubah menjadi model di mana stres dalam pekerjaan dan stres dan dukungan sosial di luar pekerjaan semua dianggap secara bersamaan.

Menurut hasil penelitian jurnal Shively et al. (2011) yang berjudul "Real-Time Assessment of Nurse Work Environment and Stress", menunjukkan bahwa semakin tinggi jumlah pasien yang ditangani (beban kerja) maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh perawat. Dan lingkungan kerja berpengaruh terhadap stres kerja perawat. Berdasarkan hasil penelitian Supriyadi (2011), dari jumlah perawat Intensive Care Unit (ICU) 10 orang, dan jumlah perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) 23 orang, yang bekerja di RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga yang mengalami stres kerja rendah adalah 63,3% dan yang mengalami stress tinggi adalah 36,4%.

Data dari ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga, menunjukkan bahwa ruang IGD memiliki 3 stase pelayanan yang meliputi ruang pemeriksaan, ruang bedah minor, dan kamar perawatan sementara yang dipergunakan untuk pasien yang perlu pengawasan dan pasien yang tidak bisa masuk ke ruang rawat inap karena penuh. Diketahui bahwa jumlah kunjungan pasien tiap tahunnya cenderung meningkat. Pada tahun 2011 jumlah pasien sebanyak 20.837 orang, dan selama bulan Januari-September 2012 jumlah pasien mencapai 16.273 orang. Dengan jumlah perawat 24 orang. Berdasarkan data tersebut maka perawat IGD beresiko terjadinya stres kerja.

Menurut Widyastuti (2003), Penurunan stres kerja dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, yang terdiri dari teknik relaksasi fisik dan teknik relaksasi mental. Teknik relaksasi fisik terdiri dari, pernapasan diafragma, relaksasi otot-otot secara progresif, pelatihan otogenik, dan olahraga. Sedangkan teknik relaksasi mental terdiri dari, meditasi seperti pengulangan mental, konsentrasi penglihatan dan bunyi berulang, contohnya suara aliran terjun, suara

lembut ombak, dan suara beberapa jenis musik instrumental. Selain meditasi teknik relaksasi mental juga dapat dilakukan dengan respon relaksasi, imajinasi mental, dan pemandangan alam yang hening.

Hasil penelitian dalam jurnal Labbe et al. (2007), yang berjudul "Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types Of Music", menyebutkan bahwa mendengarkan musik santai klasik dan dipilih sendiri, menghasilkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan, kemarahan, dan gairah sistem saraf simpatik, dan meningkatkan relaksasi dibandingkan dengan mereka yang duduk diam atau mendengarkan musik mental berat. Dan menurut artikel jurnal Kemper et al. (2005) yang berjudul "Music as Therapy". Mengatakan bahwa musik secara luas digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Berdasarkan fenomena dan uraian tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) di RSUD Dr. R. Goetheng Tarunadibrata Purbalingga Tahun 2013".

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest* untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat setelah terapi musik terhadap penurunan stres kerja pada perawat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok sampel dilakukan *pre-test* yaitu untuk mengukur stres kerja pada perawat, lalu diberikan perlakuan dan kemudian menjalani *post-test* (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini dilakukan di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga. Pada tanggal 7-12 januari 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga yang dilakukan terapi musik klasik. Jumlah perawat yang bekerja di ruang IGD tahun 2012 adalah 24 orang. Jumlah anggota populasi diambil seluruhnya menjadi sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling*.

Dan dari 24 sampel tersebut yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 23 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner, untuk mengukur tingkat stres kerja pada perawat IGD sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik (*pre-post test*). Terapi musik dilakukan sebanyak 1x, selama 15 menit dengan menggunakan beberapa musik klasik jenis Mozart yang dipilih sendiri. Karena menurut Keliat & Akemat (2004), tidak ada ketentuan banyaknya sesi dalam melakukan terapi musik, tetapi dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

Uji Validitas dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur (Notoatmodjo, 2010). Rumus uji validitas menggunakan tehnik korelasi. Teknik korelasi yang dipakai adalah teknik "*Correlasi Product moment*" yang diolah dengan komputerisasi (Sugiyono, 2006). Lokasi untuk melakukan uji validitas adalah Ruang IGD RSI Purwokerto dengan jumlah responden 11 perawat. Dari hasil uji validitas yang terdiri dari 25 pertanyaan *pre-test* dan 25 pertanyaan *post-test* tersebut, ada 8 pertanyaan yang tidak valid, dikarenakan dari hasil korelasi *product moment*,

Tabel 1 Distribusi karakteristik pendidikan, jenis kelamin, umur dan lama kerja perawat di ruang IGD dan ICU RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga.

Karakteristik	N	%
1. Pendidikan		
a. DIII	16	69,6%
b. S1	7	30,4%
2. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	13	56,5%
b. Perempuan	10	43,5%
3. Umur (Tahun)		
a. 20-30	5	21,7%
b. >30	18	78,3%
4. Lama Kerja		
a. <5	6	26,1%
b. 5-10	9	39,1%
c. >10	8	34,8%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pendidikan responden paling banyak DIII yaitu 16 orang (69,6%) dan lainnya berpendidikan S1 yaitu 7 (30,4%). Responden laki-laki yaitu 13 orang (56,5%) dan perempuan yaitu 10 orang (43,5%). Umur responden yaitu antara 20-30 tahun

didapatkan 8 soal yang r hitungnya $< r$ table.

Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai karakteristik responden yang meliputi: jenis kelamin, usia, pendidikan, lama kerja, dan tingkat stres kerja perawat (Notoatmodjo, 2010).

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres kerja perawat IGD RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga sebelum dilakukan terapi musik klasik dan setelah dilakukan terapi musik klasik, dengan uji beda/ uji T (*paired simple t test*) (Wicaksono, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian telah dilakukan di ruang IGD RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga pada tanggal 7-12 Januari 2013. Jumlah responden yang diambil sebanyak 23 orang.

1. Karakteristik responden

sebanyak 5 orang (21,7%) dan >30 tahun sebanyak 18 orang (78,3%). Lama kerja responden yaitu <5 tahun sebanyak 6 orang (26,1%), antara 5-10 tahun sebanyak 9 orang (39,1%), dan >10 tahun sebanyak 8 orang (34,8%).

2. Stres kerja perawat sebelum dilakukan

terapi musik klasik

Tabel 2 Distribusi stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik klasik di ruang IGD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga tahun 2013

Stress kerja	N	%	Mean
a. 18-34 (stress menengah)	11	47,8%	33,00
b. 35-51 (stress tinggi)	12	52,2%	
Jumlah	23	100%	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik klasik dengan jumlah skor 18-24(stress menengah) sebanyak 11 orang (47,8%) dan dengan jumlah skor

35-51(stress tinggi) sebanyak 12 orang (52,2%), dengan nilai mean 33,00.

3. Stres kerja perawat setelah dilakukan terapi musik klasik

Tabel 3 Distribusi stres kerja perawat setelah dilakukan terapi musik klasik di ruang IGD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga tahun 2013

Stress kerja	N	%	Mean
a. 18-34 (stress menengah)	19	82,6%	28,35
b. 35-51 (stress tinggi)	4	17,4%	
Jumlah	23	100%	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa stres kerja perawat setelah dilakukan terapi musik klasik dengan jumlah skor 18-34(stress menengah) sebanyak 19 orang (82,6%) dan dengan jumlah skor

35-51(stress tinggi) sebanyak 4 orang (17,4%).

4. Perbedaan stres kerja perawat sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik

Tabel 4 Perbedaan kerja perawat sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik di ruang IGD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga tahun 2013

Stres kerja	Mean	SD	minimum	maximum
Sebelum dilakukan terapi musik klasik	33,00	6,749	20,00	42,00
Sesudah dilakukan terapi musik klasik	28,35	6,624	18,00	42,00

Berdasarkan data tabel 4 diketahui bahwa mean atau rata-rata skor stress kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik lebih tinggi dibandingkan dengan sesudah dilakukan terapi musik yaitu 33, dengan nilai SD= 6,749, nilai minimum=20

dan nilai maximum= 42, sedangkan rata-rata skor stress kerja sesudah dilakukan terapi musik adalah 28,35, nilai SD= 6,624, nilai minimum= 18 dan nilai maximum= 42.

5. Efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja perawat

Tabel 5 Hasil analisis efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja perawat di ruang IGD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga

Stres Kerja	Mean	SD	CI(95%)	T hitung	Df	p value
Sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik	4,652	3,284	3,232-6,072	6,795	22,00	0,000
Effect size	5,594					

Berdasarkan hasil analisis pengaruh terapi musik terhadap penurunan stres kerja perawat di ruang IGD dengan membandingkan rata-rata stres kerja sebelum dan sesudah diberikan terapi musik diperoleh nilai p value= 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata stres kerja sebelum dan setelah dilakukan terapi musik. Rata-rata stres kerja sesudah terapi musik lebih rendah dibandingkan sebelum terapi musik menunjukkan bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan stres

kerja perawat. Hal tersebut juga didukung dengan nilai effect size sebesar 5,594, yang menunjukkan bahwa musik memberi pengaruh besar dalam menurunkan stres kerja pada perawat IGD Dr.R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden paling besar berpendidikan DIII yaitu 16 orang (69,6%) dan lainnya berpendidikan formal S1 yaitu 7 (30,4%). Hal ini disebabkan karena program pendidikan DIII sudah ada terlebih dahulu dibandingkan dengan S1 yang belum lama diadakan. Menurut hasil penelitian Fitri (2013), bahwa pendidikan tidak berpengaruh terhadap stres kerja.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian responden laki-laki lebih banyak dibandingkan responden perempuan yaitu 13 orang (56,5%) dan perempuan yaitu 10 orang (43,5%). Menurut hasil penelitian Fitri (2013), bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh atau mempengaruhi tingkat stres kerja pada seseorang.

c. Umur

Berdasarkan hasil penelitian, responden paling banyak adalah berusia > 30 tahun yaitu sebanyak 18 orang (78,3%) dan yang lainnya berusia antara 20-30 tahun yaitu sebanyak 5 orang (21,7%). Menurut hasil penelitian Fitri (2013), umur merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres kerja. Pekerja dengan umur yang lebih tua akan mempunyai pengalaman yang tidak dimiliki oleh pekerja dengan umur yang relatif lebih muda. Pengalaman ini sangat berguna terutama dalam menangani stresor yang terjadi di lingkungan kerja.

d. Lama kerja

Berdasarkan hasil penelitian lama

kerja responden paling banyak yaitu antara 5-10 tahun yaitu sebanyak 9 orang (39,1%), kemudian yang lama kerjanya > 10 tahun sebanyak 8 orang (34,8%), dan sisanya adalah yang lama kerjanya <5 tahun yaitu 6 orang (26,1%). Menurut hasil penelitian Fitri (2013) masa kerja yang lebih lama erat kaitannya dengan pengalaman dan pemahaman mengenai *job description* yang lebih baik. Pengalaman dan pemahaman ini akan membantu dalam mengatasi masalah (stresor) yang ada dalam upaya pencegahan stres.

2. Stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa skor stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik klasik hampir seimbang yaitu perawat dengan jumlah skor 18-34(stress menengah) adalah 11 orang (47,8%) sedangkan perawat dengan jumlah skor 35-51(stress tinggi) adalah 12 orang (52,2%), tetapi yang paling banyak adalah perawat dengan jumlah skor 35-51(stress tinggi). Kejadian stres kerja pada perawat tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor organisasional, faktor individual, maupun faktor lingkungan (widyastuti, 2003). Salah satu faktor yang mungkin menyebabkan stres kerja perawat di ruang IGD RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga adalah beban kerja yang tinggi yang disebabkan karena banyaknya jumlah pasien yang harus ditangani oleh perawat yang semakin tahun semakin meningkat sedangkan jumlah perawat masih terbatas.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Mark et al. (2011) yang menyimpulkan bahwa tuntutan pekerjaan berpengaruh terhadap kejadian stres dan depresi. Kemudian menurut hasil penelitian Shively et al.(2011) menyatakan bahwa semakin tinggi jumlah pasien yang ditangani (beban kerja) maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh perawat.

3. Stres kerja perawat setelah dilakukan terapi musik klasik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui

bahwa stres kerja perawat sesudah dilakukan terapi musik klasik sebagian besar dengan jumlah skor 18-34(stress menengah) yaitu 19 orang (82,6%) dan sisanya adalah perawat dengan jumlah skor 35-51(stress tinggi) yaitu sebanyak 4 orang (17,4%). Bila dibandingkan dengan stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik klasik maka terjadi penurunan. Karena sebelum dilakukan terapi musik klasik perawat dengan jumlah skor 18-34(stress menengah) adalah 11 orang (47,8%) sedangkan perawat dengan jumlah skor 35-51(stress tinggi) adalah 12 orang (52,2%).

Penurunan stres kerja menurut Widyastuti (2003) dapat dilakukan dengan beberapa teknik relaksasi fisik dan teknik relaksasi mental, yang salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik. Menurut Kate & Mucci (2002) terapi musik dapat membantu menurunkan tingkat stres pada diri seseorang. Selain itu terapi musik juga dapat memberikan efek biologis yaitu energi otot dalam tubuh akan meningkat atau menurun terkait dengan stimulasi irama, tarikan napas dapat menjadi cepat atau berubah secara teratur, timbulnya berbagai efek pada nadi, tekanan darah, dan fungsi endokrin, dan berkurangnya stimulus sensorik dalam berbagai tahapan (Djohan, 2006).

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kemper et al. (2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Labbe et al. (2007) yang menyebutkan bahwa mendengarkan musik santai klasik dan dipilih sendiri, secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, stress, kemarahan, dan dapat meningkatkan relaksasi dibandingkan dengan mereka yang duduk diam atau mendengarkan musik berat.

4. Perbedaan stres kerja perawat sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik di ruang IGD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga

Berdasarkan hasil penelitian diketahui

bahwa rata-rata stres kerja perawat sebelum diberikan terapi musik klasik(33) lebih tinggi dibandingkan dengan setelah dilakukan terapi musik klasik (28,35). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja perawat sebelum dan setelah terapi musik klasik.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian Labbe et al. (2007) yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa mendengarkan musik yang dipilih sendiri dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, emosi negatif, dan menggairahkan sistem saraf simpatik serta memberikan efek relaksasi. Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kemper et al. (2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan.

Menurut Campbell (2001), dalam bukunya yang berjudul efek Mozart, musik klasik juga dapat memperlancar pola-pola saraf kompleks tertentu yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan otak yang tinggi seperti matematika dan catur.

Musik juga mempunyai beberapa manfaat yaitu dapat memberikan efek Mozart yaitu salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang, efek Refresing yaitu pada saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali, efek motivasi yaitu hal yang hanya bisa dilahirkan dengan "feeling" tertentu. Apabila ada motivasi, semangatpun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan, selain itu musik juga dapat mempengaruhi pengembangan kepribadian seseorang, dan dapat bermanfaat untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental seperti mengurangi kecemasan, stress dan sebagainya (Spawnthe Antoni, 2003).

5. Efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja pada perawat di ruang IGD RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga

Berdasarkan hasil analisis efektifitas terapi musik klasik terhadap penurunan stres kerja perawat IGD RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga menggunakan uji paired t-test. Diperoleh nilai p value = 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik. Rata-rata stres kerja setelah dilakukan terapi musik klasik lebih rendah dibandingkan sebelum terapi musik, sehingga menunjukkan bahwa terapi musik dapat atau efektif untuk menurunkan stres kerja pada perawat IGD RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga.

Hal tersebut juga didukung dengan perhitungan effect size yang diperoleh, yaitu sebesar 5,594. Menurut kriteria yang dibuat oleh cohen (1988) nilai effect size sebesar 5,594 termasuk dalam kategori efek besar. Sehingga dapat dilihat bahwa terapi musik klasik memiliki efek atau pengaruh besar dalam menurunkan stres kerja perawat. Dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan stres kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kemper et al. (2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Labbe et al. (2007) yang menyebutkan bahwa mendengarkan musik santai klasik dan dipilih sendiri, secara signifikan dapat menurunkan kecemasan, stres, kemarahan, dan dapat meningkatkan relaksasi dibandingkan dengan mereka yang duduk diam atau mendengarkan musik berat.

Menurut Campbell (2001), dalam bukunya yang berjudul efek Mozart, musik klasik juga dapat memperlancar pola-pola saraf kompleks tertentu yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan otak yang tinggi seperti matematika dan catur. Selain itu terapi musik juga dapat membantu menurunkan tingkat stres pada diri seseorang (Kate & Mucci 2002).

Musik juga mempunyai beberapa manfaat yaitu dapat memberikan efek Mozart yaitu salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang, efek Refresing yaitu pada saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali, efek motivasi yaitu hal yang hanya bisa dilahirkan dengan "feeling" tertentu. Apabila ada motivasi, semangatpun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan, selain itu musik juga dapat mempengaruhi pengembangan kepribadian seseorang, dan dapat bermanfaat untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental seperti mengurangi kecemasan, stres dan sebagainya (Spawnthe Antoni, 2003).

Menurut Djohan (2006), terapi musik juga dapat memberikan efek fisiologis atau biologis pada seseorang, yaitu dengan stimulasi beberapa irama yang didengar, musik dapat meningkatkan atau menurunkan energi otot seseorang yang mendengarkannya. Kemudian energi otot yang turun atau naik tersebut menimbulkan berbagai efek pada nadi, tekanan darah, dan fungsi endokrin dalam tubuh, yang kemudian menyebabkan berkurangnya stimulus sensorik dalam berbagai tahapan sehingga mengurangi kelelahan dalam tubuh dan memberikan efek rileks pada orang yang mendengarkannya.

Dari beberapa buku dan hasil penelitian terkait tersebut, maka dapat kita lihat bahwa terapi musik memberikan beberapa efek baik secara psikologis maupun fisiologis pada seseorang. Dan berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik efektif terhadap penurunan stres kerja pada perawat IGD RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 56,5%, berpendidikan DIII 69,6%, berusia > 30 tahun 78,3%, dan lama kerja antara 5-10 tahun yaitu 39,1%.

2. Stres kerja perawat sebelum dilakukan terapi musik klasik dengan jumlah skor 18-34(stres menengah) adalah 47,8% dan perawat dengan jumlah skor 35-51(stres tinggi) adalah 52,2%.
3. Stres kerja perawat sesudah dilakukan terapi musik klasik dengan jumlah skor 18-34(stres menengah) adalah 82,6% dan perawat dengan jumlah skor 35-51(stres tinggi) adalah 17,4%.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara stres kerja perawat sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik, dengan nilai *mean* sebelum dilakukan terapi musik klasik sebesar 33 dan SD= 6,749 dan nilai *mean* sesudah dilakukan terapi musik klasik sebesar 28,35 dan SD= 6,624. Dengan nilai *p-value*= 0,000
5. Terapi musik klasik efektif dalam menurunkan stres kerja perawat di ruang IGD RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Pubalingga. Nilai effect size sebesar 5,594.

Selanjutnya, mengacu pada hasil penelitian, disarankan beberapa hal :

1. Bagi rumah sakit

Diharapkan pihak manajemen Rumah Sakit dapat menerapkan terapi musik klasik untuk menurunkan stres kerja perawat, atau memberikan fasilitas ruangan untuk perawat saat jam istirahat dengan dilengkapi fasilitas musik sehingga perawat dapat beristirahat dengan rileks menghilangkan stres kerja.

2. Bagi perawat

Dapat menerapkan terapi musik pada saat jam istirahat atau waktu luang untuk mengurangi stres kerja dan kejenuhan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian serupa dengan jumlah responden yang lebih banyak, dan dengan menambah variabel lain atau dengan menggunakan variabel perancu sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.

Djohan. (2006). *Terapi musik, teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.

Fitri,A. M. (2013). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan bank. *Jurnal kesehatan masyarakat*,2 (1), 1-10.

Ismani, N. (2001) .*Etika keperawatan*. Jakarta: Widya Medika.

Kate, & Mucci, R. (2002). *The healing sound of music*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Keliat, A. B., & Akemat (2004) . *Keperawatan jiwa terapi aktivitas kelompok*. Jakarta: EGC.

Kemper, K. J., & Danhauer, S. C. (2005) . Music as therapy. *Complementary and Alternative Medicine*, 282-287.

Kliszcz, J., Nowicka-Sauer, K., Trzeciak, B., & Sadowska, A. (2004). The level of anxiety, depression and aggression in nurses and their life and job satisfaction. *Medycyna Pracy*, 55 (6), 461-468.

Labbe, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Appl psychophysiol biofeedback*, 32, 163–168. doi: 10.1007/s10484-007-9043-9.

Mark, G., & Smith, A. P. (2011). Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *British journal of health psychology*, 17 (3), 505.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahardjo. (2007). Peran perawat IGD. http://etd.eprints.ums.ac.id/14777/2/3_Bab_1.pdf Diakses tanggal 08 oktober 2012.

Ratnasari . (2009). *Data stres kerja*. <http://shfocus.wordpress.com/2011/02/19/cari-tahu-profesi-anda-berisiko-stress-kerja-tinggi/> diakses tanggal 10 oktober 2012.

Shively, M., Rutledge, T., Rose, B., Graham, P., Long, R., ...Dresselhaus, T. (2011). *Real-time assessment of nurse work environment and stress*. *Journal for healthcare quality*, 33 (1), 39-

DAFTAR PUSTAKA

Campbell, D. (2001). *Efek mozart*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

48.

Spawthe Anthony. (2003). *Manfaat terapi musik*. <http://forbetterhealth.wordpress.com/2009/01/16/konsep-terapi-musik/> diakses tanggal 9 oktober 2012.

Sugiyono. (2006). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Supriyadi. (2011). *Hubungan stres kerja dengan kinerja perawat di ruang IGD dan ICU RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga*.

Wicaksono. (2006). *Seri solusi berbasis ti: Aplikasi excel dalam menganalis data*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Weinberg, Ashley, & Creed. (2000). Stress and psychiatric disorder in healthcare professionals and hospital staff. *Biology Journals*, 355 (12), 533-537.

Widyastuti, P. (Ed). (2003). *Managemen stress*. Jakarta: EGC.