

UPAYA PENURUNAN KECEMASAN SAAT VAKSINASI DENGAN TERAPI MUSIK**Helena Patricia^{1*}, Emira Apriyeni², Dwi Christina Rahayuningrum³, Veolina Irman⁴**¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika

Email Korespondensi: helenapatricia77@gmail.com

Disubmit: 29 Desember 2021

Diterima: 22 Januari 2022

Diterbitkan: 07 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5701>**ABSTRAK**

Kasus covid-19 yang terkonfirmasi sampai bulan Oktober menimbulkan efek negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu. Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Kecemasan merupakan salah satu dampak psikologis yang paling banyak ditemukan pada masyarakat Indonesia. Kecemasan akan berpengaruh terhadap menurunnya imunitas seseorang serta penerimaan seseorang terhadap vaksin sehingga meningkatkan resiko seseorang terpapar virus (Puteri dkk, 2021). Tujuan penelitian ini apakah ada terjadinya penurunan kecemasan saat vaksinasi dengan terapi musik. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat - alat lainnya di STIKES Syedza Saintika Padang. Pembuatan leaflet dan persiapan musik yang akan digunakan pada 2 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai. Pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Covid 19 dan kecemasan serta pemberian terapi musik sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai upaya menurunkan kecemasan sehingga dapat mengantisipasi mahasiswa cemas dan takut saat dilaksanakan vaksinasi. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa mahasiwa tingkat pertama STIKES Syedza Saintika. Siswa yang hadir sebanyak 40 Orang. Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang upaya penurunan kecemasan saat vaksinasi dengan terapi musik di STIKES Syedza Saintika, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa pada saat pretest 49.65 menjadi 55.23 pada saat posttest mengenai pengertian, penularan dan pencegahan Covid19, konsep kecemasan, dan penurunan kecemasan mahasiswa saat vaksinasi dengan terapi music.

Kata Kunci : Covid-19, Kecemasan, Terapi Musik, Vaksinasi**ABSTRACT**

Confirmed cases of covid-19 until October have a negative effect on the physical and psychological health of individuals. Psychological impacts during the pandemic include stress disorders, anxiety, confusion, restlessness, frustration, fear of infection, insomnia and feeling helpless. Anxiety is one of the most common psychological effects found in Indonesian society. Anxiety will affect a person's immunity to decrease and a person's acceptance of vaccines, thereby increasing a person's risk of being exposed to the virus (Puteri et al, 2021). The purpose of this study is whether there is a decrease in anxiety when vaccinated

with music therapy. The preparation stage of the activity is making pre-planing, applying for permits and preparing places and other tools at STIKES Syedza Saintika Padang. Making leaflets and preparing music that will be used 2 days before the outreach activity begins. Community service in the form of health education about Covid 19 and anxiety as well as providing music therapy as an effort to increase student knowledge about efforts to reduce anxiety so that students can anticipate anxiety and fear when vaccination is carried out. The target of this community service activity is the first-year students of STIKES Syedza Saintika. There were 40 students who attended. From the results of Community Service activities regarding efforts to reduce anxiety when vaccinating with music therapy at STIKES Syedza Saintika, it was concluded that there was an increase in student knowledge at pretest 49.65 to 55.23 in posttest about the understanding, transmission and prevention of Covid19, the concept of anxiety, and a decrease in student anxiety when vaccinating with music therapy.

Keywords: Covid-19, Anxiety, Music Therapy, Vaccination

1. PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang penyebarannya sangat cepat di seluruh dunia (Chorwe-Sungani, 2020). Kasus covid-19 yang terkonfirmasi sampai bulan Oktober menimbulkan efek negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu (Banerjee, 2020).

Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini (Sya'diah & Amirudin, 2020). Kecemasan merupakan salah satu dampak psikologis yang paling banyak ditemukan pada masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan banyaknya kabar yang memaparkan virus ini sebagai penyebab kematian yang tinggi akhirnya membuat masyarakat mengalami kecemasan yang meningkat. Selain itu, vaksin yang dianggap sebagai intervensi penting menjadi di ragukan karena rumor adanya konspirasi ataupun efek samping negatif yang ditimbulkan (Puteri dkk, 2021).

Kecemasan adalah respon emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus faktor yang menyebabkannya (Lestari, 2015). Kecemasan akan berpengaruh terhadap menurunnya imunitas seseorang serta penerimaan seseorang terhadap vaksin sehingga meningkatkan resiko seseorang terpapar virus (Puteri dkk, 2021).

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis yang menentukan landasan fisik, mental, dan ekonomi untuk masa dewasa. Masa Remaja adalah periode stres tinggi yang menampilkan perubahan neurologis kompleks dalam interaksi sosial, emosi, dan pemrosesan risiko yang dipengaruhi oleh teman sebaya dan tekanan sosial dengan hasil yang tidak terduga. Remaja takut akan infeksi dan rasa takut tentang pelaksanaan langkah-langkah perlindungan COVID-19 dan cemas akan menginfeksi anggota keluarga dan teman. Pengalaman baru ini diasosiasikan dengan ketidakpastian dan kecemasan untuk remaja yang

sedang berkembang. Dewasa muda dan remaja mungkin sangat rentan terhadap konsekuensi kesehatan mental dari pandemi COVID-19.

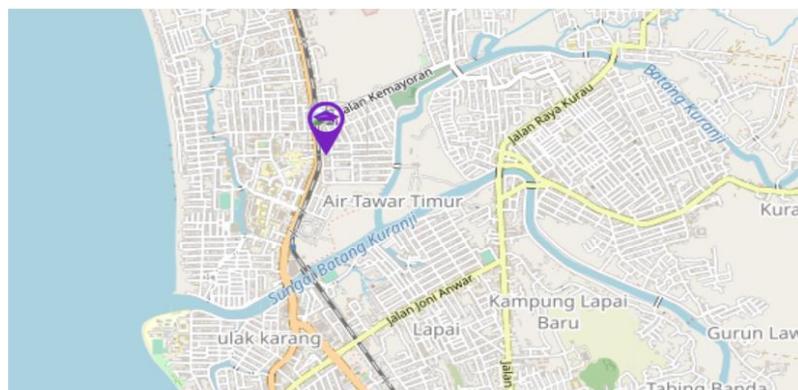
Dampak negatif kecemasan sebaiknya diminimalisasi, salah satu upaya yang bisa dilakukan dengan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, sedangkan metode non farmakologi lebih murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Burns & Blamey dalam Elvianur, 2014). Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan mandiri oleh perawat untuk menangani kecemasan adalah teknik distraksi dengan terapi musik.

Terapi musik merupakan terapi yang mampu meningkatkan kesejahteraan dengan memberikan kesenangan, relaksasi, meningkatkan memori, dan interaksi sosial (Eells, 2014). Pemberian terapi musik dapat menurunkan Adrenal Corticotropin Hormone (ACTH) yang merupakan hormone stress pencetus kecemasan pada remaja dan dewasa muda (Djohan, 2006). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini dkk (2021), didapatkan bahwa terapi musik mempunyai manfaat dalam mengurangi kecemasan.

2. MASALAH

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Syedza Saintika merupakan salah satu perguruan tinggi kesehatan swasta yang terakreditasi. STIKES Syedza Saintika berada di Air Tawar Timur Kota Padang, status kepemilikan milik sendiri, memiliki 3 gedung perkuliahan dan laboratorium, dengan jumlah siswa sekitar 1853 mahasiswa yang terdiri dari 366 laki-laki dan 1487 perempuan.

Alasan pemilihan STIKES Syedza Saintika sebagai tempat pengabdian kesehatan masyarakat berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan sebagian mahasiswa belum di vaksin, mahasiswa mengatakan mereka cemas dengan berita negatif dari efek samping vaksinasi yang bisa menyebabkan kelumpuhan dan kematian, selain itu pihak klinik medika saintika juga menyatakan mahasiswa banyak yang takut karena kurangnya pengetahuan remaja saat pelaksanaan program vaksinasi Covid 19. Oleh sebab itu perlu untuk dilakukan pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan pendidikan pada remaja tentang cara mengatasi kecemasan dengan menggunakan terapi musik di STIKES Syedza Saintika.



Gambar 1. Peta Lokasi STIKES SYEDZA SAINTIKA

3. METODE

- a. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planing, mengajukan ijin dan persiapan tempat dan alat - alat lainnya di STIKES Syedza Sainatika Padang. Pembuatan leaflet dan persiapan musik yang akan digunakan pada 2 hari sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.
- b. Tahap Pelaksanaan Acara ini dengan pemberitahuan kepada mahasiswa STIKES Syedza Sainatika oleh wali tingkat masing-masing program studi. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan juga pemutaran musik sebagai alat untuk teknik distraksi. Sebelum dimulai penyuluhan, terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan penyuluhan, dibuka dengan pretest, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang terarah, diskusi dan pemutaran musik yang telah disiapkan menjelang mahasiswa melaksanakan vaksinasi. Dalam penyuluhan ini, materi yang akan diberikan terkait pengertian, penularan dan pencegahan Covid19, serta mengenai konsep kecemasan dan juga cara mengatasi kecemasan dimana salah satunya adalah terapi musik.
- c. Evaluasi
 1. Struktur Peserta hadir sebanyak 40 orang siswa. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh mahasiswa. Dalam penyampaiannya, mahasiswa dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan selama berjalannya penyuluhan dilakukan diskusi serta Tanya jawab untuk menarik minat mahasiswa
 2. Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.00 wib. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang upaya penurunan kecemasan saat vaksinasi dengan terapi musik di STIKES Syedza Sainatika berjalan dengan tertib dan lancar. Pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Covid 19 dan kecemasan serta pemberian terapi musik sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai upaya menurunkan kecemasan sehingga dapat mengantisipasi mahasiswa cemas dan takut saat dilaksanakan vaksinasi. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa mahasiwa tingkat pertama STIKES Syedza Sainatika. Siswa yang hadir sebanyak 40 Orang.

Pelaksanaan penyuluhan tersebut mendapatkan respon yang baik,hal ini terlihat dari antusias dan kesiapan mengikuti kegiatan dari peserta dengan daftar hadir tepat waktu di lokasi. Selain itu peserta tampak antusias ketika mengikuti jalannya kegiatan, sehingga terjadi tanya jawab dan diskusi yang baik antara pemberi penyuluhan dengan peserta penyuluhan. Mereka juga sangat senang ketika menerima pembagian leaflet yang bisa digunakan untuk dibaca kembali bila di perlukan.

Hasil dari penyuluhan ini

- a. Peserta dapat memahami dan mengerti pengertian *Covid 19*
- b. Peserta dapat memahami dan mengerti penularan *Covid 19*
- c. Peserta dapat memahami dan mengerti pencegahan *Covid 19*
- d. Peserta dapat memahami dan mengerti pengertian kecemasan
- e. Peserta dapat memahami dan mengerti cara mengatasi kecemasan

- f. Peserta dapat memahami terapi musik untuk mengatasi kecemasan
Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang upaya penurunan kecemasan saat vaksinasi dengan terapi musik di STIKES Syedza Saintika, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai pengertian, penularan dan pencegahan Covid19, konsep kecemasan, dan penurunan kecemasan mahasiswa saat vaksinasi dengan terapi musik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee D. (2020). The COVID-19 Outbreak: Crucial Role The Psychiatrists Can Play. *Asian J. Psychiatr.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- D. Banerjee, "The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play," *Asian J. Psychiatr.*, vol. 50, p. 102014, Apr. 2020, doi: 10.1016/J.AJP.2020.102014.
- Djohan. (2006). *Terapi Teori Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Eells K.(2014). The Use Of Music And Singing To Help Manage Anxiety In Older Adults.*Mental Health Pract*2014;17:10. doi:10.7748/mhp2014.02.17.5.10.e861
- G. Chorwe-Sungani, "Assessing COVID-19-related anxiety and functional impairment amongst nurses in Malawi," *African J. Prim. Heal. Care Fam. Med.*, vol. 13, no. 1, pp. 1-6, 2021, doi: 10.4102/PHCFM.V13I1.2823.
- K. Sa'diyah., Amiruddin. (2020). "Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid-19," *J. Kariman*, vol. 8, no. 02, pp. 221-232, Dec. 2020, doi: 10.52185/KARIMAN.V8I02.149
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putri, Kirana Eka,. dkk .(2021).Kecemasan Masyarakat Akan Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Vol 9 No 3 Hal 539*
- Sulistyorini,.dkk. (2021). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Vol4 No 2*