

LAMPIRAN 1

KONSEP TERAPI MUSIK MUROTAL/RELIGI

1. Pengertian

Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).

Terapi musik religi merupakan penggabungan antara musik dengan terapi spiritual. Pendekatan spiritual. Pendekatan spiritual dapat membantu mempercepat pemulihan atau penyembuhan klien. Penelitian Aditama (2013) tentang efek terapi baca Al-Quran.

Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT), terapi musik adalah penggunaan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya (Utomo, 2013).

2. Jenis-jenis terapi musik

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi juga semakin meningkatnya jenis-jenis musik seperti musik religi, rock, country, jazz, barok,

klasik, dll. Sebagian musik ini dapat digunakan untuk merangsang kecerdasan walau demikian bukan berarti musik lain tidak berpengaruh sama sekali (Abdurrasyid 2013). Jenis musik yang sudah dapat meningkatkan kecerdasan adalah :

a. Musik klasik

Musik klasik disebut juga dengan dampak mozart yaitu teori yang menyatakan bahwa dengan memperdengarkan musik klasik kepada bayi ketika masih dalam kandungan, setelah lahir dan tumbuh besar, dan ketika bersekolah akan menjadi anak-anak yang cerdas. Secara umum, beberapa musik klasik dianggap memiliki dampak psikotik yang menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak nadi bersifat konstan, memberi dampak menenangkan dan menurunkan strezz (Fauzi 2007).

b. Musik Barok

Musik jenis ini dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman, membangkitkan suasana yang positif dalam bermain musik jenis ini cenderung mendorong untuk berani bereksplorasi dalam suasana yang menggembirakan.

c. Musik *nature sounds*

Musik ini bukan merupakan bagian dari musik klasik. Musik jenis ini justru merupakan temuan baru akibat modernisasi teknologi rekaman suara. Nature sound music merupakan bentuk integratif musik klasik dengan suara-suara alam. (Abdurrasyid, 2013).

Terapi musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara berat, ritme dan harmony yang disesuaikan dengan tujuan

dilakukannya terapi musik. Jadi memang terapi musik yang efektif tidak bisa menggunakan sembarang musik. Ada dua macam metode terapi music, yaitu :

1) Terapi Musik Aktif

Dalam terapi musik aktif pasien diajak bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain pasien bberinteraksi aktif dengan dunia musik. Untuk melakukan terapi musik aktif tentu saja dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.

2) Terapi Musik Pasif

Ini adalah terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Pasien tinggal mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang disesuaikan dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan pasien. Oleh karena itu, ada banyak sekali jenis CD terapi musik yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan pasien.

3. Manfaat terapi musik

Musik dapat menyentuh individu baik fisik, psikososial dan spiritual (Campbell, 2007). Ada banyak sekali manfaat terapi musik, menurut para pakar terapi musik memiliki beberapa manfaat utama, yaitu :

1) Relaksasi, Mengistirahatkan Tubuh dan Pikiran

Manfaat yang pasti dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna.

Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

2) Meningkatkan Kecerdasan

Sebuah efek terapi musik yang bisa meningkatkan intelegnsia seseorang disebut efek Mozart.

3) Meningkatkan Motivasi

Motivasi adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan mood tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi terbelenggu, maka semangat pun menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga untuk beraktivitas.

Dari hasil penelitian, ternyata jenis musik tertentu bisa meningkatkan motivasi, semangat dan meningkatkan level energi seseorang.

4) Pengembangan Diri

Musik ternyata sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri seseorang.

Musik yang didengarkan seseorang juga bisa menentukan kualitas pribadi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang punya masalah perasaan, biasanya cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya orang yang putus cinta, mendengarkan musik atau lagu bertema putus cinta atau sakit hati. Dan hasilnya adalah masalahnya

menjadi musik yang memotivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang sangat banyak. Seseorang bisa mempunyai kepribadian yang diinginkan dengan cara mendengarkan jenis musik yang tepat.

5) Meningkatkan Kemampuan Mengingat

Terapi musik bisa meningkatkan daya ingat dan mencegah kepikunan. Hal ini bisa terjadi karena bagian otak yang memproses musik terletak berdekatan dengan memori. Sehingga ketika seseorang melatih otak dengan terapi musik, maka secara otomatis memorinya juga ikut terlatih.

6) Mengurangi Rasa Sakit

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Menurut penelitian, kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menengangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh rileks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit.

7) Menyeimbangkan Tubuh

Menurut penelitian para ahli, stimulasi musik membantu menyeimbangkan organ keseimbangan yang terdapat di telinga dan otak.

LAMPIRAN 2

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Relaksasi Nyeri Dengan Mendengar Musik Religi
Sub Pokok Bahasan	: Pengenalan pada Relaksasi Nyeri
Sasaran	: Klien dan keluarga
Hari/Tanggal	: jumat, 05 januari 2018
Waktu	: 20 Menit
Tempat	: Ruang perawatan Lantai VI Bedah RSPAD Gatot Soebroto

A. Tujuan Penyuluhan Umum

Setelah diberi penyuluhan kesehatan selama 20 menit pada klien dan keluarga khususnya pada klien memiliki urolithiasis, diharapkan klien dan keluarga dapat memahami cara mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dengan cara relaksasi (mendengar musik reiligi) serta mampu merawat anggota keluarga dengan penyakit tersebut.

B. Tujuan Penyuluhan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang urolithiasis diharapkan klien dan keluarga mampu :

1. Menjelaskan pengertian musik religi
2. Menyebutkan jenis-jenis tarpi musik
3. Menyebutkan manfaat dari terapi musik religi

C. Materi Penyuluhan

1. Pengertian terapi musik
2. Jenis-jenis terapi musik
3. Manfaat terapi musik

D. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

NO	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1	Pendahuluan a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Menyampaikan kontrak waktu	Ceramah	Lisan	5 menit
2	Kegiatan inti Menjelaskan pengertian urolithiasis a. Menjelaskan pengertian terapi musik b. Menjelaskan jenis-jenis terapi musik c. Menjelaskan manfaat terapi musik	Ceramah	Leflet	10 menit
3	Penutup a. Memberikan kesempatan bertanya b. Menyampaikan kesimpulan materi c. Memberi evaluasi secara lisan d. Mengucapkan salam	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Lisan	5 menit

E. Evaluasi

Prosedur : Langsung
Jenis pertanyaan : Tanya jawab
Jumlah pertanyaan : 7 pertanyaan
Waktu : 5 menit

F. Sumber

Aditama (2013) tentang efek terapi baca Al-Quran. *Jakarta*. EGC
(Abdurrasyid 2013). Jenis-jenis terapi. *Jakarta*. EGC
(Utomo, 2013). Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT),

