

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI
GAMELAN SELONDING TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I**



Oleh :
PUTU WINDA PUJA YANTHI
NIM. P07120221099

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI
GAMELAN SELONDING TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :
PUTU WINDA PUJA YANTHI
NIM. P07120221099**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI
GAMELAN SELONDING TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I
TAHUN 2025**

Diajukan Oleh:
PUTU WINDA PUJA YANTHI
NIM. P07120221099

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr. Agus Sri Lestari, SST.S.Kep. Ns. M.Erg
NIP. 196408131985032002

Pembimbing Pendamping



Dr. I Wayan Suardana, S.Kep. Ns. M.Kep
NIP. 197201091996031001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI
GAMELAN SELONDING TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I**

Diajukan Oleh:
PUTU WINDA PUJA YANTHI
NIM. P07120221099

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis
TANGGAL : 22 Mei 2025

TIM PENGUJI :

1. I Ketut Gama, SKM, M Kes (Ketua)
NIP. 196202221983091001
2. Dr. Drs.I Wayan Mustika, S Kep, Ns, M Kes (Anggota)
NIP. 196508111988031002
3. I Gusti Ketut Gede Ngurah.S Kep, Ns, M Kes (Anggota)
NIP. 196303241983091001



MENGETAHUI

**KETUA-JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Winda Puja Yanthi
NIM : P07120221099
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Jl. Sedap Malam, Gg Tunjung Biru, Denpasar, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Musik Tradisional Bali Gamelan Selending Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 17 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Putu Winda Puja Yanthi

NIM. P07120221099

**THE EFFECT OF TRADITIONAL BALINESE MUSIC THERAPY
GAMELAN SELONDING ON REDUCING ANXIETY LEVELS
IN CANCER PATIENTS IN THE WORKING AREA OF
UBUD I COMMUNITY HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Cancer patients often experience anxiety due to the psychological burden of diagnosis and prolonged treatment. This psychological stress activates the sympathetic nervous system and the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, increasing cortisol levels and triggering anxiety symptoms such as tension, restlessness, and sleep disturbances. Music therapy, particularly the traditional Balinese gamelan Selonding, is an effective non-pharmacological relaxation method due to its calming rhythm. This study aimed to determine the effect of Selonding gamelan music therapy on reducing anxiety levels in cancer patients in the working area of Ubud I Public Health Center. The research design was a pre-experimental one-group pretest-posttest, with a population of 26 people and a sample of 24 selected using purposive sampling. The intervention was given once daily in the morning for 5 days, with each session lasting 15 minutes. The instrument used was the HARS questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test. Results showed a significant reduction in anxiety ($p = 0.000$): before therapy, 54% of respondents had moderate anxiety and 46% mild anxiety. After therapy, 29% had no anxiety, 58.5% had mild anxiety, and only 12.5% remained moderately anxious. In conclusion, Selonding gamelan therapy effectively reduces anxiety.

Keywords: *anxiety, music therapy, gamelan selonding*

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI
GAMELAN SELONDING TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I**

ABSTRAK

Kecemasan pada pasien kanker di akibatkan oleh tekanan psikologis dari diagnosis dan proses pengobatan jangka panjang. Stres psikologis ini memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HHA), yang meningkatkan hormon kortisol dan memicu gejala kecemasan seperti tegang, gelisah, dan gangguan tidur. Terapi musik, khususnya musik tradisional Bali gamelan selonding, merupakan metode relaksasi nonfarmakologis yang efektif karena memiliki irama menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik gamelan selonding terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Ubud I. Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimen one group pretest-posttest*, dengan populasi sebanyak 26 orang dan sampel sebanyak 24 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan 1 kali sehari pada pagi hari selama 5 hari dengan durasi 15 menit per sesi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS dan data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($p = 0.000$): sebelum terapi, 54% responden mengalami kecemasan sedang dan 46% kecemasan ringan. Setelah terapi, 29% tidak lagi cemas, 58,5% mengalami kecemasan ringan, dan hanya 12,5% masih cemas sedang. Kesimpulannya, terapi gamelan selonding efektif menurunkan kecemasan. Saran, terapi ini dapat dilanjutkan setiap pagi dengan durasi selama 15 menit sebagai bentuk relaksasi harian yang sederhana, aman, dan bermakna.

Kata kunci: kecemasan, terapi musik, gamelan selonding

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI GAMELAN SELONDING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN KANKER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUD I

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien kanker akibat diagnosis penyakit, proses pengobatan, dan ketidakpastian hasil terapi. Kecemasan yang tidak tertangani dapat memperburuk kondisi pasien, menurunkan kualitas hidup, serta menghambat proses penyembuhan. Oleh karena itu, penanganan kecemasan menjadi bagian penting dalam pendekatan perawatan pasien secara holistik. Terapi musik merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti mampu menurunkan kecemasan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, serta meningkatkan hormon yang memberikan rasa tenang seperti serotonin dan endorfin. Musik gamelan selonding, sebagai bagian dari musik tradisional Bali, memiliki ritme pelan dan harmonis yang dipercaya dapat menenangkan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik gamelan selonding terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini melibatkan 24 orang pasien kanker yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Intervensi berupa terapi musik gamelan selonding diberikan selama lima hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit setiap sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh kemudian diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* karena data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, sebanyak 54% responden mengalami kecemasan sedang dan 46% mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi dilakukan, terjadi perubahan yang signifikan: 29% responden tidak mengalami kecemasan, 58,5% berada dalam kategori

kecemasan ringan, dan hanya 12,5% yang masih mengalami kecemasan sedang. Tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik gamelan selonding efektif menurunkan kecemasan pada pasien kanker.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh (Huang & Huang, 2023), yang menyatakan bahwa terapi musik merupakan intervensi noninvasif yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan nyeri pada pasien kanker. Penelitian (Septian et al., 2024) juga menemukan bahwa musik keroncong sebagai musik tradisional mampu menurunkan kecemasan pasien kanker. Berdasarkan bukti ini, terapi musik gamelan selonding layak dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan di rumah sakit, khususnya dalam perawatan paliatif atau psikososial pasien kanker.

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi musik tradisional Bali gamelan selonding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Ubud I. Saran yang dapat diberikan peneliti yaitu, bagi keluarga responden, diharapkan dapat menggunakan terapi musik sebagai bagian dari pendampingan emosional untuk membantu responden merasa lebih nyaman selama menjalani masa pengobatan. Untuk responden, disarankan agar tetap melanjutkan kebiasaan mendengarkan terapi musik tradisional Bali, khususnya gamelan Selonding, setiap pagi sebagai salah satu metode relaksasi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Sementara itu, bagi Puskesmas Ubud I, diharapkan dapat mendukung penggunaan terapi musik sebagai layanan pendukung, misalnya dengan memfasilitasi sesi relaksasi bagi pasien dan mencatat respons pasien secara sederhana sebagai bagian dari evaluasi berkala.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025” dengan baik. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sarjana terapan keperawatan jurusan keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, fasilitas serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S. Kp, S. Pd, M. Kep, Sp. Mat, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ibu Dr. Agus Sri Lestari, SST.S.Kep. Ns. M.Erg, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S Kep, Ns, M Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. I Ketut Gama, SKM, M Kes, selaku ketua penguji skripsi yang telah memberikan masukan serta arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Drs.I Wayan Mustika, S Kep, Ns, M Kes, selaku anggota penguji skripsi yang telah memberikan masukan serta arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. I Gusti Ketut Gede Ngurah.S Kep, Ns, M Kes, selaku anggota penguji skripsi yang telah memberikan masukan serta arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak I Nyoman Utama dan Ibu Made Sudarmi, selaku orang tua peneliti serta kakak-kakak, adik keponakan, dan teman-teman peneliti yang telah memberikan doa, dukungan, dorongan dan inspirasi kepada peneliti.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	<i>vi</i>
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Konsep Kanker.....	16
1. Definisi Kanker	16
2. Penyebab Kanker	17
3. Tanda dan Gejala.....	19
4. Klasifikasi Kanker	20
5. Pengobatan Kanker	22
B. Kecemasan	23
1. Definisi Kecemasan	23
2. Proses Terjadinya Kecemasan.....	24
3. Aspek-Aspek Kecemasan	25
4. Faktor Penyebab Kecemasan	26
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	28

6. Tingkat Kecemasan	30
7. Dampak Kecemasan Pada Pasien Kanker	32
8. Skala Pengukuran Kecemasan	33
C. Terapi Musik	39
1. Definisi Terapi Musik	39
2. Manfaat Terapi Musik	40
3. Jenis Terapi Musik	41
4. Cara Kerja Terapi Musik	41
5. Pengaruh Terapi Musik Pada Relaksasi	42
D. Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding	43
1. Definisi Musik Gamelan Selonding	43
2. Jenis-Jenis Musik Gamelan Selonding	45
3. Pengaruh Terapi Musik Gamelan Selonding Terhadap Kecemasan	46
BAB III KERANGKA KONSEP	51
A. Kerangka Konsep	51
B. Variabel dan Definisi Operasional	52
1. Variabel Penelitian	52
2. Definisi Operasional	53
3. Hipotesis Penelitian	55
BAB IV METODE PENELITIAN	56
A. Jenis Penelitian	56
B. Alur Penelitian	57
C. Tempat dan Waktu Penelitian	58
D. Populasi dan Sampel	58
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	60
F. Pengolahan dan Analisis Data	63
G. Etika Penelitian	66
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Hasil Penelitian	69
B. Pembahasan	76
C. Kelemahan Penelitian	88
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	90
A. Simpulan	90
B. Saran	91

DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker.....	51
Gambar 2	Rancangan Penelitian Pengaruh Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di wilayah kerja Puskesmas Ubud I.	56
Gambar 3	Alur Penelitian Pengaruh Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di wilayah kerja Puskesmas Ubud I.	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian Item Tes Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)...	36
Tabel 2	Definisi Operasional.....	53
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	71
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	72
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	72
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	73
Tabel 7	Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	74
Tabel 8	Pengaruh Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	75
Tabel 9	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Terapi Musik Tradisional Bali Gamelan Selonding Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I Tahun 2025.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	96
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	97
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	98
Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden	99
Lampiran 5 Kuesioner Penilaian Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	102
Lampiran 6 Prosedur Pelaksanaan	106
Lampiran 7 Master Tabel	108
Lampiran 8 Crosstab	111
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik.....	113
Lampiran 10 Izin Penelitian	117
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	122
Lampiran 12 Validasi Bimbingan Dosen Pembimbing.....	123
Lampiran 13 Hasil Turnitin.....	125
Lampiran 14 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	126
Lampiran 15 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	127

