PENGOBATAN TRADISIONAL DENGAN PENDEKATAN HOLISTIK PADA REMAJA MENGGUNAKAN TERAPI MUSIK

Dwi Widyastuti[1]
Politeknik Bhakti Asih Purwakarta
Korespondensi : dwiwidyastuti@polbap.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja mengalami masalah kesehatan mental karena berbagai faktor. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja menyumbang sebagian besar beban penyakit global dan mempengaruhi 10%-20% remaja di seluruh dunia. Pandemi COVID-19 juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental anak-anak dan remaja. Ada berbagai intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah untuk masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah efektif untuk mengobati attention-deficit and hyperactivity (ADHD), kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Terapi musik merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan dalam pengobatan, beberapa penelitian telah melihat perkembangan tersebut
Tujuan: Mengidentifikasi pemberian pengobatan tradisional berupa terapi musik sebagai upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja.
Hasil: Data kuantitatif menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial setelah menerima terapi musik.
Kesimpulan: Studi penelitian ini telah menjelaskan manfaat potensial dari mengintegrasikan terapi musik dan pengobatan tradisional dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja.

Kata kunci : Terapi musik, remaja, pengobatan tradisional

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja menyumbang sebagian besar beban penyakit global dan mempengaruhi 10%-20% remaja di seluruh dunia (Granrud et al., 2019). Perawat kesehatan masyarakat dalam layanan kesehatan sekolah memainkan peran penting dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan fisik dan mental. Untuk melayani remaja terkait masalah kesehatan mental, perawat kesehatan masyarakat bergantung pada kolaborasi dengan tenaga profesional lainnya di sekolah (Granrud et al., 2019). Emosi negatif yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko internalisasi atau eksternalisasi masalah pada remaja. Namun, efek dari rasa takut dan frustrasi dapat dilemahkan dengan tingkat pengendalian yang tinggi.

Ada berbagai intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah untuk masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMIC) efektif untuk mengobati attention-deficit and hyperactivity (ADHD), kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) (Grande et al., 2022). Sebuah tinjauan sistematis terhadap intervensi untuk masalah kesehatan mental anak dan remaja di layanan primer menemukan bahwa pengobatan oleh staf spesialis yang bekerja di layanan primer efektif, meskipun kualitas penelitian yang disertakan bervariasi dan tidak ada data yang tersedia mengenai efektivitas biaya intervensi.

Intervensi pencegahan berbasis komunitas. Inisiatif Kesehatan Mental Remaja di Jawa barat, Indonesia, menemukan bahwa psikoedukasi untuk remaja dan orang tua meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan masalah kesehatan mental, kesadaran diri, dan komunikasi yang efektif. Orang tua juga menjadi lebih sabar, berempati, dan tidak menghakimi, sehingga mendukung komunikasi yang efektif dan mendorong keterbukaan dengan

anak-anak mereka. Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi yang diberikan oleh petugas kesehatan di lingkungan sekolah untuk remaja berusia 12-18 tahun yang memiliki masalah kesehatan mental efektif. Intervensi ini didasarkan pada terapi perilaku kognitif dan pendekatan lainnya, dan pengurangan gejala dicapai dalam jumlah sesi yang cukup rendah, sehingga mendukung kelayakan jenis intervensi ini di lingkungan sekolah. Terapi musik ceria dan storytelling untuk menurunkan kecemasan hospitalisasi pada toddler: Terapi bermain storytelling dan terapi musik ceria digunakan untuk mengurangi kecemasan hospitalisasi pada toddler. Terapi musik ceria dan storytelling dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan pada anak saat menjalani perawatan di rumah sakit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dengan metode campuran dengan menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Komponen kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan perspektif individu mengenai terapi musik dan pengobatan tradisional. Komponen kuantitatif menyediakan analisis statistik untuk menilai efektivitas intervensi terapi musik dan mengukur perubahan hasil kesehatan mental di kalangan remaja di Purwakarta.

Penelitian ini akan dilakukan di Purwakarta, Jwa barat Indonesia, dengan fokus pada remaja berusia 14-20 tahun yang mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini akan berkolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan mental lokal, dukun, dan terapis musik untuk memastikan akses ke peserta dan sumber daya yang relevan.

Metode pengambilan sampel purposif akan digunakan untuk memilih peserta yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel akan terdiri dari remaja yang telah mencari pengobatan untuk masalah kesehatan mental melalui pengobatan tradisional dan/atau intervensi konvensional. Upaya akan dilakukan untuk melibatkan peserta dari berbagai latar belakang dalam hal usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan diagnosis kesehatan mental. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa sampel terdiri dari 32 remaja berusia 14-20 tahun, dengan distribusi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Para peserta berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, yang mewakili keragaman penduduk Purwakarta. Penilaian awal status kesehatan mental dengan menggunakan alat ukur standar mengindikasikan adanya berbagai tantangan kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial. Para peserta melaporkan adanya penurunan gejala kecemasan dan depresi, peningkatan keterampilan mengatasi masalah, dan peningkatan keterlibatan sosial. Studi kasus ini menyoroti dampak positif dari terapi musik terhadap hasil kesehatan mental individu. Temuan-temuan menunjukkan bahwa menggabungkan kedua modalitas ini dapat menciptakan kerangka kerja pengobatan yang komprehensif dan relevan secara budaya. Terapi musik, dengan penekanannya pada kreativitas, ekspresi diri, dan kesejahteraan emosional, melengkapi prinsip-prinsip holistik pengobatan tradisional. Integrasi terapi musik dan praktik pengobatan tradisional dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik terhadap perawatan kesehatan mental, dengan memperhatikan keterkaitan antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Data kuantitatif menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada gejala kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial setelah menerima terapi musik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang sudah ada mengenai efek positif dari terapi musik terhadap regulasi emosi, harga diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa memasukkan terapi musik ke dalam layanan kesehatan jiwa dapat memberikan sistem dukungan yang lebih holistik dan inklusif bagi remaja yang mengalami tantangan kesehatan jiwa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memasukkan terapi musik ke dalam layanan kesehatan jiwa memiliki potensi untuk meningkatkan aksesibilitas, efektivitas, dan kepekaan budaya dalam pengobatan. Dengan mengakui pentingnya pengobatan tradisional dan mengintegrasikannya dengan pendekatan terapi yang inovatif seperti terapi musik, sistem dukungan yang lebih komprehensif dan inklusif dapat dibentuk untuk remaja yang mengalami tantangan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aulya, Y., Seroja, S., & Widowati, R. (2022). Terapi Musik Mozart terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Jawa Barat. Jurnal SMART Kebidanan, 9(2), 101. https://doi.org/10.34310/sjkb.v9i2.682
2. Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. ., & Galingging, K. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaaan Narkoba di Panti Rehabilitasi

Mutiara Abadi Binjai. Panggung, 31(4), 467–477. https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1788

3. Bower, P., Garralda, E., Kramer, T., Harrington, R., & Sibbald, B. (2001). The treatment of child and adolescent mental health problems in primary care: a systematic review. Family Practice, 18(4), 373– 382. https://doi.org/10.1093/fampra/18.4.373
4. Cianconi, P., Lesmana, C. B. J., Ventriglio, A., & Janiri, L. (2019). Mental health issues among indigenous communities and the role of traditional medicine. The International Journal of Social Psychiatry, 65(4), 289–299. https://doi.org/10.1177/0020764019840060
5. de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G.-J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. Health Psychology Review, 16(1), 134–159. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580
6. Grande, A. J., Hoffmann, M. S., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., de Miranda, C. T., Mcdaid, D., Tomasi, C., & Ribeiro, W. S. (2022). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. In Frontiers in psychiatry (Vol. 13, p. 1012257). https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1012257
7. Granrud, M. D., Anderzèn-Carlsson, A., Bisholt, B., & Steffenak, A. K. M. (2019). Public health nurses' perceptions of interprofessional collaboration related to adolescents' mental health problems in secondary schools: A phenomenographic study. Journal of Clinical Nursing, 28(15–16), 2899–2910. https://doi.org/10.1111/jocn.14881
8. Jörns-Presentati, A., Napp, A.-K., Dessauvagie, A. S., Stein, D. J., Jonker, D., Breet, E., Charles, W., Swart,
9. R. L., Lahti, M., Suliman, S., Jansen, R., van den Heuvel, L. L., Seedat, S., & Groen, G. (2021). The prevalence of mental health problems in sub-Saharan adolescents: A systematic review. PloS One, 16(5), e0251689. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251689
10. Karukivi, J., Herrala, O., Säteri, E., Tornivuori, A., Salanterä, S., Aromaa, M., Kronström, K., & Karukivi, M.
11. Klasen, H., & Crombag, A.-C. (2013). What works where? A systematic review of child and adolescent mental health interventions for low and middle income countries. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48(4), 595–611. https://doi.org/10.1007/s00127-012-0566-x
12. Music Therapy Perspectives, 38(2), 151–156. https://doi.org/10.1093/mtp/miaa017
13. Lai, X., Wang, X., Hu, Y., Su, S., Li, W., & Li, S. (2020). Editorial: Network Pharmacology and Traditional Medicine. In Frontiers in pharmacology (Vol. 11, p. 1194). https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01194
14. Lam, H. L., Li, W. T. V., Laher, I., & Wong, R. Y. (2020). Effects of Music Therapy on Patients with Dementia- A Systematic Review. Geriatrics (Basel, Switzerland), 5(4). https://doi.org/10.3390/geriatrics5040062
15. Lestari, S., Asih, S. H. M., & Mudyaningsih. (2022). STORYTELLING DAN TERAPI MUSIK CERIA MENURUNKAN KECEMASAN HOSPITALISASI PADA TODDLER. 10, 106–112.https://doi.org/10.47794/jkhws
16. Ma, L., Mazidi, M., Li, K., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., Zhou, H., Yan, N., Rahman, A., Wang, W., & Wang,
17. Y. (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID- 19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 293, 78–89. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.021
18. Mayer-Benarous, H., Benarous, X., Vonthron, F., & Cohen, D. (2021). Music Therapy for Children With Autistic Spectrum Disorder and/or Other Neurodevelopmental Disorders: A Systematic Review. In Frontiers in psychiatry (Vol. 12, p. 643234). https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.643234
19. Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020). Music Therapy in the Treatment of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. In Frontiers in medicine (Vol. 7, p. 160). https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160
20. Moses, T. (2011). Parents' conceptualization of adolescents' mental health problems: who adopts a psychiatric perspective and does it make a difference? Community Mental Health Journal, 47(1), 67–81. https://doi.org/10.1007/s10597-009-9256-x
21. Oldehinkel, A. J., Hartman, C. A., Ferdinand, R. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2007). Effortful control as modifier of the association between negative emotionality and adolescents' mental health problems. Development and

Psychopathology, 19(2), 523–539. https://doi.org/10.1017/S0954579407070253

22. Ona, G., Berrada, A., & Bouso, J. C. (2022). Communalistic use of psychoactive plants as a bridge between traditional healing practices and Western medicine: A new path for the Global Mental Health movement. Transcultural Psychiatry, 59(5), 638–651. https://doi.org/10.1177/13634615211038416

23. Ozioma, E.-O. J., & Chinwe, O. A. N. (2019). Herbal Medicines in African Traditional Medicine (P. F. Builders (ed.); p. Ch. 10). IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.80348

24. Pullen, S. J., Herman, A. R., Lange, B. C., Christian-Brathwaite, N., Ulloa, M., Kempeh, M. P., Karnga, D. G., Fallah, M. P., Menyongai, J. J., Harris, B., Alonso, Y., Henderson, D. C., & Borba, C. P. (2021). Towards a better understanding of attitudes and beliefs held by traditional healers and recipients of traditional medicine concerning mental health conditions in post-conflict Liberia: a qualitative investigation. African Health Sciences, 21(3), 1396–1409. https://doi.org/10.4314/ahs.v21i3.51