
Implementasi Terapi Musik *Nature Sound* kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas

Mareta Akhriansyah¹, Raden Surahmat², Nuriza Agustina³, Rusmarita⁴

^{1,2,3,4}

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang
Jl. Syech A Somad No.28, 22 Ilir, Kec. Bukit Kecil, Kota Palembang, 31031, Sumatera Selatan, Indonesia
Email korespondensi: mareta85akhriansyah@gmail.com

Abstract

The physical and mental health of the elderly is still a problem that needs to be addressed due to a decline in physical, social and psychological conditions, including anxiety, which can affect various aspects of life, including emotional well-being, sleep quality, physical health, ability to carry out daily activities, mental health, and family and social relationships. For this reason, there needs to be real action as a solution to overcome this problem. This activity aims to overcome the problem of anxiety in the elderly through non-pharmacological therapy, nature sound music therapy, which is useful for providing a relaxing effect. Activities have been carried out by explaining implementation procedures and creating a comfortable environment for the elderly in the meeting room of the UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir, starting with measuring the anxiety level of the elderly, followed by listening to natural sounds via cellphone and loudspeaker for 20 minutes and ending with measuring the anxiety level of the elderly. using the HaRS instrument. The activity was carried out on Tuesday, December 26 2023 on 29 elderly people with the results of the activity showing that the level of anxiety before it was carried out was at the level of mild to severe anxiety and after it was carried out it showed anxiety at the level of no anxiety to moderate anxiety and showed the influence of the implementation of nature sound therapy (natural sounds) on the level of anxiety of the elderly. Based on the results of the activities, it is recommended that the community health center, especially the elderly health program holders, be able to carry out several counseling activities and real implementation in overcoming various problematic conditions experienced by the elderly with the aim of improving the quality of life, especially the health of the elderly.

Keyword : anxiety, elderly, natural sound music therapy

Abstrak

Kesehatan fisik dan mental lansia masih menjadi problema yang perlu diatasi karena terjadinya penurunan kondisi fisik, sosial maupun psikologis, salah satunya ansietas yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan antara lain kesejahteraan emosional, kualitas tidur, kesehatan fisik, kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, kesehatan mental, dan hubungan keluarga serta social. Untuk itu perlu adanyatindakan nyata sebagai solusi dalam mengatasi masalah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi masalah ansietas lansia dengan cara yang melalui terapi nonfarmakologis, yaitu terapi musik *nature sound* (suara alam) yang bertujuan untuk untuk memberikan efek relaksasi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan serta menciptakan lingkungan yang nyaman bagi lansia di ruang pertemuan UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir yang dimulai dengan mengukur tingkat ansietas lansia dilanjutkan dengan mendengarkan suara alam melalui handphone dan pengeras suara selama 20 menit. Selanjutnya mengukur tingkat ansietas lansia menggunakan instrument HaRS. Kegiatan telah dilakukan pada hari Selasa, 26 Desember 2023 dengan Peserta 29 orang lansia di UPT Puskesmas Seri tanjung Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan. Hasil kegiatan didapatkan tingkat

kecemasan sebelum dilakukan terdapat pada level ansietas ringan sampai dengan berat dan setelah dilakukan menunjukkan ansietas pada tingkat tidak ansietas sampai dengan ansietas sedang serta menunjukkan adanya pengaruh implementasi terapi nature sound (suara alam) terhadap tingkat ansietas lansia. Dari hasil kegiatan disarankan kepada pihak puskesmas terutama pada pemegang program kesehatan lansia untuk dapat melakukan beberapa kegiatan konseling serta implementasi nyata dalam mengatasi berbagai kondisi permasalahan yang dialami lansia yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup terutama kesehatan lansia.

Kata Kunci: ansietas, lansia, terapi musik suara alam

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang alamiah, dimulai dari tahapan anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan-gerakan lambat dan postur tubuh yang tidak proporsional¹.

Ada beberapa pendapat mengenai “usia kemunduran” yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun, dan 70 tahun. Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia². Penuaan akan terus berlanjut dan terekam sejarah yang artinya, Saat ini di dunia pangsa penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta³.

Data Susenas Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 persen penduduk Indonesia adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Artinya, setiap satu orang lansia didukung oleh sekitar 6 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun)⁴. Data Susenas Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 persen penduduk adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Artinya, setiap satu orang lansia didukung oleh sekitar 6 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun). Lansia dengan persentase tertinggi di Indonesia berturut-turut ialah Yogyakarta provinsi dengan proporsi lansia tertinggi (16,69 %), Jawa Timur (13,86 %) dan Bali (13,53%) . Sedangkan untuk provinsi Sumatera Selatan sendiri menunjukkan persentase sebesar (9,35%)⁵.

Dengan jumlah lansia dan berbagai permasalahan yang dialami akan dapat mempengaruhi psikologis pada lansia, Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi, ansietas dan insomnia⁶. Prevalensi ansietas (kecemasan) di Negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk⁷. Laporan lainnya mendapatkan proporsi lansia yang mengalami tingkat ansietas ringan 76,8 %, tingkat sedang sebanyak 23,2 %⁸.

Kecemasan adalah salah satu gejala paling umum pada lansia seperti depresi dan gangguan kognitif. Gangguan kecemasan yang paling umum terlihat dalam praktik klinis adalah *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) (7,3%) diikuti oleh fobia (3,1%), gangguan panik (1%) dan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) (0,6%). Dua penelitian yang relatif baru di India menunjukkan prevalensi keseluruhan gangguan kecemasan masing-masing sebesar 10,8% dan 10,7%. Oleh karena itu, kecemasan cukup umum terjadi pada orang lanjut usia, di antara semua gangguan pada populasi geriatric yang melibatkan fisik,

persepsi, diri dan hubungan dengan orang lain yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidaknyamanan^{9,10}.

Untuk mencegah atau mengatasi terjadinya ansietas pada lansia dapat dilakukan dengan penatalaksanaan medis dan keperawatan. Terapi psikofarmaka merupakan pengobatan untuk ansietas dengan memakai obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan neuro-transmitter disusunan saraf pusat otak. Terapi psikofarmaka yang sering dipakai adalah obat anti ansietas yang memberikan efek samping berupa hipotensi postural, ataksia, kebingungan, retensi urin, dan konstipasi¹¹. Terapi psikofarmaka yang sering dipakai adalah obat anti ansietas yang memberikan efek samping berupa hipotensi postural, ataksia, kebingungan, retensi urin, dan konstipasi¹².

Beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi seperti terapi psikologi, relaksasi otot progresif, hipnosis lima jari, pencitraan, metode distraksi atau mengalihkan perhatian dan metode *deep breathing* atau pernapasan serta terapi *nature sound*.¹³⁻¹⁶ Masalah ansietas pada lansia dapat diatasi salah satunya dengan memberikan terapi nonfarmakologis, yaitu terapi musik *nature sound* (suara alam) yang dilakukan untuk memberikan efek relaksasi^{17,18}.

Secara teori, jika hati seseorang sedang mengalami kondisi susah, cemas dan gundah maka terapi musik dengan irama yang teratur merupakan solusi yang dapat dilakukan karena akan menciptakan perasaan jiwa yang lebih tenang¹⁹. Pemberian tehnik relaksasi menggunakan suara yang menenangkan untuk menciptakan suasana yang santai dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat membantu meredakan stress, mengurangi kecemasan dan menciptakan istirahat yang lebih baik²⁰. Terapi suara dapat bersumber dari suara alam seperti suara ombak, aliran sungai, hujan atau burung berkicau yang dapat ditemukan dengan mudah dan dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan²¹.

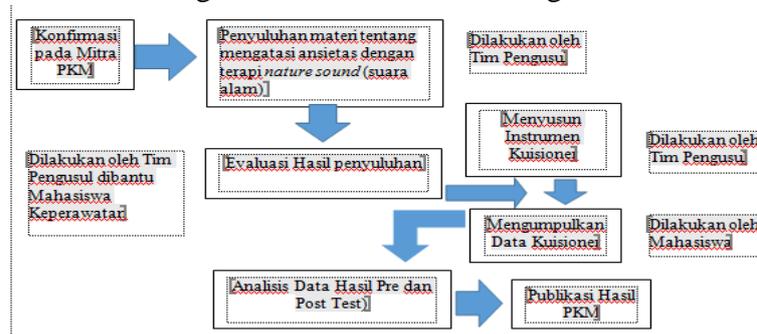
Uraian diatas didukung dengan hasil penelitian bahwa terapi musik *nature sound* (suara alam) dapat menurunkan tingkat ansietas^{17,22,23}, bahkan terdapat kombinasi pelaksanaan terapi musik suara alam dengan aroma lavender yang terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas²⁴. Hasil penelitian tersebut didukung pula dengan pelaksanaan penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik *nature sound* pada kondisi ansietas lansia. Studi pendahuluan yang dilakukan pada pemegang program kesehatan lansia di puskesmas Seri Tanjung didapatkan informasi bahwa lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia berjumlah 45 orang lansia, serta didapatkan informasi jika lansia sering mengalami kecemasan karena lansia sering memikirkan sanak keluarga yang jauh, gelisah dan rindu dengan keluarga meskipun mereka tinggal di panti dengan teman-teman sebaya, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain, takut tidak bisa beraktivitas dan takut menghadapi kematian. Untuk itu penulis berupaya memberikan solusi dalam mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penerapan terapi musik *nature sound* (suara alam) untuk mengatasi ansietas pada lansia

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk implementasi nature sound (suara alam) terhadap tingkat ansietas lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang mengalami ansietas yang dilakukan pada hari Selasa, 26 Desember 2023 dengan Peserta 29 orang lansia di UPT Puskesmas Seri Tanjung Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan. Kegiatan dimulai dengan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi lansia di ruang pertemuan UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir yang awali dengan mengukur tingkat ansietas lansia dilanjutkan dengan mendengarkan suara alam melalui handphone dan

pengeras suara selama 20 menit. Selanjutnya mengukur tingkat ansietas lansia menggunakan instrument HaRS

Bagan 1. Alur Pelaksanaan kegiatan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil pretest dan postest pemberian terapi *nature sound* (suara alam) pada tingkat ansietas lansia di UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir

| No | Karakteristik | Frekuensi | Total | Persentase | Total |
|------------------|------------------|-----------|-------|------------|-------|
| 1 | Ansietas Sebelum | | | | |
| | Ansietas Ringan | 11 | 29 | 37,90 | 100% |
| | Ansietas Sedang | 14 | | 48,30 | |
| | Ansietas Berat | 4 | | 13,80 | |
| Ansietas Setelah | | | | | |
| 2 | Tidak Ansietas | 12 | | 41,40 | |
| | Ansietas Ringan | 14 | | 48,30 | |
| | Ansietas Sedang | 3 | | 10,30 | |

| Variabel | N | Median | Std. Deviasi | P Value |
|---|----|--------|--------------|---------|
| Ansietas Sebelum Terapi <i>Nature Sound</i> | 29 | 3,00 | 0,689 | 0,000 |
| Ansietas Setelah Terapi <i>Nature Sound</i> | | 2,00 | 0,660 | |

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang dimulai dengan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi lansia di ruang pertemuan UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir yang awali dengan mengukur tingkat ansietas lansia dilanjutkan dengan mendengarkan suara alam melalui handphone dan pengeras suara selama 20 menit. Selanjutnya mengukur tingkat ansietas lansia menggunakan instrument HaRS. Hasil kegiatan terapi *nature sound* (suara alam) pada lansia menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang terbukti sebelum dilakukan implementasi terapi tingkat ansietas terdapat pada level ansietas ringan sampai dengan berat dan setelah dilakukan menunjukkan ansietas pada tingkat tidak ansietas sampai dengan ansietas sedang serta menunjukkan adanya pengaruh implementasi terapi *nature sound* (suara alam) terhadap tingkat ansietas lansia.



Gambar 1. Identifikasi ansietas lansia



Gambar 2. Peserta saat mengikuti Pelatihan

Musik suara alam merupakan perpaduan antara musik klasik dengan suara alam. Penggunaan musik suara alam seperti suara burung, ombak, angin, dan aliran air sebagai terapi medis telah mencapai hasil yang memuaskan yang dapat meningkatkan relaksasi, kondisi fisik, dan keadaan psikologis individu dari berbagai usia.²⁵ Terapi musik merupakan suatu terapi non farmakologi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat menstimulus otak dalam mengontrol emosional seseorang dengan alunan musik bertema suara alam. Contoh musik suara alam seperti suara air terjun, suara angin, kicauan burung dan hujan. Suara alam sangat dekat dengan kehidupan setiap orang sehari-hari dan manusia memiliki daya tarik bawaan dengan alam, sehingga interaksinya dengan alam memiliki efek terapeutik terhadap manusia itu sendiri yang mendengarkannya²⁵.

Penulis memilih musik alami yang lebih universal, yaitu suara alam, suara alam ini adalah perpaduan dari musik dengan beat yang pelan dengan suara air mengalir dan suara kicauan burung. Beberapa jenis teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mencapai keadaan relaks yaitu dengan mendengarkan musik yang tenang, bermeditasi, melakukan latihan imajinasi atau visualisasi, atau menggunakan teknik-teknik relaksasi otot progresif²⁵.

Manfaat dari terapi musik suara alam yaitu melalui alunan musik yang menstimulasi hipotalamus yang sebagai pusat pengaturan berbagai mekanisme tubuh, sehingga membuat otak menjadi rileks dan membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia. Selain selain membantu meningkatkan kualitas tidur juga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis yang meregangkan tubuh dan memperlambat denyut jantung, serta memberikan efek rileks pada organ-organ tubuh dan juga menurunkan kecemasan^{19,26,27}.

Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa terapi musik *nature sound* (suara alam) dapat menurunkan tingkat ansietas^{17,22,23,28}, bahkan terdapat kombinasi pelaksanaan terapi musik suara alam dengan aroma lavender yang terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas²⁴. Pemberian tehnik relaksasi menggunakan suara yang menenangkan untuk menciptakan suasana yang santai dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat membantu meredakan stress, mengurangi kecemasan dan menciptakan istirahat yang lebih baik²⁰. Jika hati seseorang sedang mengalami kondisi susah, cemas dan gundah maka terapi musik dengan irama yang teratur merupakan solusi yang dapat dilakukan karena akan menciptakan perasaan jiwa yang lebih tenang¹⁹. Terapi suara dapat bersumber dari suara alam seperti suara ombak, aliran sungai, hujan atau burung berkicau yang dapat ditemukan dengan mudah dan dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan²¹.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan lansia yang mengalami ansietas dan petugas UPT Puskesmas

Seri Tanjung Ogan Ilir. Penilaian kinerja panitia yang berasal dari tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang ini juga baik di mata peserta mitra, bahkan Kepala UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir berharap dapat menjalin kerjasama lagi dengan STIK Bina Husada Palembang dengan tema pelatihan dan webinar lain yang membangun pengetahuan lansia secara beragam

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan staff UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir yang telah memberikan izin untuk bekerja sama dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan STIK Bina Husada yang telah memfasilitasi kebutuhan dalam implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri, D. E. Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian* **2**, 1147–1152 (2021).
2. Jayani, H. D. Lansia Paling Banyak dari Ekonomi Termiskin pada 2021. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/lansia-paling-banyak-dari-ekonomi-termiskin-pada-2021> (2021).
3. WHO. Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (2022).
4. Dewanto, F. A. Lansia Produktif Bonus Demografi Kedua Bagi Negara - Vibizmedia.com. <https://www.vibizmedia.com/2023/01/11/lansia-produktif-bonus-demografi-kedua-bagi-negara/>, <https://www.vibizmedia.com/2023/01/11/lansia-produktif-bonus-demografi-kedua-bagi-negara/> (2023).
5. BPS Prov Sumatera Selatan. Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan 2021. <https://sumsel.bps.go.id/publication/2022/04/28/4d8e205c20e3f7c09b4c0cd7/statistik-penduduk-lanjut-usia-provinsi-sumatera-selatan-2021.html> (2022).
6. Akhriansyah, M. & Fernandes, F. Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap perubahan insomnia dan kemampuan relaksasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika* **10**, 33–44 (2019).
7. Hawari D. Sejahtera di usia senja: dimensi psikoreligi pada lanjut usia (lansia). *Universitas Indonesia Library* <https://lib.ui.ac.id> (2007).
8. Ausrianti, R. & Andayani, R. P. The Gambaran Tingkat Ansietas Lansia Yang Mengalami Penyakit Degeneratif Di Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai* **4**, 900–906 (2023).
9. Stuart, G. W. *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11: Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*. (Elsevier Health Sciences, 2023).
10. Subramanyam, A. A., Kedare, J., Singh, O. P. & Pinto, C. Clinical practice guidelines for Geriatric Anxiety Disorders. *Indian J Psychiatry* **60**, S371–S382 (2018).
11. Kemenkes RI. Lansia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia> (2024).
12. Hardiyati. *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19: Jariah Publishing*. (Jariah Publishing Intermedia, 2020).
13. Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N. & Amalia, A. Edukasi Tentang Mengatasi Hipertensi Menggunakan Terapi Slow Deep Breathing Pada Lansia

- Hipertensi Di Pslu Harapan Kita Palembang. *Jurnal Abdimas Saintika* **5**, 107–114 (2023).
14. Damayani I, Surahmat R, Akhriansyah M, & Sidik AB. Kecemasan Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19. https://karya.brin.go.id/id/eprint/17915/1/Jurnal_Ismi%20Damayani_STIK%20Bina%20Husada%20Palembang_2022.pdf (2022).
 15. Saputri, I. R. D., Yuswanto, T. J. A. & Widodo, D. Efektivitas Guided Imagery, Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Vokasi Kesehatan* **8**, 51 (2022).
 16. Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R. & Agustina, N. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada* **14**, 38–43 (2022).
 17. Ilmiah, V. azizatul, Wulandari, T. S. & Kurniawati, R. Terapi Musik Suara Alam Efektif Turunkan Kecemasan Sedang Pada Pasien Post Stroke Lebih Dari 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)* **1**, (2022).
 18. Widyaningsih, N. A. penerapan terapi nature sound (musik suara alam) dan terapi dzikir asmaul - husna pada kualitas tidur lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di dukuh kalijaran kecamatan sambikerep surabaya. http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-27101.html (2020).
 19. Widiyono, Aryani, Indriyati, & Sutrisno. *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. (Lembaga Chakra Brahmana Lentera, 2022).
 20. Saras, T. *Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis untuk Tidur Berkualitas*. (Tiram Media, 2023).
 21. Djohan. *Terapi musik: teori dan aplikasi*. (Galangpress Group, 2006).
 22. Imawati, E. Pengaruh Pemberian Musik Suara Alam (Nature Sound) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsi Sultan Agung Semarang. (Universitas Islam Sultan Agung, 2019). doi:10/Bab%20IV.pdf.
 23. Astiti, N. L. S. D. Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali, 2020).
 24. Mujahidah, S. & Mendrofa, F. A. M. Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Natural Sound Music Against Anxiety Level in VIA Examination Patients. in 318–321 (Atlantis Press, 2020). doi:10.2991/ahsr.k.200723.080.
 25. Wijayanti, K. Nature Sounds Music To Decreased Anxiety On Critically Ill Patients. *Nurscope : Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan* **2**, 20 (2016).
 26. Oktaviani, K. & Wahyuni, T. Analisis Praktik Keperawatan pada Pasien dengan Post Debridement Multiple Fraktur dengan Intervensi Inovasi Terapi Musik Suara alam dalam Penurunan Skala Nyeri dan Kecemasan di Ruang HCU RSUD A.W. Sjahranie Samarinda Tahun 2017. *Analysis of Clinical Nursing Practice in Patient with Post Debridement Multiple Fractures with Innovation Intervention Natural Sound Music Therapy to Decreasing Pain and Anxiety in HCU A.W. Sjahranie Hospital 2017* (2017).
 27. Setyawan, Susilaningsih, & Emaliyawati. Intervensi Terapi Musik Relaksasi Dan Suara Alam (Nature Sound) Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pasien (Literature Review). (2013).
 28. Wahyuningsih, I. S., Janitra, F. E. & Melastuti, E. Efektifitas Musik Nature sounds dan Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pasien Kanker Payudara. *Journal of Holistic Nursing Science* **7**, 118–123 (2020).