

Pengaruh Musik terhadap *Dental Anxiety* Pasien pada Tindakan Perawatan Gigi dan Mulut

Inayah Ramadani Mahmud¹, Wanda Nur Aida, M.Tr.Kes², drg. R. Ardian Priyambodo, M.Pd³

Program Diploma Tiga Kesehatan Gigi, Jurusan Kesehatan Gigi

¹²³Jurusan Kesehatan Gigi

¹²³Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: inayahramadani50@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek yang sangat penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Namun, masih banyak masyarakat yang enggan melakukan perawatan karena mengalami *dental anxiety* atau rasa cemas yang berlebihan saat menjalani tindakan perawatan gigi dan mulut. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi musik sebagai distraksi untuk membantu menenangkan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas musik terhadap *dental anxiety* pasien pada tindakan perawatan gigi dan mulut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) dengan 40 sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol (20 orang) tanpa perlakuan musik dan kelompok intervensi (20 orang) dengan perlakuan musik. Hasil penelitian ini diperoleh pasien kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan tingkat kecemasan (0%). Sebaliknya, kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 23,9% setelah diberikan musik ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan terapi musik sebagai metode relaksasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan *dental anxiety* pasien.

Kata kunci : *Dental Anxiety*; kecemasan; musik; perawatan gigi dan mulut

The Effect of Music on Patients' Dental Anxiety during Dental and Oral Treatments

ABSTRACT

Dental and oral health is a very important aspect of maintaining overall health. However, many people are still reluctant to seek treatment due to experiencing dental anxiety or excessive fear during dental and oral procedures. One non-pharmacological method that can be used is music therapy as a distraction to help calm patients. This research aims to determine the effectiveness of music on patients' dental anxiety during dental and oral procedures. This study utilizes a quantitative method with a pre-test and post-test approach involving 40 samples divided into two groups: the control group (20 people) without music treatment and the intervention group (20 people) with music treatment. The results of this study showed that patients in the control group did not experience a significant change in anxiety levels (0%). In contrast, the intervention group experienced a decrease in anxiety levels by 23.9% after being given music ($p < 0.001$). This indicates that music therapy as a relaxation method has a significant effect on reducing dental anxiety in patients.

Keywords : *Dental anxiety; anxiety; music; dental and oral care*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, Kesehatan mencakup suatu kondisi di mana seseorang dapat meraih kesejahteraan secara fisik, mental dan sosial. Kesehatan secara umum tidak terlepas dari kesehatan gigi dan mulut, karena merupakan komponen yang penting. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan gigi dan mulut mencapai angka 57,6%. Namun, hanya 10,2% masyarakat yang telah menerima pelayanan dari tenaga medis gigi. Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat masalah serupa sebesar 56,9%, yang berarti ada penurunan sebesar 0,7% dibandingkan tahun 2018. (Danendra et al., 2024)

Kesehatan gigi dan mulut yang tidak terjaga menjadi masalah signifikan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pasien yang mengalami gangguan ini disarankan untuk melakukan pemeriksaan

ke dokter gigi setidaknya dua kali dalam setahun. Namun, masih banyak pasien yang enggan untuk menjalani kunjungan rutin tersebut karena merasa cemas terhadap proses perawatan gigi. (Yunus et al., 2022)

Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan *dental* meliputi karakteristik kepribadian, faktor psikososial, perilaku, genetik, serta sosiodemografi yang merupakan karakter yang mencerminkan ciri-ciri sosial dalam Masyarakat. Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang turut berperan, seperti lingkungan sekitar, prosedur yang dilakukan, suara bising, bau yang tercium, ruang tunggu, lama waktu menunggu, suara pasien lain yang mengeluh, ketakutan terhadap rasa sakit, serta kekhawatiran akan darah yang mungkin keluar dari mulut. Pengalaman menyakitkan yang dialami oleh keluarga atau kerabat, serta trauma masa lalu juga dapat mempengaruhi Tingkat kecemasan. (Kuncoro et al., 2024)

Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan perawatan gigi dan mulut. Metode farmakologis yang melibatkan penggunaan obat dan metode non-farmakologis yang tidak melibatkan penggunaan obat. Salah satunya adalah mendengarkan musik sebagai terapi. Terapi musik merupakan salah satu bentuk terapi kesehatan yang memanfaatkan musik atau intervensi alami dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pasien. (Rumah & Swasta, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pemberian musik selama perawatan gigi dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pasien. Dalam penelitiannya, skor kecemasan berdasarkan kuesioner *MDAS (Modified Dental Anxiety Scale)* menurun dari 14,9 menjadi 8,9 setelah mendengarkan musik. Hal ini membuktikan bahwa musik memberikan efek menenangkan dan membantu pasien merasa rileks selama perawatan berlangsung. (Yunizar et al., 2023)

Dari hasil survei awal peneliti sekitar 80% pasien menyatakan bahwa mereka merasa lebih rileks dan tenang selama perawatan dengan adanya musik yang diputar. Maka dari itu peneliti memilih terapi musik sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan, karena metode ini mudah diterapkan dan memiliki berbagai manfaat, termasuk kemampuannya untuk membuat seseorang merasa lebih rileks. (Tridiyawati & Wulandari, 2022)

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre test – pos test*. Desain ini melibatkan pemberian *pre test* (tes awal) untuk mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi musik, kemudian diikuti dengan pemberian *pos test* (tes akhir) setelah musik diputar selama prosedur perawatan gigi dan mulut. Penelitian ini dilakukan di Klinik Gia Dental Care Toddopuli Raya, Kota Makassar yang dilaksanakan pada tanggal 24 April – 07 Mei 2025 dengan pemilihan sampel menggunakan metode kuota sampling, dimana sampel sebanyak 40 orang dengan jumlah peserta untuk kelompok kontrol 20 orang dan kelompok intervensi 20 orang. Penelitian ini menggunakan data yang dikumpulkan secara langsung dari objek yang akan diteliti dengan menggunakan *pre-test* dan *pos-test* untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien. Selain itu, metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariat dengan tujuan untuk membandingkan kedua kelompok data dan menentukan efektivitas atau pengaruh musik terhadap kecemasan pasien selama tindakan perawatan gigi dan mulut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada penelitian ini, melibatkan sebanyak 40 orang yang kemudian mengerjakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* baik sebelum dan setelah diberikan intervensi musik selama prosedur perawatan gigi dan mulut.

Tabel 1. 1

Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Kontrol Sebelum Tindakan Menurut Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Pre-Test	
		f	%
1	Tinggi	10	50
2	Sedang	6	30
3	Rendah	4	20
Total		20	100

Tabel 1. 2

Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Kontrol Setelah Tindakan Menurut Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Post-Test	
		f	%
1	Tinggi	10	50
2	Sedang	6	30
3	Rendah	4	20
Total		20	100

Tidak terdapat perubahan distribusi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol setelah tindakan, yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi, tingkat kecemasan relatif tetap.

Tabel 1. 3

Distribusi Frekuensi Rata-rata Sebelum dan Setelah Tindakan Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	N	Rata-rata
Pre-test	20	16.30
Post-test	20	16.50

Rata-rata skor menunjukkan penurunan yang sangat kecil pada kelompok kontrol, yang mengindikasikan tidak adanya pengaruh yang signifikan tanpa adanya intervensi.

Tabel 1. 4

Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Intervensi Sebelum Tindakan Menurut Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Pre-Test	
		f	%
1	Tinggi	11	55
2	Sedang	5	25
3	Rendah	4	20
Total		20	100

Tabel 1. 5

Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Intervensi Setelah Tindakan Menurut Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Post-Test	
		f	%
1	Tinggi	3	15
2	Sedang	9	45
3	Rendah	8	40
Total		20	100

Terdapat perubahan distribusi tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa musik. Perubahan ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden.

Tabel 1. 6

Distribusi Frekuensi Rata-rata Sebelum dan Setelah Tindakan Kelompok Intervensi

Tingkat Kecemasan	N	Rata-rata
Pre-test	20	17.35
Post-test	20	13.20
Selisih		4,15

Hasil rata-rata menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan sebesar 4,15 poin setelah tindakan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi musik memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Tabel 1. 7

Distribusi Frekuensi Rata-rata Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Kelompok	N	Rata-rata
Kelompok Kontrol	20	24.35
Kelompok Intervensi	20	16.65
Total	40	

Jika dibandingkan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, kelompok yang diberikan intervensi menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan yang lebih rendah. Perbedaan ini memperkuat dugaan bahwa pemberian musik dapat membantu mengurangi kecemasan pasien selama tindakan perawatan gigi dan mulut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan pada pasien kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan musik selama tindakan perawatan gigi dan mulut, diperoleh hasil pasien dengan kecemasan rendah meningkat dari 20% menjadi 40%, kecemasan sedang meningkat dari 25% menjadi 45%, dan kecemasan tinggi menurun secara signifikan dari 55% menjadi 15%. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi musik, tidak terjadi perubahan tingkat kecemasan. Persentase pasien dengan kecemasan rendah tetap sebesar 20%, kecemasan sedang tetap 30%, dan kecemasan tinggi juga tetap 50%.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan musik selama tindakan perawatan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan. Berdasarkan hasil uji wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) < 0.001 pada kelompok intervensi, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah pemberian musik. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, nilai Sig. = 0.596 (Sig. > 0.05), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tindakan. Hal yang memengaruhi terjadinya penurunan kecemasan pada kelompok intervensi adalah karena musik memiliki efek relaksasi yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan respons stres fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah. Musik juga mampu mengalihkan perhatian pasien dari rasa takut dan cemas terhadap tindakan perawatan gigi, sehingga membuat pasien merasa lebih tenang dan nyaman.

Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian musik selama perawatan gigi dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pasien. Dalam penelitiannya, skor kecemasan berdasarkan kuesioner *MDAS (Modified Dental Anxiety Scale)* menurun dari 14,9 menjadi 8,9 setelah mendengarkan musik. Dan tekanan darah sistolik serta diastolik pasien juga mengalami penurunan yang bermakna ($p = 0,000$). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana musik terbukti memberikan efek menenangkan dan membantu pasien merasa rileks selama perawatan berlangsung. (Yunizar et al., 2023)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai "Pengaruh Musik Terhadap *Dental Anxiety* Pasien Pada Tindakan Perawatan Gigi Dan Mulut", dapat disimpulkan bahwa musik memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien selama menjalani perawatan gigi dan mulut di Klinik Gia Dental Care Toddopuli, Kota Makassar. Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang mendengarkan musik mengalami penurunan kecemasan yang signifikan setelah tindakan, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan. Hasil ini membuktikan bahwa musik dapat digunakan sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan dental pasien.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan gigi dan mulut mempertimbangkan penggunaan musik sebagai salah satu metode relaksasi untuk meningkatkan kenyamanan serta membantu mengurangi kecemasan pasien selama perawatan. Bagi pasien sendiri, mendengarkan musik sebelum atau selama prosedur perawatan gigi dapat dijadikan strategi mandiri yang sederhana namun efektif untuk mengelola kecemasan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variasi jenis musik guna mengeksplorasi efek yang lebih optimal terhadap penurunan kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ibu Wanda Nur Aida, M.Tr.Kes dan drg. R. Ardian Priyambodo, M.Pd, selaku pembimbing peneliti, serta kepada Pimpinan Klinik Gia Dental Care Toddopuli Raya, Kota Makassar dan rekan-rekan yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Danendra, M. A., Setyawardhana, R. H. D., Wibowo, D., Wardani, I. K., & Dewi, R. K. (2024). Hubungan Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi Terhadap Kondisi Indeks Ohis Pada Siswa Diktuba Spn Polda Kalsel. *Dentin*, 8(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/dentin.v8i1.12195>
- Kuncoro, B. S., Hidayah, A. N., Oktadewi, F. D., Widodo, A. H. B., Puji, A. K., Kuncoro, B. S., Hidayah, A. N., Oktadewi, F. D., Widodo, A. H. B., & Puji, A. K. (2024). *Hubungan Faktor Sosiodemografi dengan Tingkat Kecemasan Dental Pasien sebelum Tindakan Odontektomi di RSUD Prof . Dr . Margono Soekarjo Correlation Between Sociodemographic Factors and Level of Dental Anxiety in Patients before Odontectomy at Hospital Pro. 01(01)*, 8–18. <https://doi.org/10.20884/1.j.dentbios.2024.1.01.10787>
- Rumah, D. I., & Swasta, S. (2024). *Akademi Keperawatan Surya Nusantara*. 336–344.
- Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Postpartum Blues: Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1736–1748. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6528>
- Yunizar, V. R., Mita Juliawati, & Andayani, L. H. (2023). Pengaruh Musik Instrumental terhadap Kecemasan Pasien pada Tindakan Perawatan Gigi dan Mulut. *E-GiGi*, 12(2), 192–198. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i2.50562>
- Yunus, S. I., Sintanaya, R., & Septa, B. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan. *Media Kesehatan Gigi*, 18(1), 9–15.