

## Efektivitas Terapi Relaksasi Musik Nature Sound Terhadap Kecemasan Pada Caregiver Anak Penderita Kanker Di Ykaki Riau

Bayu Tamara Hasibuan<sup>1</sup>, Yeni Devita<sup>2</sup>, Ezalina<sup>3</sup>, Emulyani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: [bayutamara66@gmail.com](mailto:bayutamara66@gmail.com)<sup>1</sup>, [yenidevita@payungnegeri.ac.id](mailto:yenidevita@payungnegeri.ac.id)<sup>2</sup>, [ezalin44@gmail.com](mailto:ezalin44@gmail.com)<sup>3</sup>, [emulyani38@yahoo.com](mailto:emulyani38@yahoo.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Kanker pada anak merupakan penyakit kronis yang menimbulkan tekanan psikologis tinggi bagi caregiver, terutama orang tua yang mendampingi proses pengobatan. Kondisi ini sering memicu kecemasan, gangguan tidur, beban pikiran, dan penurunan kemampuan dalam memberikan dukungan optimal. Terapi relaksasi musik *nature sound* menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang diyakini mampu menurunkan kecemasan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi musik *nature sound* terhadap tingkat kecemasan caregiver anak penderita kanker di YKAKI Riau. Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 23 caregiver yang dipilih melalui *consecutive sampling*. Pengukuran kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 44,39 dan menurun menjadi 29,61 setelah intervensi. Uji statistik wilcoxon menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga terapi terbukti efektif menurunkan kecemasan caregiver. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *nature sound* dapat dijadikan metode pendukung dalam mengatasi kecemasan caregiver. Diharapkan intervensi ini dapat diterapkan secara rutin sebagai terapi komplementer di lingkungan pendampingan anak penderita kanker.

**Kata Kunci:** Anak Penderita Kanker, Caregiver, Kecemasan, Terapi Relaksasi, Musik *Nature Sound*.

### ABSTRACT

*Childhood cancer is a chronic disease that causes high psychological stress for caregivers, especially parents who accompany the treatment process. This condition often triggers anxiety, sleep disturbances, mental burden, and a decreased ability to provide optimal support. Nature sound music relaxation therapy is a non-pharmacological intervention believed to reduce anxiety by stimulating the parasympathetic nervous system. This study aimed to determine the effectiveness of nature sound music relaxation therapy on anxiety levels among caregivers of children with cancer at YKAKI Riau. The study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 23 caregivers selected through consecutive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results showed that the mean anxiety score before the intervention was 44.39 and decreased to 29.61 after the intervention. wolcoxon statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that the therapy was effective in reducing caregiver anxiety. In conclusion,*

*nature sound therapy can be used as a supportive method to manage caregiver anxiety. It is expected that this intervention can be routinely implemented as a complementary therapy in caregiving settings for children with cancer.*

**Keywords:** *Childhood Cancer, Caregiver, Anxiety, Relaxation Therapy, Nature Sound Music.*

## PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali dan dapat merusak jaringan normal di sekitarnya(1) Penyakit ini dapat menyerang semua kelompok usia, termasuk anak-anak, dengan karakteristik dan faktor risiko yang berbeda-beda (2). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun sekitar 280.000 anak usia 0–19 tahun didiagnosis kanker, dan penyakit ini menjadi penyebab kematian kedua tertinggi pada kelompok usia 5–14 tahun, dengan angka kematian mencapai sekitar 25% akibat sulitnya deteksi dini (3), Di Indonesia, kanker pada anak masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Leukemia merupakan jenis kanker yang paling banyak ditemukan, diikuti oleh limfoma dan tumor sistem saraf pusat, serta jenis kanker khusus anak seperti neuroblastoma, nefroblastoma, medulloblastoma, dan retinoblastoma (4). Di Provinsi Riau, khususnya Kota Pekanbaru, jumlah kasus kanker tercatat cukup tinggi, termasuk pada layanan onkologi anak (5). Diagnosis kanker pada anak memberikan dampak besar tidak hanya pada pasien, tetapi juga pada keluarga, terutama orang tua yang berperan sebagai caregiver utama. Caregiver harus menghadapi berbagai tuntutan baru, mulai dari tanggung jawab perawatan yang kompleks, perubahan peran dalam keluarga, hingga tekanan emosional yang berkepanjangan (6). Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis pada caregiver, terutama kecemasan (7) Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30–68% caregiver pasien penyakit kronis mengalami stres, kecemasan, dan depresi, dengan kecemasan sebagai gangguan yang paling sering muncul pada caregiver anak penderita kanker(8) Tingkat kecemasan pada caregiver dilaporkan lebih tinggi dibandingkan pasien itu sendiri dan dipicu oleh proses pengobatan, risiko kekambuhan, serta ketidakpastian terhadap kondisi anak(9). Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah teknik relaksasi. Relaksasi melalui suara alam (*nature sound*) merupakan intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga memberikan efek menenangkan bagi tubuh dan pikiran(10) Musik *nature sound*, yang merupakan perpaduan unsur musik dan suara alam,

seperti air, hujan, angin, dan kicauan burung, telah terbukti mampu menurunkan respons fisiologis stres dan meningkatkan relaksasi(11). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik *nature sound* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga pasien, termasuk pada caregiver pasien dengan kondisi kritis (Wijayanti et al., 2023; Nadia et al., 2025). Studi pendahuluan yang dilakukan di YKAKI Riau menunjukkan bahwa sebagian besar caregiver anak penderita kanker mengalami kecemasan tinggi dan belum memiliki strategi coping yang efektif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *one grub pre and post tess without control* desain, peneliti melakukan intervensi pada suatu kelompok yang diberikan terapi relaksasi music *nature sound*, untuk mengatasi kecemasan terhadap *caregiver* atau orangtua, pengaruh perlakuan dilakukan dengan cara membandingkan *pre-test* dengan *post-test*. Populasi dari penelitian ini merupakan orang tua yang berada di Yayasan kasih anak kanker indoensia (YKAKI) provinsi Riau dengan anak berusia 0-12 tahun yang berjumlah 23 anak di Yayasan kasih anak kanker Indonesia (YKAKI) provinsi Riau. Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling merupakan pengambilan sampel dari populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknnin atau cara, sehingga sampel tersebut dapat mewakili popuasinya, yang disebut teknik sampling, Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Consecutive Sampling* yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan untuk dijadikan sebagai sumber data. Dalam peneltian tersebut menggunakan *Consecutive Sampling* yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan. Dalam penelitian tesebut di ambil jumlah sampel sebanyak 23 orangtua yang sesuai degan jumlah populasi yang ada di Yayasan Kasih Anak Indonesia (YKAKI) Riau

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### A. Analisa Univariat

##### 1. Data Umum

##### a. Usia Responden

---

Usia caregiver	Frekuensi (N)	(%)
Dewasa awal (26-35)	2	,7
Dewasa Akhir 36 – 45 tahun	17	3,9
Masa Lansia Awal 46 – 55 tahun	4	7,4
Total	23	00, 0

---

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa lebih dari separuh usia Responden merupakan kategori masa dewasa Akhir (36 – 45 tahun ) sebanyak 17 orang (74%)

## b. Jenis Kelamin

---

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	(%)
Perempuan	23	1 00
Total	23	1 00,0

---

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa keseluruhan jenis kelamin caregiver anak penderita kanker adalah perempuan sebanyak 23 orang ( 100%).

## c. Pendidikan Caregiver

---

Pendidikan	Frekuensi (N)	(%)
------------	---------------	-----

---

---

SD	3	13,
		0
SMP	5	21,
		7
SMA	13	56,
		5
S1	2	8,7
Total	23	10
		0,0

---

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa lebih dari separuh tingkat pendidikan caregiver termasuk lulusan Pendidikan jenjang SMA sebanyak 13 orang (56%).

#### d. Pekerjaan Caregiver

Pekerjaan	Frekuensi (N)	(%)
IRT	17	73,9
Wirausaha	5	21,7
Wiraswasta	1	4,3
Total	23	100,
		0

---

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa lebih dari separuh pekerjaan caregiver adalah seorang ibu rumah tangga sebanyak 17 orang (74%).

#### e. Lama Penyakit

Lama Penyakit	Frekuensi (N)	(%)
		)
3 Bulan	2	8,7
4 Bulan	9	39,
		1

5 Bulan	8	34,
		8
7 Bulan	4	17,
		4
Total	23	10
		0,0

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa ada anak yang belum lama menderita kanker yaitu 2 bulan berjumlah 2 orang (9%), 4 bulan berjumlah 9 orang (39%). 5 bulan berjumlah 8 orang (35%) dan 7 bulan berjumlah 4 orang (17%).

## f. Jenis Kanker Pada Anak

Jenis Kanker	Frekuensi (N)	(%)
Leukimia	18	78,
		3
Retinoblasma	5	21,
		7
Total	23	10
		0,0

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa lebih dari separuh jenis kanker pada anak penderita kanker adalah leukemia sebanyak 18 orang (78%).

## 2. Data Khusus

Kecemasan	N	Mean	Median	Min-Max	SD	95% Confidence Interval for Mean	
						Lower Bound	Upper Bound
<i>Pre Test</i>	23	44,39	46,00	33-48	3,738	42,77	46,1
<i>Post Test</i>	23	29,61	30,00	23-37	4,175	27,80	31,41

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi adalah 44,39 dengan SD 3,738 sedangkan sesudah diberikan terapi menjadi 29,61 dengan SD yaitu 4,175.

## B. Analisa Bivariat

Variabel	N	Mean	Median (minimum- maksimum)	SD	Selisih Mean	P Value	Nilai Z
Kecemasan sebelum terapi	23	44,39	46,00 (33-48)	3,738			
Kecemasa n setelah terapi	23	29,61	30,00 (23-37)	4,175	0,437	0,000	-4,200 <sup>b</sup>

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai nilai  $p=0,000$  ( $P<0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil rata-rata (mean) yang menunjukkan penurunan nilai kecemasan dari 44,39 menjadi 29,61, dan memiliki nilai Z negatif yang menunjukkan arah perbedaan, dalam hal ini rata-rata posttest lebih rendah dari pretest yaitu dengan nilai  $-4,200^b$ , dari hasil uji stastistik p value yang signifikan ( $p=0,000$ ), dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi musik *nature sound* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada *caregiver*

## Pembahasan

### 1. Analisa Univariat

#### a. Usia Responden

Hasil analisis univariat yang terdiri dari 23 responden menunjukkan bahwa separuh responden berusia 36-45 tahun yang tergolong dalam kelompok masa dewasa akhir, yaitu sebanyak 17 orang (74%). Terdapat empat golongan pada pembagian usia responden. Terdapat berbagai jenis usia di antaranya, masa dewasa awal (26 – 35 tahun), masa dewasa akhir (36 – 45 tahun), masa lansia awal (46 – 55 tahun) dan pada masa usia lansia akhir (56 tahun keatas). Menurut Anna et al (2020) didapatkan bahwa mayoritas orangtua atau *caregiver* yang mendampingi anaknya saat sakit berada pada kelompok usia dewasa akhir, dengan persentase mencapai 60%. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa ketika anak mengalami penyakit yang serius, ibu cenderung lebih aktif dalam proses perawatannya. Hal ini membuat perhatian, pikiran, dan perasaan ibu lebih tertuju pada kondisi anak, sehingga keterlibatan

emosional terhadap anak menjadi jauh lebih kuat. Sedangkan menurut Lestari et al (2023) menunjukkan bahwa 58,3% responden berada pada kategori usia dewasa akhir. Pada tahap usia ini, seseorang sebenarnya memiliki kemampuan berpikir dan daya tangkap yang cukup baik untuk memahami upaya pencegahan kanker pada anak. Namun, faktanya para orang tua pada rentang usia tersebut masih memiliki keterbatasan informasi mengenai tanda dan gejala yang muncul akibat kanker. Menurut peneliti, usia orang tua turut memengaruhi kondisi tersebut, karena masih banyak orang tua yang belum memiliki kesiapan untuk mempelajari, memahami, dan mengenali tanda, gejala, penanganan, serta pengetahuan umum mengenai penyakit kanker. Akibat rendahnya pemahaman ini, sebagian orang tua masih kurang informasi sehingga banyak orangtua yang belum tau cara untuk mengatasi kecemasan secara mandiri.

### **b. Jenis Kelamin**

Hasil penelitian dari 23 responden distribusi frekuensi jenis kelamin responden sebesar 100% yaitu keseluruhan responden atau caregiver adalah perempuan yang berjumlah 23 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayunia et al. (2020), yang menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kerentanan seseorang dalam menghadapi stres, di mana perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dan stres dibandingkan laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian Fitri et al., (2021) menunjukkan bahwa **jenis kelamin berperan dalam memengaruhi tingkat stres, kecemasan, dan depresi**. Perempuan tercatat memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya perempuan lebih sensitif dan sering merasa tidak yakin terhadap kemampuannya, sedangkan laki-laki umumnya berpikir lebih logis dan berfokus pada penyebab masalah yang sedang dihadapi. Dengan demikian, responden perempuan dalam penelitian ini dapat memberikan pengaruh terhadap temuan penelitian.

Berdasarkan asumsi peneliti, perbedaan jenis kelamin berpotensi memengaruhi bagaimana perempuan dan laki-laki bereaksi terhadap terapi relaksasi suara alam. Perempuan, yang umumnya lebih ekspresif dalam menyampaikan emosi dan lebih rentan mengalami kecemasan, kemungkinan lebih cepat merespons manfaat teknik relaksasi tersebut. Meski

demikian, dugaan ini belum dapat dipastikan karena diperlukan penelitian lanjutan yang menganalisis respons secara terpisah berdasarkan gender

### c. Pendidikan Caregiver

Hasil analisis univariat pada pendidikan caregiver menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden adalah tamatan SD sebanyak 13 orang (56%), sedangkan sebagian kecil responden dengan pendidikan lulusan SD sebanyak 3 orang (13%). Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Zara et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Kadek et al (2025) Kecemasan yang muncul pada keluarga sering berkaitan dengan kurangnya pemahaman mereka dalam menghadapi berbagai stresor. Ketidaktahuan tersebut membuat tingkat kecemasan meningkat dan berdampak pada kurang optimalnya proses perawatan terhadap anggota keluarga yang sedang sakit. Menurut penelitian Chlapecka et al (2023) tingkat pendidikan yang rendah merupakan prediktor bagi peningkatan kecemasan dan tingginya persepsi nyeri. Data dari penelitian ekstensif yang melibatkan 77.792 subjek lebih lanjut menunjukkan bahwa individu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi memiliki risiko kecemasan yang secara signifikan lebih rendah. Menurut asumsi peneliti, tingkat pendidikan caregiver yang sebagian besar berada pada jenjang pendidikan dasar (SD) dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami informasi terkait perawatan pasien. Pendidikan yang lebih rendah seringkali berhubungan dengan keterbatasan dalam menerima, mengolah, dan menerapkan pengetahuan mengenai perawatan, sehingga caregiver mungkin lebih rentan mengalami kecemasan atau kesulitan dalam menjalankan tugas caregiving.

### d. Pekerjaan Caregiver

Berdasarkan penelitian pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar caregiver berstatus IRT (Ibu Rumah Tangga) dengan jumlah 17 orang (74%), sementara sisanya bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 5 orang (22%) dan terdapat 1 orang (4%) dengan pekerjaan lain. Beban caregiver merupakan tekanan yang dialami oleh pengasuh ketika merawat pasien, yang dapat muncul dalam bentuk beban fisik, psikologis, sosial, maupun finansial (Rha et al., 2021). Menurut penelitian Pratiwi et al., (2021) beban yang dialami caregiver dapat berdampak pada kesehatan mereka, seperti munculnya kelelahan, gangguan tidur, penurunan nafsu makan,

sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan gangguan lambung. Selain itu, beban tersebut juga memengaruhi kondisi emosional caregiver, sehingga mereka lebih rentan mengalami stres, kegelisahan, dan kekhawatiran terhadap kondisi pasien. Pengobatan kanker sering kali membutuhkan biaya yang sangat besar, bergantung pada durasi terapi yang harus dijalani. Tingginya biaya ini menambah beban bagi family caregiver. Selain tekanan finansial, keluarga juga merasakan kecemasan terkait kondisi kesehatan pasien, termasuk kekhawatiran akan kemungkinan terburuk seperti kematian. Kecemasan tersebut dapat meningkat ketika keluarga mengetahui ada pasien kanker lain yang meninggal, sehingga semakin memperberat tekanan emosional dan memicu stres pada family caregiver (Wiksuarini et al., 2023). Menurut asumsi peneliti pekerjaan adalah hal yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan caregiver, karena caregiver yang merawat anaknya butuh dukungan finansial untuk memenuhi kebutuhan selama perawatan. Tekanan ekonomi keluarga di satu sisi tergantung pada keadaan ekonomi asli keluarga, menunjukkan bahwa beban ekonomi yang disebabkan oleh penyakit merupakan faktor penting yang mempengaruhi kecemasan dan depresi pengasuh.

### e. Lamanya Penyakit

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lama anak menderita kanker bervariasi antara 2 hingga 7 bulan. Mayoritas responden berada pada kategori lama sakit 4 bulan, yaitu sebanyak 9 orang (39%). Selanjutnya, lama sakit 5 bulan dialami oleh 8 orang (35%), sedangkan anak yang baru mengalami penyakit selama 2 bulan berjumlah 2 orang (9%). Adapun lama sakit 7 bulan ditemukan pada 4 orang (17%). Menurut penelitian Wiksuarini et al (2023) Pasien yang didiagnosis kanker umumnya mengalami tekanan psikologis yang sangat berat. Kondisi ini muncul akibat kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita serta kecemasan terkait kemungkinan kematian. Selain itu, kanker juga menimbulkan beban emosional bagi pasien maupun keluarga, mulai dari kesulitan beradaptasi dengan kondisi penyakit hingga munculnya gejala psikologis seperti stres dan kecemasan. Gangguan tersebut dapat timbul karena keluarga menyaksikan penderitaan orang yang mereka sayangi serta harus menghadapi perubahan besar dalam pola hidup. Tantangan psikologis akibat kanker tidak hanya muncul pada saat diagnosis, tetapi dapat berlangsung lama, bahkan bertahun-tahun. Oleh karena itu, pasien kanker sangat membutuhkan pendampingan keluarga selama menjalani proses perawatan. Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian lama anak menderita kanker

yang terutama berada pada rentang 4–5 bulan, peneliti berasumsi bahwa periode tersebut merupakan fase krusial yang dapat meningkatkan kecemasan caregiver karena proses adaptasi yang masih berlangsung. Caregiver dengan durasi merawat lebih lama, seperti 7 bulan, diduga mengalami akumulasi beban fisik dan emosional yang berdampak pada kecemasan yang lebih tinggi. Sebaliknya, caregiver dari anak yang baru sakit 2 bulan kemungkinan merasakan kecemasan awal akibat ketidakpastian diagnosis. Dengan demikian, semakin lama anak menderita kanker, semakin besar potensi caregiver mengalami peningkatan kecemasan.

## f. Jenis Kanker Pada Anak

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lama anak menderita kanker bervariasi mulai dari 2 hingga 7 bulan. Mayoritas anak berada pada kategori lama sakit 4 bulan yaitu sebanyak 9 orang (39%), diikuti oleh 5 bulan sebanyak 8 orang (35%), kemudian 7 bulan sebanyak 4 orang (17%), dan yang paling sedikit adalah 2 bulan, hanya 2 orang (9%). Menurut penelitian Sugiyanto et al (2021) data menunjukkan bahwa sekitar 30–68% caregiver yang merawat pasien dengan penyakit kronis mengalami tekanan psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Kanker merupakan salah satu penyakit yang dapat memicu timbulnya gangguan kecemasan. Selain menjadi penyebab kematian yang tinggi, kasus kanker juga terus meningkat setiap tahun di berbagai belahan dunia (Udawiyah et al., 2020). Pengobatan pasien kanker sering berlangsung selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun, sehingga menuntut keterlibatan keluarga secara terus-menerus (Suparna & Sari, 2022). Keterlibatan dalam merawat pasien dengan kebutuhan perawatan yang kompleks ini dapat menimbulkan tekanan tersendiri, yang pada akhirnya memicu psychological distress pada family caregiver (Rizka et al., 2021). Menurut asumsi peneliti Dengan mayoritas anak menderita leukemia (78%), peneliti berasumsi bahwa jenis kanker ini menuntut perawatan yang lebih intensif dan kompleks, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan emosional dan kecemasan pada caregiver dibandingkan retinoblastoma, yang jumlah kasusnya lebih sedikit (22%) dan membutuhkan pendekatan perawatan berbeda.

## 2. Analisa Bivariat

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi musik *nature sound* di Yayasan kasih anak kanker Indonesia Riau adalah 44,39 dengan SD

3,738 sedangkan sesudah diberikan terapi relaksasi musik *nature sound* di yayasan kasih anak kanker Indonesia Riau kecemasan *caregiver* mengalami penurunan rata-rata post test menjadi 29,61 dengan SD yaitu 4,175 Pada data tersebut juga didapatkan selisih rata-rata sebesar 14,78. hasil uji statistic menggunakan Non parametric didapatkan nilai nilai  $p=0,000$  ( $P<0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil rata-rata (mean) yang menunjukkan penurunan nilai kecemasan dari 44,39 menjadi 29,61 dan hasil uji statistik p value yang signifikan ( $p=0,000$ ), dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi musik *nature sound* memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada *caregiver* Teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Salah satu jenis relaksasi yang semakin banyak diminati adalah "relaksasi melalui suara alam". Beberapa studi sebelumnya mengungkapkan bahwa mendengarkan suara-suara alami, seperti aliran air atau suara hutan, dapat meredakan stres dan memberikan efek menenangkan bagi pikiran. Efek ini terjadi karena suara alam mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam proses relaksasi dan pemulihan tubuh (Cahyani et al., 2024). Terapi musik merupakan bentuk dukungan aktif yang efektif dalam menurunkan frekuensi pernapasan, rasa nyeri, serta tingkat kecemasan. Musik memberikan efek dengan cara menekan rangsangan pada sistem saraf simpatis. Dampak dari penurunan aktivitas ini termasuk berkurangnya produksi adrenalin, yang selanjutnya menyebabkan penurunan tonus neuromuskular. Beberapa indikator fisiologis yang dapat diamati dari proses ini meliputi penurunan denyut nadi, frekuensi pernapasan, asam lambung, serta tekanan darah, disertai dengan peningkatan mobilitas tubuh (Aulia et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Marsidi et al., (2022) tanda dan gejala dari kecemasan adalah tangan dapat mengeluarkan keringat secara berlebihan, detak jantung menjadi lebih cepat, muncul rasa nyeri di kepala, dan pada kondisi cemas terkadang seseorang juga dapat mengalami perut tidak nyaman atau kembung mirip gejala asam lambung, detak jantung meningkat, muncul keringat dingin, sulit berkonsentrasi, napas menjadi pendek-pendek, sesak nafas, gelisa dan sulit tidur.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh terapi relaksasi music nature sound terhadap kecemasan pada *caregiver* anak penderita kanker dapat disimpulkan bahwa

1. Lebih dari separuh *caregiver* yang mengalami kecemasan berusia dewasa akhir (36-45 tahun) berjumlah 17 dari 23 orang (74%). Keseluruhan *caregiver* adalah perempuan

berjumlah 23 orang (100%). Lebih dari separuh responden berpendidikan jumlah 13 orang (56%). Lebih dari separuh responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga berjumlah 17 orang (74%). Kurang dari separuh lama penyakit anak dari caregiver 4 bulan berjumlah 9 orang (39%). Lebih dari separuh responden memiliki anak dengan penyakit leukemia yaitu sebanyak 18 orang atau (78%).

2. Rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi musik *nature sound* yaitu 44,39 dan rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi relaksasi musik *nature sound* yaitu 29,61. Dengan selisih rata-rata sebesar 14,78..
3. Hasil uji statistik menggunakan *Non Parametric* didapatkan nilai nilai  $p=0,000$  ( $P<0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil rata-rata (median) yang menunjukkan penurunan nilai kecemasan dari 44,39 menjadi 29,61 dengan selisih 14,78 dan hasil uji statistik wilcoxon  $p$  value yang signifikan ( $p=0,000$ ), dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi musik *nature sound* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada *caregiver*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adab.Nurusshohwah, A., & Indrawati, F. (2023). Faktor yang MempengaruhTingkat Kecemasan Orang Tua Pasien Kanker Anak di Masa Pandemi Covid-19. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 193-200.
- Anita, F., Mustaqimamah, N., & Muis, R. A. (2023). Komunikasi EmpatikOrangtua Dan Anak Penderita Kanker Di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 8(2), 162-171.
- Anna, J. A., Wismanto, Y. B., & Hardjanta, G. (2020). Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dan Dukungan Keluarga Dengan Anticipatory Grief Pada Ibu Dari Pasien Kanker Anak. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 7(1), 42.
- Aulia, Annisa Nurul, Inayati, A., & Immawati. (2023). Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1), 62–68
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2023). Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 76.

- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal Of Health (Joh)*, 11(1), 052–060. <https://doi.org/10.30590/Joh.V11n1.719>
- Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact Of Social Support On The Resilience Of Youth: Mediating Effects Of Coping Styles. *Frontiers In Public Health*, 12(March), 1–7. <https://doi.org/10.3389/Fpubh.2024.1331813>
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2022). Laporan pelayanan kesehatan (Yankes) Kota Pekanbaru tahun 2022. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru.
- Dwi Nugroho, K., Sucipto, U., Pengajar Prodi, D. S., Pengajar Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang, D. (2020). Studi Fenomenologi: Dampak Pengabaian Gejala Kanker Bagi Klien Dan Keluarga Phenomenology Study: The Impact Of Cancer Symptoms For Clients And Families. <http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297-1302.
- Fatehimoghadam, S., Molavynejad, S., Rokhafroz, D., Seyedian, S. M., & Sharhani, A. (2023). Effect of nature-based sound therapy on stress and physiological parameters in patients with myocardial infarction. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 28(4), 436-442.
- Fitria, M., Nurhidayah, I., & Mentari, I. Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak dengan Kanker Di Yayasan Rumah Pejuang Kanker Ambu Kota Bandung.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). Teori-teori Psikologis (p. 202). *Ar-Ruzz Media*. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v7i1.279>
- Ilmiyah Vina Azizatul, Wulandari Tri Suraning, & Kurniawati Ratna. (2022). Terapi Musik Suara Alam Efektif Turunkan Kecemasan Sedang Pada pasien Post Stroke Lebih Dari 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (Jikka)*, Vol 1 No 1.
- Intriani, N. M., Nasution, T. H., & Setiawan, H. (2025). Kombinasi Pemberian Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Malang*, 10(1), 1-8.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) 2021. Jakarta: Kementerian kesehatan RI.

- Kirana, W., Litaqia, W., Karlistiyaningsih, B., & Hidayah, N. (2022). Buku Panduan Self Talk Positive Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Stres Garda Terdepan Penanganan Covid-19. Penerbit Nem.
- Lestari, A., & Budiarti, Y. (2020). Study Fenomenologi: Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. In *Jurnal Keperawatan Suaka Insan* | (Vol. 5). <https://doi.org/13.74308/jpd.vji02.3875>
- Lewandowska, A. (2022). The Needs of Parents of Children Suffering from Cancer Continuation of Research. *Children*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/children9020144>
- Lin, W. F., Chen, L. H., & Li, T.-S. (2013). Adult children's caregiver burden and depression: the moderating roles of parent-child relationship satisfaction and feedback from others. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 673-687. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9348-0>
- Lindquist, R., Mary Fran Tracy, P. D. R. N. A. C. N. S. F. F., & Snyder, M. (2021). *Complementary And Alternative Therapies In Nursing*. Springer Publishing Company.
- Lita, Ardianti, H., & Daniati, M. (2021). Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(3), 132-138. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss3.129>
- Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). Caregiver burden: a concept analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 7(4), 438-445. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran kecemasan individu dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 1-12.
- Megasari, A. L., Wulandari, I. S., Cahyanto, E. B., Suratih, K., & Mulyani, S. (2023). Optimalisasi Efikasi Diri Melalui Intervensi Psikoedukasi Pada anak Penderita Kanker Yang Menjalani Program Kemoterapi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3503. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.16110>
- Nurlaila, A., & Quarta, D. L. (2024). Hubungan caregiver burden dengan kualitas relasi orang tua-anak pada orang tua yang memiliki anak autisme. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 17-17.

- Nurvaeni, I. A. (2021) Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Guru Sd Di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2016-2021. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Pratiwi, J. N. (2018). *Rancangan intervensi psikologis untuk mengurangi beban perawatan pada para perawat lansia* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(2), 76. <http://eprints.ums.ac.id/67129/>
- Putri, K. D. A. A., Wati, N. M. N. W., & Jayanti, D. M. A. D. (2025). Hubungan karakteristik caregiver dengan tingkat kecemasan caregiver yang memiliki orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). THE JOURNAL OF Nursing Management Issues, 2(2), 30-37.
- Rha, S. Y., Park, Y., Song, S. K., Lee, C. E., & Lee, J. (2015). Caregiving burden and the quality of life of family caregivers of cancer patients: The relationship and correlates. *European Journal of Oncology Nursing*, 19(4), 376–382. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2015.01.004>
- Russell B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). Initial challenges of caregiving during covid-19: caregiver burden, mental health, and the parentchild relationship. *Child Psychiatry Human Development* (5), 671-682. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x>
- Salsabila, J., Esterilita, M., & Trutisari, H. (2024). Peran Keluarga Sebagai Caregiver Terlatih Pada Anak Penderita Kanker Di Yayasan Rachel House. *Health & Medical Sciences*, 1(4).
- Sari, N. L. O. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Emanuel Banjarnegara [Universitas Harapan Bangsa]. <http://eprints.uhb.ac.id/id/eprint/2754>
- Subkhi Mahmasani. (2020). View Metadata, Citation And Similar Papers At Core.Ac.Uk. 274–282
- Sugiyanto, E. P., M. (2021). Penerapan family psiko edukasi dalam penurunan beban keluarga pasien paliatif. 9(3), 597–602
- Sugiyanto, E. P., M. (2021). Penerapan family psiko edukasi dalam penurunan beban keluarga pasien paliatif. 9(3), 597–602.
- Syapitri, H., Amila, N., Kep, M., Kep, S., & Aritonang, J. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Book.

- Tanco, K., Park, J. C., Cerana, A., Sisson, A., Sobti, N., & Bruera, E. (2017). A systematic review of instruments assessing dimensions of distress among caregivers of adult and pediatric cancer patients. *Palliative and Supportive Care*, 15(1), 110–124.
- Udawiyah, R., Ariani, N. K. P., & Lesmana, C. B. J. (2020). Prevalensi kecemasan pada caregiver pasien kanker di RSUP Sanglah Periode Januari 2020. *Medicina*, 50(3).
- Urbasa, Y. D., Watak, S. R., & Ohoiwutun, K. V. (2024). Peranan Orang Tua Dan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Neria*, 2(1), 168-190.
- Utami, Kadek Cahya, and Luh Mira Puspita. 2020. “Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kualitas Hidup Anak Kanker Di Yayasan Peduli Kanker Anak Bali.” *Coping: Community of Publishing in Nursing* 8 (2): 149. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p06>.
- Wahab, A., Syahid, A., & Junaedi, J. (2021). Penyajian Data Dalam Tabel Distribusi Frekuensi Dan Aplikasinya Pada Ilmu Pendidikan. *Education and Learning Journal*, 2(1), 40-48.
- Wenny, N. B. P., Kep, M., & Indriani, Z. (2022). *Kecemasan dan Adverse Childhood Experiences (ACES)*. Penerbit
- Wijayanti, K., Tri Astuti Fakultas Ilmu Keperawatan, I., Islam Sultan Agung Jl Kaligawe Raya NoKm, U., Kulon, T., & Tengah, J. (n.d.). *ASPEK PSIKOSOSIAL PADA ANAK DENGAN KANKER*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Wiksuarani, E., Halimatunnisa, M., Amrullah, M., & Haerani, B. (2023). Gambaran Stres pada Family Caregiver yang Merawat Pasien Kanker di RSUD Praya. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(1), 276-286.
- World Health Organization (WHO) (2023). CureAll framework : WHO Global Initiative For Childhood Cancer. Geneve : World Health Organization. <http://www.who.int/publications>
- Wulandari, T. Suraning, Kurniawati, R., & Azizatul Ilmiyah, V. (2023). Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–18. <https://doi.org/10.46815/Jk.V12i1.117>
- Yankes Kota Pekanbaru. (2022). *Profil pelayanan onkologi Kota Pekanbaru tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru.
- Yolanda, Y., Abdullah, K. B., & Erwina, I. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan beban keluarga yang merawat anak autisme di kota padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*. 11(1), 61-73. <https://doi.org/10.30633/jkms.v11i1.531>

Zara, N., & Zirva, A. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Mengenai MP-ASI dengan Status Gizi Balita Usia 6 sampai 24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Bayu. [noviana.zara@unimal.ac.id](mailto:noviana.zara@unimal.ac.id)