

Pengaruh Musik Klasik dalam Mengurangi Tingkat Kekambuhan Penderita Skizofrenia di Rumah

Dara Marissa Widya Purnama¹, Soraya Rahmanisa²

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Skizofrenia merupakan sindrom klinis psikopatologi yang mengganggu, melibatkan pikiran, emosi, persepsi dan tingkah laku sehari-hari. Insidensi kejadian skizofrenia cukup besar, biasanya terjadi pada kelompok sosial ekonomi rendah dengan derajat keparahan lebih besar terjadi pada negara maju. Terdapat beberapa faktor penyebab skizofrenia yaitu faktor genetik, keseimbangan kimia pada otak, *stress diathesis* dan faktor psikososial. Tingkat kekambuhan pada penderita skizofrenia setelah perawatan di Rumah sakit cukup tinggi, hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan keluarga mengenai penyakit skizofrenia serta keluarga yang memiliki ekspresi emosi yang tinggi, hal itu berkorelasi negatif terhadap kekambuhan penderita skizofrenia. Terapi musik merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi. Efek terapi musik pada sistem limbik dan saraf otonom adalah menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pelepasan zat kimia *Gamma Amino Butyric Acid (GABA)*, *enkefalin*, atau *beta endorphin* yang dapat mengeliminasi neurotransmitter rasa tertekan, cemas dan stres sehingga menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati atau mood pasien. Musik yang lembut, lambat dan tanpa lirik secara signifikan dapat menurunkan sistolik tekanan darah, detak jantung, laju pernapasan dan saturasi oksigen, apabila seseorang melamun atau merasa dirinya berada dalam suasana hati yang emosional atau tidak terfokus, musik klasik dapat membantu memperkuat kesadaran dan meningkatkan organisasi mental seseorang.

Kata kunci: kekambuhan, musik, psikopatologi, skizofrenia

Effect of Classical Music in Reducing relapse for Skizofrenia Patient at home

Abstract

Schizophrenia is a clinical syndrom of psychopathology involving cognitive, emotion, perception and daily behavior. Prevalention of schizophrenia is high, it usually occurs in patient with low social economics and level of serious condition occur in developed countries. There are some factors that cause schizophrenia which are genetic, unbalance chemistry of brain, stress diathesis and phycosocial. The level of relapse in schizophrenia patient after treatment in hospital is high, due to the lack of knowledge about schizophrenia in the family, besides the emotion of family is uncontrolled, it will be bring negative effect for the patients. Music is one of the relaxation technique of therapy. The effect of music therapy in limbic and outonomsystem is creating relax, safe and joy atmosphere so it will stimulate releasing of chemical substance called *Gamma Amino Butyric Acid (GABA)*, *encefalin* or *beta endorphin* which can eliminate neurotransmitter of suppressed, worried, stress, give peace, and repair mood in the patients. Music with a soft, slow, and non-lyrical music significantly decrease systolic blood pressure, heart rate, respiratory rate and oxygen saturation, when people get daydreaming or fell emotional or can't focus, classical music can help strengthening awareness and increasing mental organization of people.

Keywords: relaps, music, psychopathology, schizophrenia

Korespondensi: Dara Marissa Widya Purnama, alamat: Dsn. IX RT 08 Mekar Rejo, Way pengubuan Lampung Tengah, No. HP: 082186372020, e-mail: daramarissa13@gmail.com

Pendahuluan

Skizofrenia adalah suatu sindrom klinis berbagai keadaan psikopatologis yang sangat mengganggu, melibatkan proses pikir, emosi, persepsi dan tingkah laku. Insidensi kejadian skizofrenia lebih besar terjadi pada pria dibandingkan wanita.¹ Reaksi psikotik yang terjadi dapat mempengaruhi berbagai area fungsi individu, termasuk berpikir dan komunikasi, menerima, menginterpretasikan realitas, merasakan dan menunjukkan emosi, serta berperilaku dengan sikap yang dapat diterima secara sosial.²

Penyakit skizofrenia ini sering terjadi pada populasi urban dan pada kelompok sosial ekonomi rendah dengan derajat keparahan lebih besar terjadi pada negara maju daripada negara berkembang.² Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk adalah 1,7 per mil. Gangguan jiwa berat terbanyak di DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali dan Jawa Tengah. Proporsi rumah tangga yang pernah memasung anggota rumah tangga gangguan jiwa berat 14,3% dan terbanyak pada penduduk yang tinggal di pedesaan yaitu 18,2%, serta pada kelompok penduduk dengan

kuintil indeks kepemilikan terbawah yaitu 19,5%. Prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, DI Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur.³

Skizofrenia belum diketahui secara pasti penyebabnya, akantetapi terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan skizofrenia, diantaranya adalah faktor genetik, gangguan endokrin, faktor lingkungan, virus, auto-antibodi dan malnutrisi. Beberapa peneliti mempercayai bahwa skizofrenia disebabkan oleh faktor genetik, ketidakseimbangan kimia pada otak, anomali dari struktur otak, atau anomali pada lingkungan prenatal. Selain itu, ditambah dengan *stress diathesis*, dan faktor psikososial. Di Indonesia penyebab seseorang menderita skizofrenia adalah karena mendapatkan lingkungan sosial yang terbelakang dan memiliki ekonomi yang rendah.^{4,5}

Skizofrenia dibagi menjadi beberapa jenis. Penderita digolongkan ke dalam salah satu jenis menurut gejala utama yang terdapat pada dirinya. Akan tetapi, batas-batas golongan-golongan ini tidak jelas, gejala-gejala dapat berganti-ganti atau seorang penderita tidak dapat digolongkan ke dalam salah satu jenis. Pembagiannya adalah skizofrenia paranoid, skizofrenia hebefrenik, skizofrenia katatonik, skizofrenia simplex, dan skizofrenia residual.⁴

Penderita skizofrenia sering mengalami kekambuhan setelah mendapatkan terapi dari rumah sakit. Kekambuhan adalah kondisi pemunculan kembali tanda dan gejala penyakit. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekambuhan pada penderita skizofrenia, antara lain meliputi ekspresi emosi keluarga, pengetahuan keluarga, ketersediaan pelayanan kesehatan dan kepatuhan minum obat. Salah satu faktor penyebab yang sering terjadi adalah disebabkan oleh perilaku keluarga yang tidak tahu cara menangani pasien skizofrenia di rumah dan keluarga yang memiliki ekspresi emosi yang tinggi atau *highly expressed emotion* atau gaya afektif negatif secara signifikan. Ekspresi emosi keluarga berhubungan secara bermakna dan berkorelasi negatif dengan kekambuhan penderita skizofrenia. Perawatan di Rumah sakit tidak akan bermakna apabila tidak dilanjutkan dengan perawatan di rumah.¹

Terapi musik merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif, memberikan rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual dan menyembuhkan gangguan psikologi. Terapi musik juga digunakan oleh psikolog maupun psikiater untuk mengatasi berbagai macam gangguan kejiwaan dan gangguan psikologis.⁶

Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat kekambuhan pasien skizofrenia di rumah dapat diatasi dengan terapi musik klasik.⁶

Isi

Skizofrenia merupakan penyakit kronis. Sebagian kecil dari kehidupan mereka berada dalam kondisi akut dan sebagian besar penderita berada lebih lama atau bertahun-tahun dalam fase residual yaitu fase yang memperlihatkan gambaran penyakit yang ringan. Selama periode residual pasien lebih suka menarik diri atau mengisolasi diri dan aneh.⁷

Skizofrenia dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan seseorang. Pasien dapat kehilangan pekerjaan dan teman karena ia tidak berminat dan tidak mampu berbuat sesuatu atau karena sikapnya yang aneh. Pemikiran dan pembicaraan mereka samar-samar sehingga kadang-kadang tidak dapat dimengerti. Fase akut dari skizofrenia ditandai dengan delusi, halusinasi, pemikiran yang tidak masuk akal, percakapan yang kacau, dan kebiasaan yang aneh. Penampilan dan kebiasaan-kebiasaan mereka mengalami kemunduran. Meskipun mereka dapat memertahankan intelegensia yang mendekati normal, pada sebagian besar pasien, performa uji kognitifnya buruk. Pasien dapat mengalami anhedonia yaitu ketidakmampuan merasakan rasa senang. Pasien mengalami deteriorasi yaitu perburukan yang terjadi secara berangsur-angsur. Episode pertama psikotik sering didahului oleh suatu periode tertentu, misalnya perilaku dan pikiran eksentrik atau fase prodormal.^{5,7}

Etiologi skizofrenia belum pasti. Berdasarkan penelitian biologik, genetik, fenomenologik dinyatakan bahwa skizofrenia merupakan suatu gangguan atau penyakit. Ada beberapa sub tipe skizofrenia yang diidentifikasi

berdasarkan variabel klinik berpedoman pada ICD-X sebagai berikut.

1. F 20.0. Skizofrenia paranoid
2. F 20.1. Skizofrenia disorganisasi (hebefrenik)
3. F 20.2. Skizofrenia katatonik
4. F 20.3. Skizofrenia tak terinci
5. F 20.4. Depresi pasca skizofrenia
6. F 20.5. Skizofrenia residual
7. F 20.6. Skizofrenia simpleks
8. F 20.7. Skizofrenia lainnya
9. F 20.8. Skizofrenia yang tak tergolongkan

Penegakkan diagnosis skizofrenia, pasien harus memenuhi kriteria *DSM-IV* atau *ICD X*. Berdasarkan *DSM-IV* adalah sebagai berikut.

1. Berlangsung paling sedikit enam bulan.
2. Penurunan fungsi yang cukup bermakna yaitu dalam bidang pekerjaan, hubungan interpersonal, dan fungsi kehidupan pribadi.
3. Pernah mengalami psikotik aktif dalam bentuk yang khas selama periode tersebut.
4. Tidak ditemui gejala-gejala yang sesuai dengan skizoafektif, gangguan *mood* mayor, autisme, atau gangguan organik.

Semua pasien skizofrenia dapat digolongkan ke dalam salah satu dari subtype yang telah disebutkan diatas. Subtype ditegakkan berdasarkan atas manifestasi perilaku yang paling menonjol.⁷

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan mengenai patogenesis penyakit, hal yang mendasari terjadinya kekambuhan secara tiba-tiba dari gejala psikotik menunjukkan adanya pengurangan ambang batas untuk dekomposisi psikotik ketika episode pertama telah terjadi dan selaras dengan hubungan langsung antara dopamin dan psikosis. Hal itu dapat terjadi karena beberapa faktor yang lebih utama dan sering terjadi adalah faktor lingkungan di rumah, kurangnya pengetahuan mengenai penyakit skizofrenia.^{8,1}

Musik klasik yaitu Haydan dan Mozart mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi spasial. Pada gelombang otak, gelombang alfa mencirikan perasaan ketenangan dan kesadaran yang gelombangnya mulai 8 hingga 13 hertz. Semakin lambat gelombang, semakin santai, puas dan damai, jika seseorang melamun atau merasa dirinya berada dalam suasana hati yang emosional atau tidak terfokus, musik klasik

dapat membantu memperkuat kesadaran dan meningkatkan organisasi mental seseorang jika mendengarkan selama sepuluh hingga lima belas menit.^{2,6}

Pada otak manusia, salah satu sumber yang paling besar untuk menstimulasi pendengaran dikendalikan oleh musik. Mendengarkan musik adalah proses yang kompleks bagi otak, sejak hal tersebut memicu kognitif dan komponen emosional dengan substrat neural yang berbeda. Penelitian terbaru mengenai gambaran otak telah menunjukkan bahwa aktivitas neural dengan mendengarkan musik memperpanjang melebihi korteks pendengaran dengan melibatkan sebuah jaringan bilateral yang tersebar luas pada area frontal, temporal, parietal dan subkortikal yang berhubungan dengan perhatian, bahasa atau logika dan proses analisis, memori dan fungsi penggerak, seperti bagian limbik dan paralimbik yang berhubungan dengan proses emosional. Musik telah memiliki efek yang baik dalam mengurangi keanehan, depresi dan rasa sakit pada pasien. Pada penelitian terbaru mengenai kognitif dan neuropsikologikal menunjukkan bahwa musik mungkin dapat meningkatkan variasi dari fungsi kognitif, seperti perhatian, pembelajaran, komunikasi dan memori.⁹

Hubungan antara musik dan pikiran dicondongkan sebagai efek musik pada salah satu fungsi dari pikiran yaitu emosi. Akan tetapi, penelitian mengenai dasar neurobiologikal bahwa musik pada hakekatnya disukai dan mempengaruhi berbagai fungsi otak lainnya. Sistem saraf manusia memproses musik melalui jalur yang berbeda yaitu proses perceptual, emosional, autonomik, kognitif dan *behavioral or motor processing*.¹⁰

1. Proses perceptual

Meskipun musik menstimulasi beberapa reseptor pada kulit dengan merubah area lokal tekanan, hal tersebut membuat gelombang suara masuk jalur primer akustik melalui bagian telinga luar. Jalur primer akustik manusia terdiri atas nervus pendengaran, batang otak, bagian media dari talamus dan korteks pendengaran. Transduksi musik menjadi sinyal saraf terjadi pada koklea. Kemudian sinyal tersebut dibawa ke batang otak pendengaran untuk diproses dan

- dikirimkan ke talamus yang merupakan project pada korteks pendengaran.¹⁰
2. Proses emosional
Pada proses ini amigdala, gyrus cingulate, dan korteks media orbitofrontal memproses tingkah laku emosional. Maka pada strukturnya ditemukan proyeksi pendengaran. Hal ini menunjukkan bahwa proses emosional terjadi pada bagian tersebut.¹⁰
 3. Proses autonom
Musik telah ditemukan sebagai pemicu relaksasi dan merubah persepsi sakit, tekanan darah dan respirasi dan detak jantung. Musik yang lembut, lambat dan tanpa lirik secara signifikan menurunkan sistolik tekanan darah, detak jantung, laju pernapasan dan saturasi oksigen.¹⁰
 4. Proses kognitif
Proses kognitif musik memiliki dua mekanisme, yaitu afektif atau mediasi tidak langsung dan nonafektif atau mediasi secara langsung. Mediasi afektif pada dasarnya mengacu pada aktivitas jaringan kognitif tertentu dengan cara aktivasi jaringan pengolahan musik emosional. Sedangkan, nonafektif atau secara langsung mengaktivasi daerah yang terlibat dalam fungsi kognitif tertentu dengan musik.¹⁰
 5. *Behavioral or motor processing*
Respon perilaku terhadap musik paling jelas dalam bentuk tarian. Gambaran dari fungsi otak telah menunjukkan bahwa musik mengaktivasi cerebellum, basal ganglia dan area motorik. Area ini dilaporkan mengkoordinasi gerakan motorik dalam respon terhadap musik. Aktivasi *mirror neurons*, area precuneus dari lobus parietal, area motorik pre-supplementary, area motorik supplemental, korteks premotor dorsal, korteks dorsolateral prefrontal, lobus parietal inferior, lobus IV cerebellum terlihat selama menari dan mengikuti ketukan musik.¹⁰

Manfaat musik untuk kesehatan dan fungsi kerja otak telah diketahui sejak zaman dahulu. Para dokter Yunani dan Romawi kuno menganjurkan metode penyembuhan dengan mendengarkan permainan alat musik seperti harpa dan flute. Secara psikologis pengaruh penyembuhan musik pada tubuh adalah pada

kemampuan saraf dalam menangkap efek akustik. Kemudian dilanjutkan dengan respon tubuh terhadap gelombang musik yaitu dengan meneruskan gelombang tersebut keseluruh sistem kerja tubuh. Efek terapi musik pada sistem limbik dan saraf otonom adalah menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pelepasan zat kimia *Gamma Amino Butyric Acid (GABA)*, *enkefallin*, atau *beta endorphin* yang dapat mengeliminasi neurotransmitter rasa tertekan, cemas dan stres sehingga menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati atau mood pasien.¹¹

Dopamin terlibat dalam proses menikmati musik. Hal itu menunjukkan bahwa dopamin akan dikeluarkan dari striatum ventral dan pada area tegmental ventral pada subjek yang mendengarkan musik yang menyenangkan. Selain itu, peran endorfin atau endocannabinoids dan nitrous oxide dalam persepsi emosional musik dan dalam memproduksi efek fisik seperti vasodilatasi, pemanasan lokal pada kulit dan penurunan tekanan darah sebagai respon dalam mendengarkan musik. Sebuah penelitian telah ditemukan bahwa mendengarkan musik diikuti dengan peningkatan yang signifikan dari norepinefrin plasma, β -endorfin, hormon adenokortikotropik, kortisol dan hormon pertumbuhan. Akan tetapi, mendengarkan musik klasik menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan dari konsentrasi hormon tersebut.¹⁰

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terapi musik sebagai rehabilitasi tambahan pada penderita skizofrenia yang dapat memperbaiki masalah kognitif yang dialami. Selain itu, terapi musik dapat membantu keluarga dalam penanganan penderita skizofrenia di rumah agar keadaan tetap stabil dan tidak mengalami kekambuhan.^{12,1}

Secara keseluruhan, terapi musik klasik bertujuan untuk membantu pasien dalam mengekspresikan rasa mereka, meningkatkan kreativitas dan memotivasi pasien untuk berinteraksi dan meningkatkan sosialisasi terhadap masyarakat, sehingga mereka bisa meningkatkan kepercayaan diri dan menghindari dari pengasingan. Selain itu, dapat memberikan efek positif terhadap mood dan emosi, meningkatkan memori, dan mengatur

kesempatan khusus untuk berinteraksi dan membangun pendekatan emosional.³

Ringkasan

Penderita skizofrenia dapat mengalami kekambuhan setelah mendapatkan perawatan dari Rumah sakit. Kekambuhan tersebut terutama disebabkan karena keluarga yang memiliki ekspresi emosi yang tinggi atau *highly expressed emotion* atau gaya afektif negatif secara signifikan. Ekspresi emosi keluarga berhubungan secara bermakna dan berkorelasi negatif dengan kekambuhan penderita skizofrenia.

Musik memiliki efek yang baik dalam mengurangi keanehan, depresi, rasa sakit, mengekspresikan rasa mereka, meningkatkan kreativitas, memotivasi pasien, meningkatkan sosialisasi terhadap masyarakat, meningkatkan memori, mengurangi perilaku agresif, memberikan rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, pengembangan spiritual dan menyembuhkan gangguan psikologi.

Simpulan

Terdapat pengaruh musik klasik dalam mengurangitingkat kekambuhan penderita skizofrenia di rumah.

Daftar Pustaka

1. Fadli SM. Pengetahuan dan ekspresi emosi keluarga serta frekuensi kekambuhan penderita skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2013; 7(10):466-70.
2. Damayanti R, Jumaini, Utami S. Efektivitas terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat halusinasi pada pasien halusinasi dengan di rsj tampan provinsi riau. *JOM PSIK*. 2014;1(2):1-8.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan

Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar tahun 2013. Jakarta: Kementerian RI; 2013.

4. Maramis WF. Ilmu kedokteran jiwa. Surabaya: Airlangga University Press; 2009.
5. Mulyadi S. Incorporates music therapy for people with residual type of schizophrenia. *Internasional Journal of management Science amd Business Research*. 2012; 1(4):1-29.
6. Campbell. Efek mozart: memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas dan menyehatkan tubuh. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
7. Elvira SD, Hadisukanto G. Buku ajar psikiatri. Edisi ke 2. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2010.
8. Emsley R, Chiliza B, Asmal L. The nature of relapse in schizophrenia. *BioMed Central Psychiatry*. 2013; 13(50):1-8.
9. Sarkamo T, Tervaniemi M, Laitinen S. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain Research Unit*. 2008; 131(1):866-76.
10. Nizamine SH, Tikka SK. Psychiatry and music. *Indian Journal of Psychiatry* (2014). 9 December 2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4040058/?report=reader>
11. Djohan. Psikologi music. Cetakan Ke-2. Yogyakarta: Buku Baik; 2005.
12. Avinash, Jaya. Music therapy in chronic schizophrenia. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*. 2013; 7(1):1-13.