

Analisis Inovasi Terapi Sujok Warna Dan Musik Panting Dalam Mengurangi Kecemasan Pasien Infark Miokard Akut Di ICCU RSUD A.M. Parikesit

Kharisma Intan Agipratiwi^{1*}, Zulmah Astuti², Slamet Purnomo³, Taufik Septiawan⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: intankharisma1309@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Infark Miokard Akut (IMA) adalah suatu kondisi gawat darurat jantung yang tidak hanya memengaruhi aspek fisik tetapi juga psikologis pasien, terutama kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memperburuk status klinis dan menghambat proses pemulihan. Pendekatan non-farmakologis seperti Terapi Sujok Warna dan Terapi Musik Panting menawarkan intervensi alternatif dalam asuhan keperawatan holistik untuk mengurangi tingkat kecemasan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan kombinasi Terapi Sujok Warna dan Terapi Musik Panting dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang didiagnosis Infark Miokard Akut. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif analitik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi terapi warna sujok dan musik panting terhadap tingkat kecemasan pada pasien Infark Miokard Akut di ICCU. Intervensi dilakukan selama empat hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit per sesi. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan instrumen *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) pada pretest dan posttest. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara bertahap, dari sedang, ringan, hingga normal setelah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi Terapi Sujok Warna dan Terapi Musik Panting efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien Infark Miokard Akut. Intervensi ini dapat menjadi pilihan terapi keperawatan yang holistik dan mandiri dalam pengaturan perawatan intensif. **Kesimpulan:** Penerapan Terapi Sujok Warna dan Terapi Musik Panting memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan Infark Miokard Akut (NSTEMI) di ICCU.

Kata kunci: Kecemasan, Sujok Warna, Musik Panting.

Abstract

Background: Acute Myocardial Infarction (AMI) is a cardiac emergency condition that affects not only the physical but also the psychological aspect of patients, particularly anxiety. Unmanaged anxiety can worsen clinical status and hinder the recovery process. Non-pharmacological approaches such as Color Sujok Therapy and Panting Music Therapy offer alternative interventions within holistic nursing care to reduce anxiety levels. **Objective:** This paper aims to analyze the application of a combination of Color Sujok Therapy and Panting Music Therapy in reducing anxiety levels in patients diagnosed with Acute Myocardial Infarction. **Method:** This study used a case study design with an analytic descriptive approach. The purpose of the study was to determine the effect of sujok color therapy intervention and panting music on anxiety levels in acute myocardial infarction patients in the ICCU. The intervention was conducted for four consecutive days, with a duration of 15 minutes per session. Anxiety levels were measured using the *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) instrument in pretest and posttest. The evaluation showed a gradual decrease in anxiety levels, from moderate to mild to normal after the intervention. **Results:** The results indicate that the combination of Color Sujok Therapy and Panting Music Therapy is effective in reducing anxiety in patients with Acute Myocardial Infarction. This intervention can serve as a holistic, independent nursing therapy option in intensive care settings. **Conclusion:** The implementation of Color Sujok Therapy and Panting Music Therapy has a significant impact in reducing anxiety in patients with Acute Myocardial Infarction (NSTEMI) in the ICCU.

Keywords: Anxiety, Color Sujok, Panting Music.

1. PENDAHULUAN

Infark Miokard Akut (IMA) merupakan salah satu penyakit kardiovaskular paling mematikan dan termasuk dalam kondisi kegawatdaruratan medis yang harus segera ditangani. IMA terjadi akibat terhentinya aliran darah ke otot jantung yang menyebabkan kerusakan jaringan miokard. Hal ini mengakibatkan kerusakan jaringan jantung akibat kekurangan oksigen dan dapat berujung pada kematian jika tidak segera ditangani. Berdasarkan laporan Global Burden of Disease tahun 2023, IMA termasuk dalam lima besar penyebab kematian tertinggi di dunia [1].

Selain gejala fisik seperti nyeri dada, sesak napas, mual, dan kelelahan ekstrem, pasien dengan IMA juga mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, stres, dan ketakutan akan kematian. Kondisi psikologis ini dapat memperburuk status fisiologis pasien, meningkatkan tekanan darah, denyut jantung, serta memicu komplikasi seperti aritmia dan henti jantung. Kecemasan menjadi perhatian khusus dalam konteks penyakit fisik yang mengancam jiwa, salah satunya adalah infark miokard akut (IMA). Infark miokard akut, sebagai kondisi kegawatdaruratan jantung yang ditandai dengan kematian jaringan miokard akibat iskemia, tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga membawa tekanan psikologis yang signifikan bagi pasien. Kecemasan yang dialami pasien IMA umumnya disebabkan oleh rasa takut akan kematian, ketidakpastian terhadap pemulihan, serta ketidaknyamanan selama proses perawatan intensif seperti pemasangan alat medis dan pembatasan aktivitas [2].

Kecemasan pada pasien IMA bukan hanya bersifat emosional sementara, namun juga berdampak langsung pada *outcome* klinis. Salah satu terapi komplementer yang telah banyak digunakan dalam penatalaksanaan kecemasan adalah terapi musik. Musik diketahui memiliki kemampuan untuk merangsang sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan [3]. Efektivitas terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada pasien kardiovaskular juga didukung oleh temuan bahwa musik instrumental bertempo lambat mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan kenyamanan, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada pasien dengan gangguan jantung [4]. Musik tradisional panting, yang berasal dari Kalimantan Selatan, dikenal memiliki irama lembut yang dapat memberikan efek menenangkan. Terapi musik panting terbukti dapat menurunkan skor kecemasan pasien di ICCU secara signifikan, yaitu dari skor HARS 24 menjadi 12 dalam waktu 30 menit setelah intervensi [5].

Selain terapi musik, terapi sujok merupakan salah satu terapi komplementer refleksologi dari Korea yang menggunakan stimulasi titik-titik tertentu di tangan atau kaki untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh. Pengembangan terapi sujok kemudian melahirkan berbagai variasi teknik, salah satunya adalah terapi sujok warna yang mengintegrasikan prinsip-prinsip kromoterapi atau terapi warna. Terapi warna telah digunakan sejak peradaban kuno dan didasarkan pada pemahaman bahwa warna memiliki frekuensi gelombang elektromagnetik yang berbeda-beda, yang dapat mempengaruhi sistem saraf, hormonal, dan energi tubuh manusia. Dalam konteks Sujok warna, warna-warna tertentu diaplikasikan pada titik-titik refleksi di tangan dan kaki untuk mencapai efek terapeutik yang spesifik. Warna biru dan hijau, misalnya, dikenal memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan relaksasi [6].

Dengan demikian, studi kasus ini dilakukan untuk menganalisis penerapan kombinasi terapi sujok warna dan terapi musik panting terhadap penurunan kecemasan pada pasien dengan diagnosa Infark Miokard Akut.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode desain kasus tunggal. Sampel dalam studi kasus ini adalah Ny.S berusia 67 tahun dengan diagnosa medis NSTEMI *Very High Risk* yang dirawat di ruang *ICCU*. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah spidol sujok, earphone, handphone, musik panting, dan lembar skala HADS. Intervensi dilakukan selama empat hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit per sesi. Titik-titik sujok yang distimulasi meliputi pituitary, hipotalamus, dan jantung, dengan pemberian warna biru dan merah Setelah titik diberi warna, dilakukan penekanan ringan. Musik panting diputar selama intervensi sujok warna dengan menggunakan earphone. Pasien diarahkan untuk rileks dan fokus pada suara musik. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) sebelum dan sesudah terapi untuk menilai perubahan tingkat kecemasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Hasil Tindakan

Hari/Tanggal	Sebelum	Setelah
Selasa, 24 Juni 2025	Skor HADS : 11 (Kecemasan Sedang)	Skor HADS : 11 (Kecemasan Sedang)
Rabu, 25 Juni 2025	Skor HADS : 11 (Kecemasan Sedang)	Skor HADS : 9 (Kecemasan Ringan)
Kamis, 26 Juni 2025	Skor HADS : 9 (Kecemasan Ringan)	Skor HADS : 7 (Normal)
Jumat, 27 Juni 2025	Skor HADS : 7 (Normal)	Skor HADS : 5 (Normal)

Dari tabel di atas didapatkan data bahwa pada hari pertama pasien diberikan terapi sujok warna dan terapi musik panting sebelum diberikan terapi skor HADS : 11 (kecemasan sedang) setelah diberikan terapi skor HADS masih 11 (kecemasan sedang). Pada hari kedua yang awalnya skor HADS : 11 (kecemasan sedang) menjadi Skor HADS : 9 (kecemasan ringan), hari ketiga dari skor HADS : 9 (kecemasan ringan) menjadi skor HADS : 7 (normal), dan hari keempat dari skor HADS : 7 (normal) menjadi skor HADS : 5 (normal).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa hasil menunjukkan adanya penurunan skor HADS pada Ny. S sebelum dan setelah dilakukan terapi sujok warna dan terapi musik panting, walaupun pada hari pertama tidak terjadi penurunan skor HADS.

3.2. Pembahasan

Alternatif pemecahan masalah kecemasan yang dirasakan oleh pasien yang dirawat di *ICCU* adalah dengan memberikan pengetahuan dan mengajarkan tentang pengelolaan penurunan tingkat kecemasan secara non-farmakologis. Pendekatan terapi non-farmakologis ini dilakukan melalui terapi sujok warna yang dikombinasikan dengan terapi musik panting, dengan tujuan menurunkan kecemasan pada Ny. S.

Terapi Sujok warna dilakukan dengan cara memberikan stimulasi warna pada titik-titik tertentu di tangan yang merepresentasikan organ atau sistem tubuh berdasarkan peta mikrosistem Sujok. Terapi warna pada titik-titik Sujok ini bertujuan untuk menstimulasi keseimbangan energi tubuh dan mempengaruhi kerja organ yang terkait secara sistemik. Integrasi terapi warna dalam sistem Sujok didasarkan pada pemahaman bahwa setiap warna memiliki frekuensi dan panjang gelombang tertentu yang dapat mempengaruhi sistem energi

tubuh [7]. Warna merah dengan panjang gelombang 620-750 nanometer bersifat stimulan dan dapat meningkatkan sirkulasi darah, sedangkan warna biru dengan panjang gelombang 450-495 nanometer memiliki efek menenangkan dan dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik [7]. Terapi sujok warna ini bukan hanya aplikasi pasif warna pada titik jantung, hipotalamus, dan *pituitary*, tetapi dilanjutkan dengan stimulasi fisik berupa pijatan/akupresur pada titik titik tersebut, sesuai prinsip dasar sujok yang mengintegrasikan *color therapy* dan akupresur. Pendekatan ini memperkuat efek stimulasi energi tubuh dan merangsang respons sistem saraf otonom secara optimal [8].

Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Agni et al (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi komplementer sujok warna secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan infark miokard akut (IMA) di ruang ICU. Analisis *repeated measurement ANOVA* dan *independent samples t-test* menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang berarti perbedaan penurunan kecemasan antar kelompok sangat signifikan. Rerata kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari 5,78 menjadi 3,68, sedangkan kelompok kontrol hanya turun dari 5,57 menjadi 4,44. Ini menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok mendapatkan penurunan kecemasan, kelompok yang menerima terapi sujok warna mengalami penurunan yang jauh lebih besar [9].

Sebagai kombinasi, digunakan terapi musik panting, yang merupakan musik tradisional Banjar. Musik ini memiliki tempo lambat dan nada-nada mendatar yang dapat merangsang pelepasan endorfin, menciptakan efek relaksasi, dan membantu menurunkan frekuensi denyut jantung serta tekanan darah. Musik tradisional terbukti secara ilmiah dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien [5], [10].

Penelitian yang dilakukan oleh Setyawan et al (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi musik panting, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terapi musik panting efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien di ruang ICCU RSUD Ulin Banjarmasin. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan (60%), sedang (26,7%), dan berat (13,3%), sedangkan setelah intervensi, 50% responden tidak mengalami kecemasan, 40% mengalami kecemasan ringan, dan hanya 10% mengalami kecemasan sedang. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat setelah intervensi [5].

Konsep integrasi terapi komplementer atau pendekatan multimodal dalam penanganan kecemasan telah menjadi tren yang berkembang dalam praktik kesehatan holistik. Kombinasi dua atau lebih modalitas terapi dipercaya dapat memberikan efek sinergis yang lebih optimal dibandingkan dengan penggunaan terapi tunggal. Dalam hal ini, kombinasi terapi sujok warna dan terapi musik memiliki potensi yang menjanjikan karena keduanya bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi [11], [12]. Sujok warna bekerja melalui stimulasi fisik dan energetik pada titik-titik refleksi, sementara terapi musik bekerja melalui stimulasi auditori yang mempengaruhi sistem saraf pusat dan emosional. Pemberian terapi dilakukan dalam posisi nyaman pasien di ruang ICCU dengan durasi 15 menit per sesi, selama empat hari berturut-turut. Pasien merasa lebih tenang, tidak mudah panik, dan melaporkan rasa nyaman selama dan setelah terapi diberikan. Efek sinergis antara stimulasi titik energi melalui warna dan stimulasi limbik melalui musik diduga kuat berperan dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh klien [13].

Pasien menunjukkan sikap yang sangat kooperatif selama implementasi terapi, didampingi oleh keluarga yang turut mendukung pelaksanaan terapi non farmakologi. Namun, dalam praktiknya, peneliti sebagai pelaksana belum memiliki pelatihan khusus dalam terapi Sujok warna maupun terapi musik panting, dan hanya mengacu pada pedoman SOP yang

tersedia. Namun, hal ini memungkinkan efektivitas terapi sujok warna pada titik jantung, hipotalamus, dan *pituitary*, yang dikombinasikan dengan musik panting, turut berkontribusi dalam menurunkan tingkat ansietas yang dialami pasien.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada klien dengan diagnosis infark miokard akut, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi Sujok warna dan terapi musik panting efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penurunan skor HADS secara bertahap selama empat hari intervensi menunjukkan adanya respons positif terhadap terapi komplementer yang diberikan. Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu penggunaan metode non-invasif yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, terutama di ruang perawatan intensif. Intervensi ini juga memberikan alternatif holistik yang dapat melengkapi pendekatan farmakologis dalam mengelola kecemasan pasien. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Studi dilakukan hanya pada satu subjek tanpa kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi. Selain itu, variabel eksternal seperti kondisi psikologis terkait keluarga turut memengaruhi tingkat kecemasan pasien dan sulit dikendalikan sepenuhnya. Sebagai rekomendasi, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif menggunakan sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol untuk mengukur efektivitas terapi ini secara lebih objektif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. A. Mensah *et al.*, “Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risks, 1990-2022,” *J. Am. Coll. Cardiol.*, vol. 82, no. 25, pp. 2350–2473, 2023, doi: 10.1016/j.jacc.2023.11.007.
- [2] B. Rustandi, Y. Santiiwi, and R. Pahlawan, “Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard,” *J. Kesehat. Rajawali*, vol. 10, no. 1, pp. 11–26, 2020.
- [3] N. Lai-Tan, M. G. Philiastides, F. Kawsar, and F. Deligianni, “Toward Personalized Music-Therapy: A Neurocomputational Modeling Perspective,” *IEEE Pervasive Comput.*, vol. 22, no. 3, pp. 27–37, 2023, doi: 10.1109/MPRV.2023.3285087.
- [4] Z. H. Tharwani, P. Kumar, A. Kumar, and S. Javaid, “Effects of Music Therapy on Anxiety Among Patients Undergoing Cardiac Procedures : a Systematic Review and Meta-Analysis,” *Ann. Med. Surg.*, pp. 2904–2913, 2025.
- [5] I. Setyawan, T. H. Nasution, E. Pertiwiwati, and I. Hafifah, “Pengaruh Terapi Musik Panting Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Iccu Rsud Ulin Banjarmasin,” *Coping Community Publ. Nurs.*, vol. 11, no. 2, p. 70, 2023, doi: 10.24843/coping.2023.v11.i02.p10.
- [6] X. Chen, Y. Li, and M. Wang, “Effects of Color Therapy on Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial,” *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 51, no. 101–110, 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101110>.
- [7] D. Jonauskaitė, C. A. Parraga, M. Quiblier, and M. Molón, “To See or Not to See: Importance of Color Perception to Color Therapy,” *Color Res. Appl.*, vol. 45, no. 3, pp. 450–464, 2020, doi: <https://doi.org/10.1002/col.22490>.
- [8] S. SIVAKUMAR, “Understanding Sujok Therapy: Techniques and Benefits,” emocare.co.in. [Online]. Available: https://emocare.co.in/understanding-sujok-therapy-techniques-and-benefits/?utm_source=chatgpt.com
- [9] J. Agni, Mardiyono, Sudirman, S. Hadisaputro, and Ta’adi, “Intervensi Komplementer Sujok Warna untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien dengan Infark Miokard

- Akut,” *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes*, vol. 15, no. September, pp. 478–481, 2024.
- [10] A. Meliyana, W. E. Kurniawan, and L. Yanti, “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Langgam Jawa Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Pelayana Sosial Lanjut Usia Sudagaran Kabupaten Banyumas,” *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 8, no. 2, pp. 138–142, 2023, doi: 10.51143/jksi.v8i2.376.
- [11] J. Zhang, Y. Zhao, H. Li, Y. Yang, and Q. Tang, “Effectiveness of Acupuncture Plus Music Therapy for Post-Stroke Depression Systematic Review and Meta-Analysis,” *Med. (United States)*, vol. 103, no. 37, p. e39681, 2024, doi: 10.1097/MD.00000000000039681.
- [12] L. Li, X. Xu, Y. Tao, and X. Zhang, “A Clinical Study on Chinese Five-Element Music Therapy Combined with Auricular-Plaster Therapy in Treating Perimenopausal Insomnia and Anxiety,” *Altern Ther Heal. Med*, 2024.
- [13] M. Lee, S. Park, and Y. Choi, “Integrative Approach Combining Acupressure and Music Therapy for Anxiety Reduction,” *Integr. Med. Res.*, vol. 9, no. 3, pp. 100–108, 2020.