

PENINGKATAN PENGETAHUAN MANFAAT TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN MEDIA BOOKLET

Dwiki Yoga Hendrawan

Program Study Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : DwikiHendrawan8@gmail.com

INTISARI

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar, napas pendek atau nyeri dada. Perawatan dan pengobatan yang efektif untuk gangguan kecemasan sangat diperlukan. Untuk mengatasi kecemasan, kini telah ditemukan sebuah cara yang sangat sederhana, praktis, mudah dilakukan. Cara itu adalah terapi musik, seseorang yang sering mendengarkan musik, khususnya musik klasik atau musik-musik yang menenangkan jiwa, kemungkinan untuk mengalami kecemasan sangat kecil. Salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi tentang menurunkan kecemasan dengan terapi musik adalah booklet. Booklet dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menurunkan kecemasan, karena booklet memberikan informasi secara singkat dan padat namun mencakup materi yang spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media booklet dapat memberikan pengetahuan tentang terapi musik untuk menurunkan kecemasan bagi masyarakat yang mengalami kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Terapi Musik, Pengetahuan, Booklet.