

Peran Terapi Musik Terstandar Terhadap Pengendalian Burnout Syndrome Pada Tenaga Kesehatan: Kajian Aspek Psoko-Neuro-Endokrin = The Role of Traditional Musik Therapy on Burnout Syndrome in Health Workers: A Psycho-Neuro-Imuno-Endocrine Study

Yanuar Ardani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920553441&lokasi=lokal>

Abstrak

Burnout Syndrome (BOS) adalah kumpulan gejala akibat stres fisik maupun psikis akibat beban dan stresor pekerjaan yang tinggi. BOS memengaruhi tubuh dalam aspek psikis, neuroautonom, imunologi, maupun endokrin (PNIE). Terapi musik terbukti dapat membantu mengatasi stres psikis dan fisik. Musik tradisional dapat digunakan untuk terapi musik karena sesuai dengan latar budaya masyarakat Indonesia.

Studi I merupakan penelitian kuantitatif untuk menentukan nilai baseline pada kelompok tidak burnout.

Studi II merupakan studi kualitatif dengan teknik clinical expert judgement untuk menentukan model terapi musik. Studi III desain RCT dengan intervensi terapi musik pada tenaga kesehatan dengan BOS selama 4 minggu. Skor Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS), Heart Rate Variability (HRV), endorfin, kortisol dan IgA saliva, dan kadar T-Regulator (FOXP3) serum dilakukan pada awal penelitian, minggu ke-2, ke-4, dan ke-6. Analisis data menggunakan SPSS 20, dengan nilai kemaknaan $< 0,05$.

Pada studi I, didapatkan nilai baseline HRV sebesar 51,153 ms², endorfin sebesar 503 pg/mL, kortisol saliva sebesar 5,55 ng/mL, IgA saliva sebesar 0,44 mg/mL, dan FOXP3 sebesar 4%. Pada Studi II, didapatkan aransemen 20 jenis musik bergenre tradisional untuk terapi, uji coba musik terapi di laboratorium musik dan model terapi sebanyak 3 kali per minggu, durasi 10–15 menit setiap sesi, diberikan selama 4 minggu. Pada studi III didapatkan peningkatan bermakna skor MBI-HSS ($p = 0,022$), HRV ($p < 0,0001$), dan kadar FOX-P3 ($p = 0,035$) setelah intervensi terapi musik dibanding dengan kontrol. Didapatkan persistensi terapi musik terhadap skor MBI-HSS.

Terapi musik terbukti memperbaiki BOS melalui jalur PNIE, sehingga dapat diaplikasikan dalam praktik sebagai terapi suportif. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai manfaat terapi musik dengan frekuensi dan durasi yang lebih panjang, serta kombinasi dengan modalitas terapi lain.

.....Burnout Syndrome (BOS) is a collection of symptoms due to physical and psychological stress due to high workload and stressors. BOS affects the body in psychological, neuroautonomic, immunological, and endocrine (PNIE) aspects. Music therapy has been proven to help overcome psychological and physical stress. Traditional music can be used for music therapy because it is in accordance with the cultural background of Indonesian society.

Study I is a quantitative study to determine the baseline value in the non-burnout group. Study II is a qualitative study using clinical expert judgment techniques to determine the music therapy model. Study III RCT design with music therapy intervention in health workers with BOS for 4 weeks. Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) scores, Heart Rate Variability (HRV), endorphins, cortisol and salivary IgA, and serum T-Regulator (FOXP3) levels were carried out at the beginning of the study, weeks 2, 4, and 6. Data analysis using SPSS 20, with a significance value of < 0.05 .

In study I, baseline HRV values were obtained at 51.153 ms², endorphin at 503 pg/mL, salivary cortisol at 5.55 ng/mL, salivary IgA at 0.44 mg/mL, and FOXP3 at 4%. In study II, arrangements of 20 types of traditional music genres for therapy were obtained, music therapy trials in a music laboratory and therapy models were carried out 3 times per week, with a duration of 10–15 minutes per session, given for 4 weeks. In study III, there was a significant increase in MBI-HSS scores ($p = 0.022$), HRV ($p < 0.0001$), and FOX-P3 levels ($p = 0.035$) after music therapy intervention compared to control. A retention effect of music therapy on MBI-HSS scores was obtained.

Music therapy has been shown to improve BOS through the PNIE pathway, so it can be applied in practice as a supportive therapy. Further research is needed to assess the benefits of music therapy with longer frequencies and durations, as well as in combination with other therapeutic modalities.