

2020). Provinsi di Indonesia yang menghadapi risiko banjir paling tinggi, Jawa Timur menjadi wilayah dengan dampak risiko yang tersebar. Selain Jawa Timur, provinsi lain yang memiliki tingkat risiko tertinggi meliputi Jawa Barat, Jawa Tengah, Sumatera Utara, dan Riau. (Kuswati, S, C, 2020)

Kota Medan termasuk dalam kategori daerah rawan banjir di Sumatera Utara. Setiap tahun, terutama saat musim penghujan, bencana alam banjir secara konsisten terjadi. Kota Medan mengalami banjir sebanyak 10-12 kali per tahun secara rata-rata, dengan tingkat keparahan yang sangat dipengaruhi oleh kondisi Sungai Deli dan Belawan di wilayah hulu. Wilayah yang mencakup Kabupaten Karo, Kabupaten Deli Serdang, dan Kota Medan menjadi rentan terhadap banjir karena menerima aliran sungai dari daerah hulu dan memiliki sistem drainase yang sangat buruk. (Tampubolon, 2018)

Bencana banjir dapat berdampak pada psikologis penduduk, seperti perasaan ketakutan, kecemasan, stres, dan kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya banjir lagi di masa depan (Bulkis, 2021). Kecemasan adalah situasi emosional yang dicirikan oleh perasaan tegang, kekhawatiran mental, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, sakit kepala, dan gejala lainnya (*American Psychological Association*, 2019).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan di desa X, terdapat tingkat kecemasan Masyarakat pasca bencana banjir, dari 86 responden terdapat 40 responden yang mengalami kecemasan ringan, tetapi ada juga yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden dan kecemasan berat 9 responden, ada juga yang tidak memiliki cemas sebanyak 23 responden. (Najmi, M., Muthmainnah, 2022)

Kecemasan yang dialami oleh masyarakat dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit focus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah (Fitria., Ildil, 2021) untuk itu diperlukan upaya untuk mengurangi kecemasan. Banyak Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan, salah satunya adalah teknik relaksasi yang terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi otot progresif. (Hidayat & Eka Putri, 2015) dan terapi musik klasik (Ispriantari, 2015).

Penurunan kecemasan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap produktivitas masyarakat sehari-hari, diantaranya adalah peningkatan focus dan konsentrasi, efisiensi kerja yang lebih baik, kreativitas dan inovasi yang lebih

tinggi, pengambilan Keputusan yang lebih baik, interaksi sosial yang lebih baik
Katz, J., & Wolfe, H. (2016)

Relaksasi Otot Progresif adalah metode relaksasi yang mengintegrasikan latihan pernapasan dalam dengan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot. (Ovari & Anggreini, 2022). Teknik relaksasi otot progresif melibatkan fokus pada aktivitas otot tertentu, mengenali otot yang tegang, dan kemudian mengurangi ketegangan melalui praktik teknik relaksasi untuk mencapai perasaan rileks. (Purwanto, 2013)

Terapi Musik Klasik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental dengan menggunakan rangsangan melalui nada, suara, irama, lagu, dan harmoni. Musik klasik merupakan karya sastra zaman kuno yang sangat berharga, yang terdiri dari unsur melodi, ritme, harmoni, struktur, dan gaya yang diatur sedemikian rupa sehingga menciptakan musik yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. (Irawaty, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian berbagai peneliti, musik yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah yang memiliki melodi dan struktur yang sesuai. Sebagai contoh, musik klasik, khususnya karya-karya Mozart, dikenal dengan istilah "Efek Mozart." Hasilnya adalah musik ini mampu memberikan perasaan ketenangan, mengurangi tingkat kecemasan, dan mengurangi kebutuhan akan penggunaan terapi obat-obatan. (Jovita, A., dkk. 2016). Karya-karya Mozart, yang diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart, seringkali menjadi pilihan yang disarankan oleh peneliti karena aplikasi medisnya telah membuktikan hasil yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan (Heryani *et al.*, 2017).

Penelitian dengan metode individual wawancara dan *focus group discussion* pada 7 responden, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif dengan nilai dari $Z = -2,375$ dan signifikansi $p = 0,018$ ($p < 0,05$) menggunakan uji *Wilcoxon*. (Malsa, N, M, 2022). Penelitian terdahulu ini diuji statistik dengan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan antara nilai *pre test* dengan *post test* setelah dilakukan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan nilai $p = 0,0001$ ($\alpha < 0,05$). (Pramono, C, 2019)

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value kurang dari 0,05 ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien.(Made,W, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Basri, Denny, (2019) terdapat pengaruh dari pemberian Terapi Musik Klasik karya Mozart terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi (p value 0,00 atau $< 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian Betan, M, O, dkk (2021), terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil (p-value 0,0180,05). Kecemasan Ibu hamil di masa pandemi Covid-19 dapat diatasi dengan pemberian kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada bulan oktober 2023 di Perumahan De Flamboyan Medan, didapati bahwa jumlah populasi yang ada di Perumahan De Flamboyan Medan adalah sebanyak 150 KK. Peneliti melakukan survey kepada kepala perumahan, dan Masyarakat di Perumahan De Flamboyan Medan. Dari hasil survey awal peneliti mendapati bahwa 2 responden mengalami kecemasan ringan dan 3 responden mengalami kecemasan sedang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik berpengaruh terhadap kecemasan Masyarakat yang mengalami bencana banjir ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mencari ada atau tidaknya pengaruh Teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik terhadap kecemasan Pasca Bencana Banjir pada Masyarakat De Flamboyan, Medan

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui score kecemasan pre dan post setelah dilakukan intervensi pada Masyarakat yang mengalami bencana banjir di Perumahan De Flamboyan, Medan
- b. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dengan terapi musik klasik terhadap kecemasan Pasca Bencana Banjir pada Masyarakat De Flamboyan, Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Penemuan ini bisa dimanfaatkan sebagai materi penelitian ilmiah dan analisis untuk studi mengenai metode relaksasi otot progresif, dan juga bisa berperan sebagai kerangka teoritis yang relevan dalam kajian tentang dampak relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan masyarakat setelah mengalami bencana banjir.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini bisa diaplikasikan sebagai metode nonfarmakologi yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada individu yang mengalami dampak kecemasan pasca banjir.

1.4.3 Bagi Peneliti

Membuka wawasan pengetahuan dan meningkatkan pemahaman serta memberikan kesempatan untuk praktik dalam menerapkan konsep yang telah dipelajari selama masa pendidikan.