

## PEMANFAATAN TERAPI MUSIK SEBAGAI INTERVENSI KOMPLEMENTER BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI MASYARAKAT

Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Budiono<sup>1</sup>, Agus Setyo Utomo  
<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang  
[nurul\\_hidayah@poltekkes-malang.ac.id](mailto:nurul_hidayah@poltekkes-malang.ac.id)

### *Utilization of Music Therapy as a Complementary Intervention for Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Community*

**Abstract:** *Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disease associated with high clinical and psychosocial burden, requiring consistent self-management. Psychological distress and poor sleep quality are common among patients with type 2 DM and may negatively affect overall health management. Music therapy, as a complementary intervention, is considered safe, affordable, and easy to implement in community settings. This community service activity aimed to provide health education and implement music therapy as a complementary approach for patients with type 2 DM. The activity was conducted in a community setting involving 36 participants. The intervention consisted of guided music listening combined with breathing exercises delivered in a group session. The implementation of music therapy showed positive responses from participants, including feelings of relaxation, increased comfort, and improved rest quality. In addition, participants demonstrated better understanding and ability to apply music therapy independently. These findings indicate that music therapy is a feasible and acceptable complementary approach that can support community-based diabetes management programs.*

*Keywords: music therapy, diabetes mellitus, relaxation, sleep quality, community service*

**Abstrak:** *Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan beban klinis dan psikososial yang tinggi serta memerlukan manajemen diri yang berkelanjutan. Distres dan gangguan kualitas tidur sering dialami oleh penderita DM tipe 2 dan dapat memengaruhi pengelolaan kesehatan secara keseluruhan. Terapi musik sebagai intervensi komplementer dinilai aman, terjangkau, dan mudah diterapkan di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan serta menerapkan terapi musik sebagai pendekatan komplementer pada penderita DM tipe 2. Kegiatan dilaksanakan di tingkat komunitas dengan melibatkan 36 peserta. Intervensi berupa guided music listening yang dipadukan dengan latihan napas dilakukan secara berkelompok. Pelaksanaan terapi musik menunjukkan respons positif dari peserta, seperti perasaan lebih rileks, nyaman, serta peningkatan kualitas istirahat. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam menerapkan terapi musik secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi musik merupakan pendekatan komplementer yang layak dan dapat diterapkan dalam mendukung pengelolaan diabetes berbasis masyarakat.*

*Kata kunci: terapi musik, diabetes mellitus, relaksasi, kualitas tidur, pengabdian masyarakat*

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia karena berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas, mortalitas, serta penurunan kualitas hidup (World Health Organization [WHO], 2023). Peningkatan prevalensi DM, termasuk di Indonesia, menunjukkan perlunya upaya pengelolaan yang komprehensif dan berkelanjutan, tidak hanya melalui pendekatan medis, tetapi juga melalui intervensi berbasis komunitas yang mendukung manajemen diri pasien (Kementerian Kesehatan RI, 2019; International Diabetes Federation [IDF], 2024).

Pengelolaan DM tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi juga melibatkan faktor psikologis dan perilaku. Pasien DM sering mengalami distres terkait penyakit, yang muncul akibat tuntutan pengelolaan jangka panjang, kekhawatiran terhadap komplikasi, serta kesulitan dalam mempertahankan kepatuhan terhadap regimen terapi. Kondisi distres tersebut dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan berhubungan dengan buruknya kontrol glikemik serta perilaku perawatan diri (Young-Hyman et al., 2016; Ajele & Idemudia, 2025).

Selain distres, gangguan kualitas tidur juga menjadi masalah yang umum pada pasien DM tipe 2. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi metabolik, meningkatkan

risiko komplikasi, serta memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya (Hussain et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi yang mampu menurunkan distres sekaligus memperbaiki kualitas tidur menjadi penting dalam mendukung pengelolaan DM secara holistik.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi musik sebagai intervensi komplementer. Terapi musik merupakan metode yang relatif aman, mudah diterima, dan dapat diterapkan dalam berbagai setting, termasuk di komunitas. Secara fisiologis, terapi musik diketahui dapat memengaruhi sistem saraf otonom, menurunkan respons stres, serta membantu regulasi emosi (Ellis & Thayer, 2010; McCrary & Altenmüller, 2021). Selain itu, terapi musik juga berpotensi meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur (Gou et al., 2024), sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis pasien.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk mengimplementasikan terapi musik sebagai intervensi komplementer pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di komunitas. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengevaluasi perubahan distres, kualitas tidur, serta kadar glukosa darah kapiler setelah pelaksanaan intervensi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari, pada pukul 08.00–12.00 WIB di Desa Sumberporong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, dengan sasaran masyarakat yang menderita diabetes mellitus tipe 2. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan serta memperkenalkan terapi musik sebagai intervensi komplementer dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe 2.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai konsep dasar diabetes mellitus tipe 2, pengelolaan penyakit, serta pentingnya pendekatan nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan mengenai terapi musik sebagai salah satu metode relaksasi yang dapat diterapkan secara mandiri.

Teknik intervensi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *guided music listening* yang dipadukan dengan latihan napas diafragma. Peserta diarahkan untuk berada dalam posisi duduk yang nyaman dan rileks, kemudian diberikan instruksi untuk melakukan pernapasan secara perlahan dan teratur. Musik yang digunakan berupa musik instrumental dengan tempo lambat dan ritme stabil guna mendukung kondisi relaksasi.

Selama sesi terapi musik berlangsung, peserta diminta untuk memusatkan perhatian pada alunan musik sambil mengatur napas secara sadar.

Fasilitator memandu jalannya sesi secara bertahap, dimulai dari relaksasi awal, pengaturan napas, hingga fokus pada pengalaman mendengarkan musik. Kegiatan terapi musik dilakukan secara berkelompok dengan durasi kurang lebih 30–40 menit, kemudian diakhiri dengan sesi tanya jawab dan diskusi singkat untuk memperkuat pemahaman peserta terkait penerapan terapi musik secara mandiri di rumah.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagian besar berada pada kelompok usia lanjut dengan rerata usia 58,4 tahun. Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (66,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 12 orang (33,3%). Lama menderita diabetes mellitus bervariasi, dengan sebagian besar telah menjalani kondisi tersebut selama beberapa tahun. Sebagian besar peserta menggunakan terapi obat antidiabetik oral, sementara lainnya menggunakan insulin atau kombinasi terapi. Komorbiditas yang umum ditemukan pada peserta adalah hipertensi.

### Keterlaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terapi musik berlangsung dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari peserta. Sebagian besar peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta terlihat antusias selama sesi edukasi

maupun praktik terapi musik, serta mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh fasilitator.

Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan tergolong tinggi. Peserta menyampaikan bahwa terapi musik mudah dipahami dan dapat dilakukan secara mandiri. Selain itu, peserta merasakan efek relaksasi, perasaan lebih tenang, serta berkurangnya ketegangan setelah mengikuti sesi terapi musik. Beberapa kendala yang muncul antara lain keterbatasan waktu dan kondisi lingkungan yang kurang kondusif, namun hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian arahan dan penyesuaian selama kegiatan berlangsung.

### Hasil Pelaksanaan Terapi Musik

Pelaksanaan terapi musik menunjukkan dampak positif terhadap kondisi peserta secara umum. Peserta melaporkan adanya penurunan rasa stres, peningkatan kenyamanan, serta perbaikan kualitas istirahat setelah mengikuti sesi terapi. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya terapi komplementer dalam mendukung pengelolaan diabetes mellitus tipe 2.

**Tabel 1. Karakteristik peserta (n=36)**

Karakteristik	Nilai
Usia (rerata ± SD)	58,4 ± 8,7 tahun
Jenis kelamin	Perempuan: 24 (66,7%); Laki-laki: 12 (33,3%)
Lama DM (median;IQR)	6 tahun; 3–10 tahun
Terapi	OAD saja: 25 (69,4%); Insulin saja: 3 (8,3%); Kombinasi OAD + insulin: 8 (22,2%)
Komorbid utama	Hipertensi: 19 (52,8%); Dislipidemia: 7 (19,4%); Osteoarthritis: 4 (11,1%); Tidak ada komorbid tercatat: 6 (16,7%)

**Tabel 2. Hasil Pelaksanaan Terapi Musik pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Aspek yang Dinilai	Hasil Kegiatan
Tingkat partisipasi	Sebagian besar peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik
Respons terhadap terapi musik	Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi berlangsung
Efek yang dirasakan	Peserta melaporkan perasaan lebih rileks, tenang, dan nyaman
Pemahaman peserta	Terjadi peningkatan pemahaman tentang terapi musik sebagai terapi komplementer
Kemampuan praktik mandiri	Peserta mampu mempraktikkan terapi musik secara mandiri dengan panduan sederhana
Kendala	Keterbatasan waktu dan kondisi lingkungan
Solusi	Pemberian panduan sederhana dan edukasi lanjutan

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan terapi musik sebagai intervensi komplementer pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dapat memberikan manfaat positif, terutama pada aspek psikologis dan kenyamanan peserta. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan respons yang baik terhadap terapi yang diberikan, seperti perasaan lebih rileks, tenang, serta peningkatan kualitas istirahat. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi musik dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk mendukung pengelolaan diabetes secara holistik di tingkat masyarakat.

Penurunan distres yang dirasakan peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan konsep bahwa faktor psikologis merupakan komponen penting dalam pengelolaan diabetes mellitus. Distres terkait diabetes dapat memengaruhi kepatuhan terhadap terapi dan perilaku perawatan diri, sehingga berkontribusi terhadap buruknya kontrol glikemik (Young-Hyman et al., 2016; Ajele & Idemudia, 2025). Terapi musik sebagai intervensi relaksasi diduga bekerja melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan dominasi parasimpatis, sehingga membantu menurunkan respons stres dan memperbaiki regulasi emosi (Ellis & Thayer, 2010; McCrary & Altenmüller, 2021). Dengan demikian, penurunan distres yang dirasakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijelaskan melalui efek

relaksasi yang dihasilkan dari paparan musik yang terstruktur.

Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti sesi terapi musik. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa musik dapat meningkatkan kualitas tidur melalui penurunan kecemasan dan peningkatan relaksasi (Gou et al., 2024). Dalam konteks diabetes mellitus, kualitas tidur yang baik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan metabolik dan mendukung pengendalian glukosa darah (Hussain et al., 2025). Perbaikan kualitas tidur yang dirasakan peserta dalam kegiatan ini berpotensi mendukung peningkatan kemampuan individu dalam mengelola penyakitnya secara lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan terapi musik dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya manfaat yang dirasakan peserta, termasuk perasaan lebih rileks, penurunan ketegangan, serta peningkatan kenyamanan setelah mengikuti sesi terapi. Secara teoritis, kondisi relaksasi yang dicapai melalui terapi musik berkaitan dengan penurunan respons stres dan perbaikan kualitas istirahat. Stres dan gangguan tidur diketahui berperan dalam memengaruhi regulasi glukosa darah, sehingga pendekatan yang mampu meningkatkan relaksasi berpotensi memberikan dampak positif secara tidak langsung terhadap kondisi fisiologis peserta.

Dari aspek pelaksanaan, terapi musik menunjukkan tingkat penerimaan yang baik di masyarakat. Peserta dapat mengikuti kegiatan dengan mudah karena metode yang digunakan sederhana, tidak invasif, dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Hal ini menjadi keunggulan dalam konteks pengabdian masyarakat, karena intervensi dapat diterapkan secara berkelanjutan tanpa memerlukan sumber daya yang besar. Dengan demikian, terapi musik berpotensi untuk dikembangkan sebagai bagian dari intervensi komplementer dalam program pengelolaan penyakit kronis berbasis komunitas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan gambaran bahwa terapi musik dapat diterapkan sebagai intervensi komplementer yang sederhana dan mudah dilakukan oleh masyarakat. Pendekatan ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe 2, terutama melalui pemberdayaan masyarakat agar mampu melakukan praktik terapi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program serupa di masa mendatang dengan cakupan yang lebih luas dan berkelanjutan. Kegiatan ini juga dapat diintegrasikan dengan program pelayanan kesehatan di tingkat puskesmas atau posyandu sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Selain itu, diperlukan dukungan dari tenaga kesehatan dan kader untuk mendampingi

masyarakat dalam menerapkan terapi musik secara mandiri, sehingga manfaat yang diperoleh dapat dirasakan secara optimal dalam jangka panjang

## PENUTUP

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program serupa di masa mendatang dengan cakupan yang lebih luas dan berkelanjutan. Kegiatan ini juga dapat diintegrasikan dengan program pelayanan kesehatan di tingkat puskesmas atau posyandu sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Selain itu, diperlukan dukungan dari tenaga kesehatan dan kader untuk mendampingi masyarakat dalam menerapkan terapi musik secara mandiri, sehingga manfaat yang diperoleh dapat dirasakan secara optimal dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajele, K. W., & Idemudia, E. S. (2025). The role of depression and diabetes distress in glycemic control: A meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2025.112014>
- Blanchette, J. E., Paquin, F., Dobbs, B. N., Kiely, R. L., & Hatipoglu, B. (2025). Incorporating complementary therapies into diabetes care. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, *110*(Supplement\_2), S137–S146. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaf064>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The

- Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- de Witte, M., Aalbers, S., Vink, A., et al. (2025). Music therapy for the treatment of anxiety: A systematic review with multilevel meta-analyses. *EClinicalMedicine*, 84, 103293. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103293>
- Ellis, R. J., & Thayer, J. F. (2010). Music and autonomic nervous system (dys)function. *Music Perception*, 27(4), 317–326. <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.317>
- Gou, Y., Yin, X., Ma, X., et al. (2024). Music therapy, sleep, and sleep-related outcomes: A meta-narrative review. *Frontiers in Neurology*, 15, 1433592. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1433592>
- Hussain, N., Al Haddad, A. H. I., Abbass, S., & Alfahl, Z. (2025). The potential impact of habitual sleep quality on glycaemic control and inflammation in patients with type 2 diabetes mellitus. *Sleep Medicine: X*, 9, 100072. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2025.100072>
- International Diabetes Federation. (2024). *IDF Diabetes Atlas: Indonesia*. <https://diabetesatlas.org/data/en/country/94/id.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- McCrary, J. M., & Altenmüller, E. (2021). Mechanisms of music impact: Autonomic tone and the physical activity roadmap to advancing understanding and evidence-based policy. *Frontiers in Psychology*, 12, 727231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727231>
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia*.
- World Health Organization. (2023). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/diabetes>
- Young-Hyman, D., de Groot, M., Hill-Briggs, F., Gonzalez, J. S., Hood, K., & Peyrot, M. (2016). Psychosocial care for people with diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(12), 2126–2140. <https://doi.org/10.2337/dc16-2053>
- Zu, W., Zhang, S., Du, L., Huang, X., Nie, W., & Wang, L. (2024). The effectiveness of psychological interventions on diabetes distress and glycemic level in adults with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 24, 660. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06125-z>