

Pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

Abstract

Effects of music therapy on depression

Introduction: The city of Bandar Lampung according to the Health Service of the Province of Lampung in 2016 was 118,316 people. The number of elderly men as many as 43 people, elderly women as many as 42 people with a total of elderly patients in the elderly social care center Wesna as many as 85 people, and 26 of them residents of the hostel jasmine, ylang, cempaka, moon orchid, beautiful home, dahlia, AWF showed symptoms depression, characterized by loss of enthusiasm, loss of sleep, and feelings of being useless to feeling bored

Objective: To determine the effect of soft music therapy with a decrease in depression in the elderly at Tresna Werda Natar Social Center, South Lampung in 2019.

Method: This type of research is quantitative. The design of this study was Quasi Experimental with one group pretest - posttest design approach. The population and samples to be taken were as many as 26 people, sampling in the study was purposive sampling. Statistical tests using t-test.

Results: The average depressive symptoms before giving Soft Music therapy in the Elderly in Tresna Werda PSLU 2019 with an average value of anxiety symptoms 17.65 with a standard deviation of 2.153, after being given an intervention with an average value of anxiety symptoms 10.77 with a standard deviation 3.076. Statistical test results obtained p-value = 0.00 (<0.05).

Conclusion: There is an effect of providing soft music therapy with a decrease in depressive symptoms in the elderly at Tresna Werda Natar Social Center, South Lampung in 2019. It is expected that the elderly who live in the elderly social care center, Werda, will be able to incorporate this soft music therapy into their daily activity schedule. can treat depression soft music therapy can also provide a feeling of relaxation, helping the elderly who experience insomnia and anxiety.

Keywords : Soft Music Therapy, Depression, Elderly

Pendahuluan: Kota Bandar Lampung menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2016 adalah 118.316 orang. Jumlah lansia pria sebanyak 43 orang, lansia wanita sebanyak 42 orang dengan total pasien lanjut usia di panti sosial lanjut usia tresna werda sebanyak 85 orang, dan 26 diantaranya penghuni asrama melati, kenanga, cempaka, anggrek bulan, nusa indah, dahlia, AWF menunjukkan gejala depresi, dengan ciri kehilangan semangat, kehilangan waktu tidur, dan perasaan tidak berguna hingga perasaan bosan

Tujuan: Diketahui pengaruh pemberian terapi *soft music* dengan penurunan depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *Kuantitatif*. Desain penelitian ini *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dan sampel yang akan diambil adalah sebanyak 26 orang, pengambilan sampel pada penelitian adalah *purposive sampling*. Uji statistik menggunakan uji *t-test*.

Hasil : Rata-rata gejala depresi sebelum dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 17,65 dengan *standar deviasi* 2,153, setelah diberi intervensi dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 10,77 dengan *standar deviasi* 3,076. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,00 (< 0,05).

Simpulan : Terdapat pengaruh pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Diharapkan untuk pengasuh lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia tresna werda dapat memasukkan terapi *soft music* ini kedalam jadwal kegiatan harian, selanjut bagi lansia diharapkan dapat ikut serta dalam seluruh kegiatan yang dilakukan dipanti.

Kata Kunci: Terapi Soft Musik, Depresi, Lansia

PENDAHULUAN

Badan kesehatan dunia WHO memproyeksikan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang akan mencapai angka 11,34 persen atau tercatat 28,8 juta orang, balitanya tinggal 6,9 persen yang menjadikan Indonesia memiliki jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen (Soeweno). Gambar di bawah memperlihatkan persentase lansia di Indonesia tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk. Selain itu, terlihat pula bahwa persentase penduduk 0-4 tahun lebih rendah dibanding persentase penduduk 5-9 tahun. Sementara persentase penduduk produktif 10-44 tahun terbesar jika dibandingkan kelompok umur lainnya.

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Ada 19 provinsi (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua, tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%). Sedangkan yang tertinggi ada di Kota Metro 71,05%, untuk kabupaten Tulang Bawang 69,28, Mesuji 69,21, Lampung Tengah 69,15 dan Pringsela 68,88%.

Jumlah lanjut usia di Provinsi Lampung adalah 516.246, dan jumlah lanjut usia di Kota Bandar Lampung menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2016 adalah 118.316 orang. Jumlah lansia pria sebanyak 43 orang, lansia wanita sebanyak 42 orang dengan total pasien lanjut usia di panti sosial lanjut usia tresna werda sebanyak 85 orang, dan 26 diantaranya penghuni asrama melati, kenanga, cempaka, angrek bulan, nusa indah, dahlia, AWF menunjukkan gejala depresi, dengan ciri kehilangan semangat, kehilangan waktu tidur, dan perasaan tidak berguna hingga perasaan bosan, data tersebut didapat dengan dilakukan observasi melalui perhitungan skala depresi geriatric menurut (Lampung, 2016)

Pada lansia terjadi berbagai perubahan, menurut tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Selain itu lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan-kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Ratnawati, 2017)

Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah kesehatan mental pada lansia dapat berasal dari empat aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa diledakan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna. Lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan psikiatrik seperti depresi, anxiety (kecemasan), psikosis (kegilaan) atau kecanduan obat. Dari berbagai macam gangguan psikiatrik, depresi merupakan gangguan kesehatan psikiatri yang paling sering didapatkan pada lansia. Depresi merupakan suatu gangguan keadaan tonus perasaan yang secara umum ditandai oleh rasa kesedihan, apatis, pesimisme, dan kesepian yang mengganggu aktivitas sosial dalam sehari-hari. Depresi biasanya terjadi pada saat stress yang dialami seseorang tidak kunjung reda, sebagian besar individu pernah merasa sedih atau jengkel, kehidupan yang penuh masalah, kekecewaan, kehilangan dan frustrasi yang dengan mudah menimbulkan ketidakbahagiaan dan keputusasaan. Namun secara umum perasaan demikian itu cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup singkat dan mudah dihalau (Ernawati, 2012).

World Music Therapy Federation mengemukakan definisi terapi musik yang lebih menyeluruh yaitu terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen musik oleh seseorang terapis musik yang telah memenuhi standar terapis terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

mencapai tujuan terapi lainnya. Proses ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosi, mental, sosial, maupun kognitif dalam rangka upaya pencegahan, rehabilitasi, atau pemberian perlakuan (Ernawati, 2012).

Terapi musik merupakan pengobatan secara holistic yang langsung menuju pada symptom penyakit. Terapi ini akan berhasil jika ada kerjasama antara klien dengan terapis. Proses penyembuhan sepenuhnya tergantung pada kondisi klien, apakah seseorang benar-benar siap menerima proses secara keseluruhan (Natalia, 2013). Musik dikatakan *soft* atau lebih ringan apabila musik tersebut bisa dinikmati secara santai, irama tidak ada aksen atau aksentuasinya lemah. Dikatakan *soft music* jika tidak ada hentakan. Namun untuk terapi pada penderita depresi harus tetap diperhatikan syair lagunya. Musik memiliki fungsi sebagai katalisator atau stimulus bagi timbulnya sebuah pengalaman emosi (Ernawati, 2012).

Musik dikatakan *soft* atau lebih ringan apabila musik tersebut bisa dinikmati secara santai, irama tidak ada aksen atau aksentuasinya lemah. Dikatakan *soft music* jika tidak ada hentakan. Namun untuk terapi pada penderita depresi harus tetap diperhatikan syair lagunya. Musik memiliki fungsi sebagai katalisator atau stimulus bagi timbulnya sebuah pengalaman emosi (Djohan, 2005; Ernawati, 2012).

Banyak perawatan efektif yang dapat digunakan untuk menangani lansia dengan masalah depresi. Perawatan yang sangat dianjurkan untuk penderita depresi kategori sedang dan berat adalah dengan memberikan dukungan psikososial dan mengkombinasikannya bersamaan dengan obat antidepresan dan psikoterapi, seperti terapi perilaku kognitif, interpersonal psikoterapi, dan pemecahan masalah. Perawatan psikososial merupakan yang paling efektif dan harus diberikan pertama kali pada pasien dengan depresi ringan. Disisi lain, pemberian obat dan perawatan psikologis efektif digunakan pada pasien dengan depresi sedang hingga berat. Namun sangat disayangkan, intervensi yang tepat dan khusus terkait masalah ini kurang dikembangkan dengan baik sehingga jumlah lansia yang mengalami depresi masih cukup besar. Dampak terburuk dari depresi yang berkepanjangan dan tidak tertangani adalah besarnya resiko bunuh diri. Parahnya,

lansia menduduki peringkat pertama untuk kasus bunuh diri (Afifah, 2014)

Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa dengan penggunaan terapi musik ini akan berpotensi untuk memperbaiki keadaan mood pendengar dan mengurangi gejala depresi (The Joanna Briggs Institute, 2011; Afifah, 2014). Terapi musik merupakan keterampilan yang diberikan oleh terapis yang berpengalaman dan bersertifikasi dalam bidang ini untuk mempromosikan, memelihara, dan memulihkan mental, fisik, emosional, dan kesehatan (Reschke-Hernández, 2011).

Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur syaraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi kedalam ritme internal pendengarannya menjelaskan bahwa gelombang suara musik yang dihantarkan ke otak berupa energi listrik melalui jaringan syaraf akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekuensi alfa, beta, theta, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, gelombang beta terkait dengan aktifitas mental, gelombang theta dikaitkan dengan situasi stres dan upaya kreatifitas, sedangkan gelombang delta dihubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang didengar, dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak sesuai dengan jenis musiknya. (Marzuki & Lestari, 2014).

Depresi merupakan suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta gagasan bunuh diri (Azizah, 2011).

Depresi adalah suatu kelainan alam perasaan berupa hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas-aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari dan pada waktu yang lampau. Rentan respon emosi individu dapat berfluktuasi dalam rentan respon emosi dari adaptif sampai mal adaptif. Respon mal adaptif berat dan dapat dikenal

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

Pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia

melalui intensitas, rembetan, terus menerus dan pengaruhnya pada fungsi sosial dan fisik individu (Priyoto, 2014).

Gejala depresi pada lansia dapat terlihat seperti lansia sering mengalami gangguan tidur atau sering terbangun sangat pagi yang bukan merupakan kebiasaan sehari-hari, sering kelelahan, lemas, dan kurang dapat menikmati kehidupan sehari-hari, kebersihan dan kerapian diri sering diabaikan, cepat sekali menjadi marah atau tersinggung, daya konsentrasi berkurang, pada pembicaraan sering disertai topik yang berhubungan dengan rasa pesimis atau perasaan putus asa, berkurang atau hilangnya nafsu makan sehingga berat badan menurun secara cepat, kadang-kadang dalam pembicaraan ada kecenderungan untuk bunuh diri (Pribadi, 2017)

Menguji aspek kognitif dari fungsi mental: orientasi, registrasi, perhatian, dan kalkulasi, mengingat kembali, dan bahasa (Folstein, & McHugh, 1975; Kushariyadi, 2012). Nilai paling tinggi adalah 30, di mana nilai 21 atau kurang biasanya indikasi adanya kerusakan kognitif yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Dalam pengerjaan asli Mini Mental State Exam, lanjut usia normal biasanya mendapat angka tengah 27,6. Klien dengan demensia, depresi dan gangguan kognitif membentuk angka 9,7,19, dan 25 (Canonica, Gallo, Paolisso, Pacifico, Signoriello, Sciaudone, & Rengo, 1998; Kushariyadi 2012).

Kepala seksi pelayanan tersebut mengatakan dalam penatalaksanaan gejala depresi lansia pihak panti telah mengadakan kegiatan rekreasi setiap satu tahun sekali dan mengadakan keagamaan pada hari seni dan kamis, hari rabu bimbingan

ketrampilan, hari jumat kegiatan senam lansia, dan hari sabtu minggu kunjungan tamu dan bersih-bersih. Terapi musik tidak ada dalam kegiatan jadwal lansia, terapi musik hanya dilakukan jika ada mahasiswa yang melakukan praktik di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werda.

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda di asrama seruni, melati, anggrek bulan, nusa indah, dahlia terdapat 26 orang lansia, dengan melakukan wawancara bebas dan pengukuran GDS, dari keseluruhan lansia menceritakan jika lansia merasa sedih, kesepian, dan tidak bahagia tinggal dipanti, namun terpaksa tinggal di panti dikarenakan tidak ada keluarga yang mengurus mereka, selain itu rentang skor GDS yang didapat ialah antara 11-20 yaitu depresi sedang, Melihat fenomena diatas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "pengaruh pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019"

METODE

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif*. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami depresi di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werda Natar Lampung Selatan sebanyak 26 lansia.

HASIL

Tabel 1. Rata-Rata Gejala Depresi Sebelum Dilakukan Pemberian Terapi *Soft Music* Pada Lansia N= 26

Variabel	N	Mean	Min-Max	SD	CI-95%
Pretes	26	17,65	12-22	2,153	16,78-18,52

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata gejala depresi sebelum dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 17,65 dengan *standar deviasi* 2,153.

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

Tabel 2. Rata-Rata Gejala Depresi Setelah Dilakukan Pemberian Terapi *Soft Music* Pada Lansia N = 26

Variabel	N	Mean	Min-Max	SD	CI-95%
Postes	26	10,77	7-19	3,076	9,53-12,01

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata gejala depresi sesudah dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 10,77 dengan *standar deviasi* 3,076

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Terapi *Soft Music* Dengan Penurunan Gejala Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung N = 26

Variabel	N	%	Mean	SD	SE	P - Value	CI-95%
Pretest	26	100	17,65	2,153	0,503		
Posttest	26	100	10,77	3,076	0,603	0,000	6,143-8,780
Selisih			7,462	3,265	0,640		

Dari tabel terlihat bahwa rata-rata gejala depresi sebelum dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 17,65 dengan *standar deviasi* 2,153, dan setelah diberi intervensi rata-rata gejala kecemasan 10,77 dengan *standar deviasi* 3,076. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,00 (< 0,05)$ terdapat hasil pengaruh pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Sebelum Diberi Terapi *Soft Music*

Rata-rata gejala depresi sebelum dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 17,65 dengan *standar deviasi* 2,153.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan Depresi pada lansia merupakan permasalahan kesehatan jiwa (*mental health*) yang serius dan kompleks. Ada 5 pendekatan yang dapat menjelaskan terjadinya depresi pada lansia yaitu, 1) pendekatan psikodinamik, lansia yang mengalami depresi adalah strategi pasif (*defence mechanism*) seperti menghindari, menolak, impian, *displacement* dan lain-lain. 2) Pendekatan perilaku belajar dampak dari kurangnya hadiah dan hukuman yang lebih banyak ini mengakibatkan lansia merasakan kehidupan yang kurang menyenangkan. 3) Pendekatan kognitif, Seseorang yang mengalami depresi akan memiliki kemapanan kognitif yang negatif (*negatif cognitive sets*) untuk menginterpretasikan diri sendiri, dunia dan masa depan mereka. 4) Pendekatan humanistik eksistensial, Teori humanistik dan eksistensial berpendapat bahwa depresi terjadi karena adanya ketidakcocokan antara *reality self* dan *ideal self*,

individu yang menyadari jurang yang dalam antara *reality self* dan *ideal self* dan tidak dapat dijangkau, sehingga menyerah dalam kesedihan dan tidak berusaha mencapai aktualisasi sendiri. 5) Pendekatan fisiologis, Neurotransmitter ini memainkan peran penting dalam fungsi hipotalamus, seperti mengontrol tidur, selera makan, seks, tingkah laku motor. Sehingga seringkali seseorang mengalami depresi disertai dengan keluhan-keluhan tersebut (Azizah, 2011)

Hasil penelitian Sebelumnya dengan judul Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran Kabupaten Semarang, dengan 11 (61,1%) responden mengalami depresi sedang. Menurut analisa peneliti penyebab depresi sebagian besar lansia yang tinggal di panti membutuhkan peran kasih sayang keluarga di masa tua, kesepian, kebosanan, gangguan tidur (*insomnia*) Marzuki, & Lestari, 2018)

Sesudah Diberi Terapi *Soft Music*

Rata-rata gejala depresi sesudah dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

Pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia

kecemasan 10,77 dengan *standar deviasi* 3,076. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,00 ($< 0,05$) terdapat hasil pengaruh pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Hal ini menunjukkan bahwa sesuai dengan teori Terapi Modalitas atau terapi komplementer adalah terapi holistik atau terapi nonbiomedis. Klasifikasi Terapi Modalitas menurut NCCAM :

1) Terapi Pikiran-tubuh (*mind-body therapies*) Terapi Pikiran-tubuh (*mind-body therapies*) merupakan terapi pendekatan perilaku, psikologis, sosial, dan spiritual untuk kesehatan, dengan contoh terapi berupa (Yoga, tai chi, meditasi, imagery, hypnosis, dukungan kelompok, terapi musik, psikoterapi tubuh, pengakuan, humor, holistic nursing, penyembuhan spiritual). 2) Terapi berbasis biologi (*biologically based therapies*), 3) Terapi manipulatif dan berbasis tubuh (*manipulative and body based therapies*), 4) Terapi energi dan bioelektromagnetik (*energy and biofield therapies*) (Kushariadi, 2011)

Hal ini sejalan dengan teori yang menunjukkan bahwa Terapi musik bersifat sebagai terapeutik dan bersifat menyembuhkan. Musik menghasilkan ritmis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan diolah dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang mereorganisasi dan menginterpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengaran. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan baik. Metabolisme yang lebih baik akan mengakibatkan tubuh mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit. Selain itu terapi musik klasik dapat menyembuhkan penyakit-penyakit, seperti stress, kanker, depresi, dan tekanan darah tinggi. Beberapa contoh musik klasik yang layak untuk didengarkan: The ultimate mozart album, maksim, the most relaxing classical album in the world ever (Suryana, 2012).

Menurut peneliti Terapi *soft music* dapat menurunkan depresi pada lansia, selain itu terapi musik juga dapat dimasukkan ke dalam jadwal kegiatan lansia tersebut tujuannya agar perasaan lansia menjadi rileks.

Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik

tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur syaraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarannya (Marzuki, Lestari, 2014).

Hal ini menunjukkan bahwa pengobatan depresi pada lansia tidak selalu menggunakan penanganan medis atau farmakologi, Terapi musik bersifat sebagai terapeutik dan bersifat menyembuhkan. Musik menghasilkan ritmis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan diolah dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang mereorganisasi dan menginterpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengaran. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan baik. Metabolisme yang lebih baik akan mengakibatkan tubuh mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik, dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit (Natalia, 2013).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan diberikannya terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia yang mengalami depresi terdapat penurunan dari jumlah responden sebelum dan sesudah perlakuan yaitu sebelum dilakukan terapi musik klasik diperoleh 26 responden mengalami depresi sedang dan setelah dilakukan terapi *soft music* berubah menjadi 17 responden tidak depresi dan 9 responden mengalami depresi ringan, perubahan depresi pada lansia yang signifikan ditandai dengan penurunan rata-rata 18,23 dan setelah diberi intervensi rata-rata gejala kecemasan 10,77.

Hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi *soft music* dengan depresi lansia. Hasil analisis data dengan menggunakan metode statistik parametrik uji T dependent / *paired sampel t test*, mendapatkan nilai *Pvalue* = 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan signifikan pada mean skor Depresi antara *Pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *soft music* dengan mendengarkan instrumen lagu Jawa berpengaruh dalam menurunkan Depresi lansia di

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

Pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia

Panti Wredha Nirwana Puri Samarindaini sejalan dengan hasil penelitian(Pattanshetty, Cook, Sharma, & Dunlap, 2017)

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti menarik kesimpulan bahwa terapi musik yang diberikan pada lansia yang mengalami depresi dapat memberikan pengaruh pada lansia yang sedang mengalami depresi. Dari hasil penelitian tersebut juga dapat disarankan kepada para tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan promosi kesehatan terhadap tindakan pengobatan non farmakologi, karenan pada lansia yang mengalami depresi ada baiknya diberikan terapi modalitas sebagai pengobatan, salah satunya terapi *soft music*, karena terapi musik klasik bersifat teraupetik dan membuat suasana lansia menjadi rileks.

Menurut peneliti apabila dengan menggabungkan jenis musik yang tepat dan imaji-nasi yang terarah akan berpengaruh baik bagi penderita depresi, musik mampu mengusir kesedihan tersebut, menghapus ke-marahan, melepaskan stress, serta mengurangi rasa takut dan cemas. Dalam hal ini, musik dengan kategori tertentu dapat mempengaruhi suasana hati seseorang

SIMPULAN

Rata-rata gejala depresi sebelum dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 17,65 dengan *standar deviasi* 2,153. Rata-rata gejala depresi sesudah dilakukan pemberian terapi *Soft Music* Pada Lansia Di PSLU Tresna Werda 2019 dengan nilai rata-rata gejala kecemasan 10,77 dengan *standar deviasi* 3,076. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,00 ($< 0,05$) terdapat pengaruh pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019.

SARAN

Diharapkan untuk bagi pengasuh lansia untuk memberikan terapi *soft music* ini kedalam jadwal kegiatan harian karena selain dapat mengobati depresi terapi *soft music* juga dapat memberikan perasaan rileks, membantu lansia yang mengalami insomnia dan gejala depresi. Bagi Peneliti Selanjutnya dan Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel penelitian

seperti cemas, stress, atau insomnia, dan menggunakan terapi kombinasi seperti pemberian terapi *soft music* dan dibarengi dengan meditasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. N. (2014). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, 1(1)
- Azizah, L. M. R. (2011). Keperawatan lanjut usia. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 45.
- Canonico, S., Gallo, C., Paolisso, G., Pacifico, F., Signoriello, G., Sciaudone, G., & Rengo, F. (1998). Prevalence of varicose veins in an Italian elderly population. *Angiology*, 49(2), 129-135.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). Profil Provinsi Lampung Tahun 2015. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Pemerintah Povinsi Lampung
- Djohan, D., Yu, Q., & Connell, D. W. (2005). Partition isotherms of chlorobenzenes in a sediment–water system. *Water, air, and soil pollution*, 161(1-4), 157-173.
- Ernawati, R. I. (2012). *Pengaruh Terapi Soft Musik Terhadap Depresi Pada Lansia*. Poltekkes Kemenkes: Kaltim.
- Folstein, M. (1975). Folstein SE, McHugh PR: "Mini-mental state. A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12, 189-198.
- Joanna Briggs Institute. (2011). The Joanna Briggs Institute best practice information sheet: Music as an intervention in hospitals. *Nursing & health sciences*, 13(1), 99-102.
- Kushariadi, K. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Salemba Medika. Jakarta.

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com

Pemberian terapi *soft music* dengan penurunan gejala depresi pada lansia

- Kushariyadi, K. (2012). Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Salemba Medika.
- Marzuki, M. B., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(2), 81-86.
- Natalia, D. (2013). Terapi musik bidang keperawatan. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Notoadmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- Pattanshetty, D. J., Cook, D., Sharma, D., & Dunlap, M. E. (2017). Heart Failure Patients with Reduced Ejection Fraction Have Higher Prevalence of Cognitive Impairment Despite Normal MMSE. *Journal of Cardiac Failure*, 23(8), S68.
- Pribadi, T. (2017). Hubungan peran keluarga dengan depresi pada lansia di kecamatan way halim bandar lampung tahun 2015. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(2), 82-89.
- Priyoto, P. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ratnawati, E. (2018). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Reschke-Hernández, A. E. (2011). History of music therapy treatment interventions for children with autism. *Journal of Music Therapy*, 48(2), 169-207.
- Suryana, D. (Ed.). (2012). *Terapi Musik: Music Therapy 2012*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Ni Wayan Sukesni Mayasari*, Dessy Hermawan

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Korespondensi penulis: Ni Wayan Sukesni Mayasari *Email : niwayan@gmail.com