

## PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI LANGKAP BURNEH BANGKALAN

*The Effect Of Classical Music Therapy On The Level Of Depression In Elderly At Langkap Burneh Bangkalan*

Faisal Fathul Muin<sup>1</sup>, Diah Jerita Eka Sari\*<sup>2</sup>, Dwi Faqihatus Syarifah Has<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>2</sup> Prodi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gresik

<sup>3</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik

Alamat Korespondensi : Prodi Profesi Ners UMG  
Jl. Proklamasi No. 54 Gresik, Jawa Timur, Indonesia  
E-mail : [diahjes@umg.ac.id](mailto:diahjes@umg.ac.id)

### ABSTRAK

Proses menua ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan atau regresi (penurunan fungsi), yang meliputi fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut akan menimbulkan masalah pada lansia. Salah satu masalah gangguan emosional pada lansia yaitu depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia di Masyarakat Langkap Burneh Bangkalan. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra-Eksperiment One Group Pre-Post Test Design*. Populasi 34 lansia. Jumlah sampel diambil 31. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dengan  $p=0,05$ . Hasil penelitian sebelum perlakuan didapatkan hampir setengah lanjut usia mengalami depresi ringan dan depresi sedang (45,2%), dan setelah perlakuan didapatkan sebagian besar tidak depresi/minimal (80,6%). Hasil uji statistik didapatkan  $p=0,000$  ( $p < \alpha 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Langkap Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

**Kata kunci** : Depresi, Lanjut usia, Terapi musik

### ABSTRACT

*The aging process is marked by the occurrence of various changes or regression (decrease in function), including physical, psychological, and social changes. These changes will cause problems in the elderly. One of the health problems of emotional disorders is depression. The purpose of this study is to analyze the effect of classical music therapy on the level of depression in the elderly in Langkap Burneh Bangkalan Community. This type of research used in this research is Pre-Experiment using One Group Pre-Post Test Design. Population 34 elderly. The number of samples taken 31. The sampling technique uses purposive sampling with research instruments using a questionnaire (BDI). This study uses the Wilcoxon statistical test with an error rate (0.05). Before being given the treatment, almost half of the elderly experienced mild and moderate depression as many as 14 people (45.2%), while the depression scale for the elderly after classical music therapy given showed that in general there were no depression or a minimum of 25 people (80, 6%). The statistical test results obtained p value of 0,000 ( $p < \alpha 0.05$ ) means that  $H_0$  is rejected. There is an effect of classical music therapy on the level of depression in the capture village of Burneh District, Bangkalan Regency.*

**Keywords** : Music therapy, Depression, Elderly



## PENDAHULUAN

Kehidupan manusia di dunia pasti mengalami penuaan. Seseorang pada usianya sudah tua merupakan tahap lanjut dari suatu proses sebuah kehidupan disebut dengan lanjut usia (Yusuf.dkk, 2015). Proses menua ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan atau penurunan fungsi baik fisik, sosial dan psikologis.

Salah satu masalah terkait kesehatan gangguan emosional pada lanjut usia adalah depresi yang sifatnya berupa perasaan tertekan, tidak merasa bahagia, sedih, merasa tidak berharga, tidak mempunyai semangat, tidak berarti dan pesimis terhadap hidup yang terus dijalani. Suatu masalah klinis dan masalah kesehatan yang umum pada lansia ialah gangguan depresi dan itupun juga masih jauh dari sentuhan medis (Saputri dan Indrawati, 2011).

Menurut WHO (*World Health Organisation*), lansia yaitu seorang yang berusia 60 tahun keatas. Sejak tahun 2012-2013 terjadi peningkatan usia harapan hidup di Indonesia yaitu 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan diperkirakan mencapai 72,2 tahun pada tahun 2030 sampai dengan tahun 2035 (KEMENKES RI, 2012). Di Indonesia, jumlah lanjut usia mencapai 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total penduduk Indonesia tahun 2014 sedangkan jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,45 juta jiwa atau sekitar 11,46% dari penduduk Jawa Timur tahun 2012 (Badan Pusat Statistik, 2013).

Tingkat kejadian depresi di dunia mencapai sekitar 8-15% dan hasil survey yang diperoleh dari berbagai negara di dunia

rata-rata prevalensi lansia depresi sebesar 13,5 % dengan perbandingan wanita : pria ialah 14,1 : 8,6 dimana wanita dua kali lebih banyak dari pada pria. Sulaiman dalam Yan dan Megawati (2017) mengemukakan di Indonesia populasi lansia usia 60 tahun yang mengalami depresi diperkirakan 5%-7,2% dan diperkirakan akan meningkat dua kali lipat tiap 5 tahun. Data di pulau Jawa didapatkan sejumlah 33,8 % lansia mengalami depresi.

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Burneh Bangkalan tahun 2020 yang mengalami depresi prevalensi lansia terdapat sebesar 47,8% dengan usia rata-rata 50-65 tahun, dan mengalami penurunan 7,8% dari tahun sebelumnya.

Terjadinya gangguan depresi ini akibat adanya suatu kesedihan yang sangat mendalam. Perasaan tersebut muncul karena kecewa mengalami situasi yang sama sekali tak terduga dan sangat jelas tidak diharapkan terjadi dalam menjalani kehidupannya. Hal tersebut tidak hanya terjadi pada kalangan masyarakat biasa, tetapi juga banyak terjadi pada tenaga pekerja profesional karena mereka menjadi tidak berdaya di atas kemampuannya sendiri. Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal. Misalnya seperti ekonomi kehidupan mereka yang tidak dijamin oleh keluarga sehingga membuat mereka tetap harus bekerja, mereka takut jika ditinggalkan dari keluarga, ketakutan tidak dipedulikan oleh anak cucunya (Mustiadi, 2014). Masalah depresi lansia dapat mempengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Bunuh diri



termasuk dari akibat depresi dengan kasus yang parah (Astuti, 2010). Depresi dapat juga dialami lansia yang tinggal dirumah ataupun lansia yang tinggal di institusi formal lainnya. Salah satu karakteristik lansia di Indonesia yaitu lingkungan dan tempat tinggal yang bervariasi, terbagi atas lansia yang berada di komunitas dan lansia yang tinggal di panti werdha (Padila, 2013).

Ada beberapa metode penatalaksanaan terhadap penderita depresi. Baik bersifat farmakologis maupun yang bersifat non farmakologis. Umumnya terapi pada pasien depresi yaitu dengan pemberian obat anti depresan dimana efek samping dari obat-obatan ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan juga masalah baru pada pasien. Maka dari hal tersebut dibutuhkan terapi alternatif bagi lansia dengan depresi seperti terapi musik.

Terapi musik untuk lansia merupakan bentuk kerja sama klien dan terapis dengan menggunakan musik dalam upaya mendukung sumber daya fisiologis, mental dan sosial klien untuk diarahkan pada tujuan, pengetahuan dan pendekatan partisipatif (Wosch, 2011 dalam Puspitosari, 2019).

Beberapa keunggulan terapi musik diantara alternatif terapi yang lain adalah ekonomis dan bersifat naluriah dimana musik dapat beresonansi langsung ke otak tanpa jalur kognitif. Untuk dapat menginterpretasikan musik tidak diperlukan kemampuan intelektual khusus dan tidak adanya batasan-batasannya bagi pengguna terapi musik, sehingga musik dapat dilakukan tanpa harus memperhatikan latar belakang

Pendidikan pasien. Djohan (2012), Namun pada pelaksanaan musik terapi ini juga ada beberapa hal yang tentunya harus diperhatikan, maka dari itu perlu review lebih lanjut untuk literatur tentang terapi musik terhadap tingkat depresi. Berdasarkan uraian pada latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh terapi musik terhadap depresi lansia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen (*pra-eksperimental*), dengan rancangan One Group Pre-Post Test Design. Populasi 34 lansia. Jumlah sampel diambil 31. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner (BDI). Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan  $p=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Skala Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik

Tabel 1. Skala Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Di Desa Langkap Burneh Bangkalan Tahun 2020.

Skala Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak depresi/minimal	0	0,0%
Depresi ringan	14	45,2%
Depresi sedang	14	45,2%
Depresi berat	3	9,6%
Total	31	100%



## 2. Skala Depresi Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik

Tabel 2. Skala Depresi Lansia Setelah Pemberian Terapi Musik Di Desa Langkap Burneh Bangkalan Tahun 2020.

Skala Depresi	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak		
depresi/minimal	25	80,6%
Depresi ringan	3	9,7%
Depresi sedang	3	9,7%
Depresi berat	0	0,0%
Total	31	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia setelah intervensi tidak depresi/minimal (80,6%).

## 3. Pengaruh Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Musik

Tabel 3 Tingkat Depresi Lansia Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi Musik Di Desa Langkap Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan 2020.

Skala depresi	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak				
depresi/minimal	0	0,0%	2	80,6%
			5	
Depresi Ringan	14	45,2%	3	9,7%
Depresi Sedang	14	45,2%	3	9,7%
Depresi Berat	3	9,6%	0	0,0%
Total	31	100%	3	100%
			1	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian Terapi Musik Klasik, tidak ada lansia yang mengalami depresi minimal/tidak depresi (0%) dan setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tidak depresi/minimal (80,6%).

## Pembahasan

### 1. Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah lansia berada di skala depresi ringan dan sedang (45,2%), sebagian kecil depresi berat (9,6%) yang berarti rata – rata lansia mengalami depresi sebelum diberikan terapi musik.

Terjadinya depresi diawali dengan stres tidak diatasi, umumnya orang dengan depresi mengalami gangguan baik pada emosi, motivasi maupun fungsional dan gerakan tingkah laku juga kognisi. Perasaan murung, sedih, penurunan gairah hidup, semangat, merasa tidak berdaya, perasaan bersalah, berdosa, penyesalan. Nafsu makan menurun, berat badan menurun, konsentrasi daya ingat menurun. Gangguan tidur, insomnia (sukar/tidak dapat tidur) atau sebaliknya hypersomnia dan tindakan bunuh diri merupakan salah satu penyebab utama dari depresi pada tingkat depresi berat.

Selain itu perubahan - perubahan psikologik, biologik dan sosial pada lansia juga menjadi salah satu penyebab depresi. Terkadang gejala depresi yang dialami lansia dianggap sebagai suatu hal yang normal yang



diakibatkan dari proses penuaan lansia tersebut padahal kebanyakan depresi pada lansia timbul karena suatu keadaan medis ringan / berat dan masalah - masalah yang dihadapi lansia yang memperburuk keadaan depresi lansia. Depresi dapat dibedakan menjadi depresi ringan yang tidak mengganggu aktifitas, depresi sedang yang agak mengganggu aktifitas dan depresi berat yang sangat mengganggu aktifitas (Vina&Fitrah, 2010).

Sebagian besar lansia di Langkap Burneh yang mengalami depresi disebabkan oleh penyakit, masalah ekonomi, kehilangan pasangan dan jauh dari keluarga. Secara umum untuk lansia perempuan yang menghadapi masalah kebanyakan hanya memendam sendiri dan melakukan aktifitas seperti murung, menjauhkan diri, tidak berbaur dengan lainnya. Sedangkan untuk lansia laki - laki lebih suka melakukan aktifitas merokok untuk melupakan masalahnya. Hal ini jika dibiarkan secara terus menerus akan menjadi kebiasaan yang berdampak buruk bagi lansia tersebut.

## **2. Tingkat Depresi Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik**

Table 2 menunjukkan bahwa Skala Depresi setelah pemberian Terapi Musik, sebagian besar lansia tidak depresi/minimal (80,6%), sebagian kecil depresi ringan (9,6%) dan sebagian kecil depresi sedang (9,6%). Sehingga menunjukkan bahwa adanya penurunan skala depresi pada lansia setelah pemberian terapi musik.

Terapi musik merupakan suatu keahlian menggunakan elemen musik atau music oleh

seseorang terapis guna mempertahankan, meningkatkan dan mengembalikan kesehatan mental fisik, emosional dan spiritual. Dalam kedokteran, terapi music menjadi terapi pelengkap (*Complementary Medicine*) (Suryana, 2012).

Upaya pemberian terapi musik jenis klasik merupakan salah satu metode pelaksanaan terhadap penderita depresi yang bersifat non farmakologis dan juga bersifat ekonomis, naluriah. Metode ini dilakukan dengan cara menggunakan musik yang didengarkan melalui headset/headphone musik, dengan suasana yang tenang, bebas gangguan, agar terapi dapat memberikan ketenangan, efek rileks dan membuat otak siap menerima masukan baru sehingga dapat menurunkan tingkat depresi.

Penelitian ini didapatkan bahwa kategori depresi masih ada setelah diberikan terapi. Hal ini disebabkan juga karena pengaruh lingkungan atau kebiasaan, baik seperti sering banyaknya masalah didalam kehidupannya. Namun dari hasil penelitian setelah pemberian terapi musik jenis klasik hampir seluruh lansia mengungkapkan ketenangan yang dirasakan setelah diberikan terapi, sehingga terapi ini terbukti menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali dan terlihat adanya penurunan tingkat depresi setelah pemberian terapi musik jenis klasik.

## **3. Pengaruh Skala Depresi Pada Lansia Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi Musik**

Table 3 menunjukkan bahwa skala depresi pada lansia sebelum pemberian terapi



musik jenis klasik tidak ada (0%) yang tidak depresi dan setelah pemberian terapi musik menunjukkan bahwa sebagian besar tidak depresi/minimal (80,6%).

Data di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik jenis klasik terjadi peningkatan jumlah lansia yang tidak depresi/minimal. Adapun usia lansia depresi pada penelitian ini berada pada usia 50 – 65 tahun dengan jumlah sebanyak 31 responden dan rentan lansia yang banyak mengalami depresi berusia dari 50 – 55 tahun. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah lansia i berusia 50 – 55 tahun mengalami depresi yaitu sebanyak 15 orang (48,4%) dan sebagian besar frekuensi lansia yang banyak mengalami depresi berjenis kelamin laki – laki sebanyak 20 orang (64,5%).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan skala tingkat depresi pada lansia sebelum dan setelah pemberian terapi musik klasik pada lansia di Burneh Bangkalan.

Hal ini karena terapi musik klasik adalah salah satu jenis terapi yang memiliki komponen yaitu nada dan irama yang dapat memberi pengaruh psikologis dan fisiologis pada tubuh. Rangsangan suara menggetarkan gendang telinga kemudian diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu pada sistem limbic. Sistem limbic berfungsi sebagai neurofisiologi berhubungan dengan emosi, perasaan dan sensasi. Suara musik juga akan merangsang saraf simpatis dan parasimpatis sehingga menyebabkan pendengar mendapatkan hasil respon relaksasi ataupun

menjadi rileks. Respon relaksasi yang akan ditimbulkan antara lain meliputi penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot, nyeri tidur, mengurangi pengeluaran katekolamin dan kadar kortikosteroid adrenal (Solehati & Kosasih, 2012).

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan terapi musik klasik pada lansia depresi sesuai prosedur pemberian terapi selama 15 – 60 menit dengan jangka waktu 3x dalam 2 minggu yang mana hasilnya berpengaruh dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan temuan pada penelitian Marwah (2012) bahwa ada pengaruh terapi musik religi terhadap tingkat stres, pernyataan tersebut mendukung tinjauan teori Tirta (2012) bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh responden ketika sebelum pemberian terapi musik lebih tinggi dibandingkan dengan cemas yang dialami setelahnya. Terapi musik juga efektif diberikan pada pasien yang memiliki penyakit vaskuler yang mengalami depresi seperti halnya penelitian Dong Soo Kim (2011) terhadap pasien stroke (serebrovaskuler) yang memiliki hasil sama yaitu dengan pemberian terapi musik kepada pasien yang mengalami depresi dapat menurunkan tingkat depresi pasien (Marwah, 2012).

Adapun pemberian musik klasik dalam penelitian ini terdapat perbedaan terkait dengan besar kecilnya volume yang diberikan. Hampir keseluruhan lansia dengan depresi pada saat pemberian musik klasik



menggunakan rata – rata volume sedang dan terdapat 2 lansia yang menggunakan volume besar/penuh karena keterbatasan pendengaran lansia yang kurang efektif. Namun tidak terdapat perbedaan dengan hasil sesudah diberikan terapi meskipun besar kecilnya volume yang digunakan berbeda.

Berdasarkan teori dan hasil yang didapat dari penelitian menghasilkan bahwa persentase tingkat depresi lansia terbukti menurun setelah pemberian terapi musik yang dapat diartikan adanya pengaruh sebelum dan setelah pemberian terapi musik terhadap tingkat depresi pada lansia di desa Langkap Burneh Bangkalan. Dengan pembuktian menggunakan kuisioner The Beck Depression Inventory (BDI) sebelum dan setelah pemberian terapi musik klasik. Namun untuk mengurangi tingkat depresi lansia lebih maksimal dapat dilakukan terapi musik klasik ini dalam intensitas yang lebih sering lagi sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan dapat dikatakan juga tidak lagi menderita depresi.

## PENUTUP

### Kesimpulan

1. Tingkat depresi lansia sebelum terapi musik klasik dalam kategori ringan dan sedang hampir setengahnya sebanyak 14 orang (45,2%).
2. Tingkat depresi pada lansia setelah terapi musik klasik sebagian besar lansia (80,6%) tidak depresi/minimal.
3. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi lansia Di

Masyarakat Langkap Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

## Saran

Bagi Institusi terkait yang ada di Masyarakat Desa Langkap Burneh Bangkalan memberikan informasi lebih mengenai depresi terutama bagi lansia dan memberikan perhatian lebih dari sebelumnya. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian lebih dalam terkait faktor penyebab terjadinya depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta-Indonesia. Badan Pusat Statistik.
- Djohan, (2012). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Indonesia Cerdas.
- Fitrah, V., 2010. *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Kemkes RI., 2012. *Survei Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marwah, Eka F,L., 2012. Terapi Musik Religi Terhadap Tingkat Stres pada Lansia Di UPT PSTW KASIAN JEMBER. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi* Vol. 4 No. 2 hal. 226 -233
- Mustiadi, (2014). *Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kab. Semarang*. Skripsi. Semarang: Program Studi



- Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Padila, (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta : Nuha Medika.
- Pratama, R.N. & Puspitosari, W.A., 2019. *Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan *Respati* Yogyakarta. Hal 606-614.
- Saputri dan Indrawati, (2011). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 9, No.1, April 2011.
- Silvia, A., (2010), *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rimbo Kaduduk Wilayah Kerja Puskesmas Sintuk Padang Pariaman*. <http://repository.unand.ac.id/17406/>. Diakses 10 Agustuts 2017.
- Silvia, A., (2010), *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rimbo Kaduduk Wilayah Kerja Puskesmas Sintuk Padang Pariaman*. <http://repository.unand.ac.id/17406/>. Diakses 10 Agustuts 2017.
- Solehati Tetti & Kosasih Cecep Eli. 2012. *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Suryana, D., (2012). *Terapi Musik*. Bandung: Gramedia Pustaka Utama.
- Yan dan Megawati, 2017. *Korelasi Antara Pola Komunikasi Keluarga Dan Tingkat Depresin Pada Usia Lanjut*. Journal Endurance 2 (1) February 2017 (97-106). Hal 97-105.
- Yusuf, A. Dkk., 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.

