



# INDONESIAN ACADEMIA HEALTH SCIENCES JOURNAL



## Terapi Musik Dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya

Surya Puji Kusuma,<sup>1</sup> Nur Mukarromah<sup>1</sup>, Fathiya Luthfil Yumni<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

### Abstract

#### Corresponding Author

[fathiyanners@um-  
surabaya.ac.id](mailto:fathiyanners@um-surabaya.ac.id)

*Background :*The aging process is a natural process accompanied by a decrease in physical condition with a visible decrease in the function of the body's organs. An increase in one's age will be accompanied by various physical, psychological and social setbacks. Depression is a common illness worldwide and more than 300 million people are affected by it. Depression is different from ordinary mood fluctuations and short-term emotional responses to challenges in everyday life. Elderly depression has an impact including shortening life expectancy by exacerbating physical decline in the elderly, hindering the fulfillment of elderly developmental tasks, reducing the quality of life of the elderly, emotionally and financially draining the affected person as well as their family and social support systems. *Method* The design used in this study is descriptive with a case study approach. *Analysis:* The unit of analysis in this case study is an individual, namely the elderly who experience depression at the Hargodedali Nursing Home, Surabaya. *Results and Discussion:* The results were obtained before classical music therapy was carried out on the first day, the first respondent's level of depression was at a mild level, while the respondents both are at moderate level. After doing classical music therapy for three times, the first and second responders experienced a decrease which was at the level of not being depressed and mild. The results were obtained before classical music therapy was carried out on the first day, the first respondent's level of depression was at a mild level, while the second respondent was at a moderate level. After doing classical music therapy for three times, the first and second responders experienced a decrease which was at the level of not being depressed and mild. The results were obtained before classical music therapy was carried out on the first day, the first respondent's level of depression was at a mild level, while the second respondent was at a moderate level. After doing classical music therapy for three times, the first and second responders experienced a decrease which was at the level of not being depressed and mild.

#### Keyword:

*Depression, Music therapy, Elderly*

## PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Peningkatan usia seseorang akan disertai dengan berbagai kemunduran baik fisik, psikis dan sosial. Kemunduran psikologis yang sering dijumpai pada lansia antara lain perasaan tidak berguna, mudah sedih, insomnia, stres, depresi, anxietas, dimensia, dan delirium. Ada banyak jenis depresi yang terjadi pada lansia, di antaranya depresi terselubung, keluhan fisik menonjol, berkonsultasi dengan banyak dokter (umum/spesialis), merasa lebih pusing, nyeri, dan sebagainya. Depresi sering dialami oleh lansia mudawanita karena terjadinya menopause, sedangkan pada lansia pria, penyebab depresi terutama karena sindrom pasca kekuasaan (postpower syndrome), lansia mulai berkurang penghasilan, teman, dan harga diri (Muhith dan Siyoto, 2016).

Memasuki usia tua akan mengalami kemunduran baik secara fisik, psikologis, maupun biologis. Depresi merupakan penyakit mental yang paling sering muncul pada pasien berusia di atas 60, depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan (Amir, 2020). Menurut data WHO World Health Organization (WHO, 2020), prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil penelitian dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% (WHO, 2020). Berdasarkan data Depkes RI tahun 2018 di Indonesia prevalensi lanjut usia sebanyak 20.893.000 jiwa dengan jumlah lanjut usia yang mengalami depresi ringan sampai berat sebanyak 32%. Data Provinsi Jawa Timur didapatkan, penduduk lanjut usia pada tahun yaitu penduduk 45-59 tahun yang selanjutnya disebut penduduk pra lansia. Persentase penduduk pra lansia perempuan (21,06 persen) lebih tinggi daripada penduduk pra lansia laki-laki (20,14 persen). (Bidang statistic sosial, 2020). Data Provinsi Jawa Timur didapatkan, penduduk lanjut usia pada tahun 2014 diperkirakan mencapai angka 10,96% dan tahun 2015 diperkirakan mencapai angka 11,5% dan hingga 2020 akan meningkat menjadi 13,5%. (Depkes RI, 2018).

Depresi lanjut usia memberikan dampak diantaranya memperpendek usia harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas- tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga

dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya (Nugroho, 2018). Seiring dengan berkembang dan majunya teknologi, metode tatalaksana pada Depresi telah diteliti dan diuji keberhasilannya di dunia. Salah satu tatalaksana non farmakologi yang telah di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi musik. Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam pengobatan berbagai penyakit. Terapi musik adalah tipe khusus dari psikoterapi dalam bentuk interaksi musik dan komunikasi yang digunakan bersama komunikasi verbal (Nugroho, 2018).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggambarkan peristiwa yang terjadi dan menggunakan desain penelitian ini yaitu Studi kasus. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, jumlah sampel yang digunakan peneliti yaitu 2 responden lansia dengan usia 60 tahun berjenis kelamin perempuan menderita depresi, ringan dan sedang, mengukur tingkat depresi dengan kusioner.

## HASIL

### Data Demografi Panti Werdha Hargodedali Surabaya

Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya terletak di jalan Manyar Kartika IX no. 22-24, Surabaya. Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya didirikan oleh ibu-ibu pejuang dan ibu-ibu veteran pada tanggal 31 januari 1987. Persyaratan untuk masuk ke panti ini yaitu berjenis kelamin perempuan dengan usia minimal 60 tahun, tidak memiliki penyakit menular, dan memiliki penanggung jawab dari pihak keluarga dimana penanggung jawab juga bertempat tinggal di Surabaya. Biaya untuk tinggal di panti ini adalah berbeda- beda yaitu sekitar Rp. 2.000.000 – Rp. 3.000.000 di setiap bulannya.

Luas tanah dari Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya adalah sebesar 2000 m<sup>2</sup>. Panti ini memiliki kantor utama, ruang makan, ruang kesehatan, dan pos penjaga keamanan. Panti ini memiliki 15 kamar untuk lansia dan 3 kamar untuk petugas panti. Kamar untuk lansia dibagi menjadi 3 bagian, yaitu mawar, melati, dan kenanga. Kamar mawar untuk lansia yang mandiri serta memiliki emosi dan kemampuan kognitif yang masih baik, kamar melati untuk lansia yang memakai kruk untuk berjalan serta emosi dan kemampuan kognitif yang masih stabil, dan kamar kenanga untuk lansia yang sebagian besar bedrest dan memiliki gangguan kognitif sedang – berat serta emosi yang labil. Di panti ini ada 6 unit kamar yang berisi 2 unit tempat tidur, 4 unit kamar berisi 3 buah kamar tidur, dan 5 unit kamar yang berisi 4 tempat tidur. Panti Tresna Werdha Hargo Dedali

Surabaya memiliki halaman yang luas sehingga lansia masih bisa leluasa untuk berjalan-jalan di sekitar panti. Panti ini juga memiliki aula pertemuan yang berada di tengah bangunan dan biasanya digunakan sebagai tempat berkumpul untuk kegiatan harian lansia. Di panti ini terdapat 20 kamar mandi. Daya tampung Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya adalah sebanyak 60 orang, akan tetapi jumlah lansia yang ada saat ini adalah 51 orang. Jumlah pengurus panti ada 9 orang, 3 orang perawat, 7 orang asisten, dan 4 penjaga keamanan.

Kegiatan harian di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya adalah bangun pagi sebelum subuh, mandi, dan dilanjutkan shalat subuh. Pada 06.30 lansia di panti ini sarapan pagi di kamar masing-masing. Jika tidak ada acara, biasanya lansia akan tidur atau melakukan aktivitas yang disukai di waktu luang, setelah itu lansia menjalankan shalat dhuhur dan makan siang pukul 12.00 (setelah shalat dhuhur), pada pukul 17.00 lansia makan sore. Lansia yang beragama Islam rutin menjalankan ibadah shalat. Untuk kegiatan rutin di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya adalah mengaji setiap hari Selasa, Kamis, dan Jumat yang dimulai pukul 08.00 atau 09.00. Pada hari Sabtu dan Minggu diperbolehkan untuk keluarga berkunjung.

#### **Karakteristik Lansia**

Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Semakin bertambahnya usia seseorang beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran fungsional (Bauman, 2004). Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah. (WHO, 2018).

Lansia Pertama dalam studi kasus penelitian ini yakni Ny. T berjenis kelamin perempuan, berusia 65 tahun, pendidikan terakhirnya Sarjana Pendidikan, bekerja sebagai guru SMP pada waktu dulu, Ny.S sudah berada di panti werdha hargodedali sejak tahun 2017 karena anak-anaknya susah untuk merawat beliau, Ny. T sering berjalan-jalan di area panti jika merasa penat akan pikirannya tetapi hanya berjalan-jalan di area panti dan tidak dapat keluar dari area panti.

Lansia Kedua dalam studi kasus penelitian ini yakni Ny. P berjenis kelamin perempuan, berusia 63 tahun, Pendidikan terakhirnya SMP, bekerja sebagai ibu rumah tangga serta berjualan makan di rumahnya sebelum masuk di panti werdha hargodedali, Ny. P sudah berada di panti werdha hargodedali sejak tahun 2019 karena anak dari Ny. P tidak bisa merawat dikarenakan sedang melakukan pendidikan di pondok pesantren.

#### **Tingkat Depresi Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik**

Berikut Tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi musik klasik Tabel 4. 1 Tingkat Depresi Lansia sebelum diberikan terapi musik klasik di panti werdha hargodedali pada tanggal 16 Agustus 2022.

No	Lansia	Skor	Tingkat depresi
1.	Ny.T	5-7	Ringan
2.	Ny.P	8-15	Sedang

Dari table 4.1 di atas didapatkan hasil bahwa sebelum lansia diberikan terapi musik klasik tingkat depresi Ny. S kategori ringan yaitu dengan skor 5 -7, dan tingkat depresi pada Ny. P yaitu kategori sedang yaitu dengan skor 8 – 15 dengan menggunakan kuesioner Beck & Deck (1972).

#### **PEMBAHASAN**

Pada lansia pertama dan kedua saat sebelum dilakukan terapi musik klasik mengalami depresi ringan dan sedang yang mengalami tidur tidak nyenyak, gelisah, stress. Peneliti melakukan terapi musik klasik 3 kali dalam seminggu dengan total dua kali sehari selama seminggu karena jika dilakukan pemberian terapi musik klasik terus menerus bisa menimbulkan trauma sakit telinga dan mengganggu aktivitas. Hal tersebut dikarenakan faktor usia ada responden pertama Ny. T berusia 65 tahun, dan responden kedua Ny. P berusia 63 tahun. Kedua responden tersebut juga termasuk kriteria usia yang sangat umum mengalami depresi. Berdasarkan kebiasaan sehari-hari kedua responden hanya berjalan-jalan di area panti dan juga memakan makanan yang hampir sama setiap harinya, tetapi ada beberapa kebiasaan yang dilakukan oleh Ny. T yang membuat kebiasaan sehari-hari yang memasuki tingkat depresi ringan, seperti makanan yang hampir sama, tempat untuk berjalan-jalan terbatas, pada Ny. P ada beberapa kebiasaan yang sering dilakukan yang mengakibatkan depresi pada dirinya yang termasuk tingkat depresi sedang dengan tidak selalu bisa untuk berjalan-jalan pada saat di panti dan hanya berada didalam kamar karena faktor usia dan juga penyakit yang deiderita dan juga pola tidur yang tidak efektif. Pada hari pertama hingga ke tiga setelah peneliti melakukan fase interaksi yaitu menyiapkan diri dan alat seperti handphone dan earphone. Langsung pada fase kerja yaitu dilakukan pengukuran tingkat depresi sebelum diberikan terapi musik klasik, kemudian dilakukan terapi musik 57 klasik. Lalu diakhiri dengan fase terminasi yaitu mengevaluasi perasaan responden, kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya, dan dokumentasi. Terapi musik klasik dilakukan selama 15 menit, dengan memperhatikan volume musik yang di mainkan, agar tidak memberikan tekanan volume tinggi pada telinga saat terapi musik berjalan, dengan pemberian volume tidak lebih dari 50 % volume musik pada handphone sehingga membuat rileks seluruh badan dan hati responden. Kedua responden mengatakan bahwa setelah dilakukan terapi musik klasik menimbulkan perasaan rileks dan nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat depresi sesudah dilakukan terapi musik klasik menunjukkan tingkat depresi kedua lansia menurun setelah dilakukan terapi musik klasik. Diketahui tingkat depresi sebelum dilakukan terapi musik klasik yaitu hari pertama ringan dan sedang, di hari kedua penurunan pada responden pertama mengalami penurunan

dengan tidak depresi dan lansia kedua mengalami penurunan, dan hari ketiga lansia pertama mengalami penurunan dengan tidak depresi dan lansia kedua mengalami penurunan dengan depresi ringan. Terapi musik klasik yang dilakukan 3x dalam 1 minggu dan penelitian ini menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) untuk mengukur tingkat kecemasan, stress, dan depresi yang dialami lansia tingkat kecemasan, depresi dan stres turun menjadi ringan. (linda, 2022). Berdasarkan hasil penelitian, terori terkait, dan hasil penelitian terdahulu maka peneliti menyimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik di Panti Werdha Hargodedali Surabaya tahun 2022 dapat menurunkan depresi dan dibuktikan dengan peuruan depresi setelah dilakukan terapi musik klasik, tetapi terdapat peningkatan depresi dihari kedua pada responden kedua sebelum dilakukan terapi musik klasik dan setelah dilakukan terapi musik klasik, hal tersebut bisa menjadi perhatian penting bagi peneliti mengapa teradi kenaikan di hari selanjutnya pada responden kedua dan jika disesuaikan dengan teori hal itu bisa dihubungkan karena faktor stress,perubahan-perubahan yang dialami lanjut usia sebagai faktor dari proses penuaan. Meskipun telah dilakukan terapi musik klasik tetapi responden tidak menghibur diri dengan memberikan pembicaraan apa yang dirasakan dengan orang lain ataupun keluarga sehingga hal tersebut yang membuat depresi meningkat atau tidak menghilang. Pemberian musik dengan volume yang tidak terlalu kencang lebih memberikan perasaan yang rileks dan nyaman. Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas mengenai terapi musik klasik dalam mengurangi depresi pada lansia bahwa penulis berpendapat terapi musik dapat mengurangi depresi yang di alami oleh kedua lansia yang terdapat pada studi kasus di atas yang mengalami depresi dengan tingkat ringan dan sedang dan mendapatkan perasaan rileks dan nyaman setelah diberikan terapi musik klasik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hardiwan, D. (2020). Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur. Jawa Timur: 35000.2147.
- Khoifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia Vo. 21 No. 2, 110-116.
- Liao, S., Tan, M., Chong, M., & Chua, Y. (2018). Dampak Musik Gabungan Dan Tai Chi Pada Gejala Depresi Di Antara Orang Tua Yang Tinggal Di Komunitas: Ujia Coba Terkontrol Acak Cluster. Masalah Keperawatan Dalam Kesehatan Jiwa, 1-5.
- LumonggaLubis, D. (2016). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana.
- Mappagerang, R., Tahir, M., & Mape, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 91-97.
- Muin, F. F., Eka sari, D. J., & Syarifah Has, D. F. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Langkap Burneh Bangkalan. Indonesian Journal Of Profesional Nursing, 64-71.
- Munith, A., Siyoto, S., & Cristian, P. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi, 2016.
- N. A. (2016). Depresi: aspek neurobiologi diagnosis dan tatalaksana. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: pengantar dan teori. Jakarta.
- Nazami, A. N., Khosiyah, & Amin, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Werdha Banyuwangi Tahun 2021. 1-12. Nazmi, A. N., Khosiyah, & Amin, M. A. (n.d.).
- Nugroho, W. (2018). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta: EGC.
- Ocktaviani, L. P., & Mariyati. (2016). Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Depresi Dan Stress Di Masa Pandemi Covid-19. The Widya Husada Nursing Conference, 57-63.
- Ocktaviani, L. P., & Mariyati. (2022). Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Depresi dan Stress di Masa Pandemi Covid-19. Semarang: Universitas Widya Husada Semarang.
- Patricia, H., Apriyebi, E., Rahayuningrum, D. C., & Irman, V. (2022). Upaya Penurunan Kecemasan Saat Vaksinasi Dengan Musik. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) P-ISSN, 933-938.
- Pratama, R. N., & Puspitosari, W. A. (2019). Terapi Musik Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia: A Literatur Review. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 606-614.
- Purbowinoti, S. E., & Kartinah. (2013). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Budi Luhur Jogyakarta. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah, 68-71.
- Rochmawati, D. H., & Febriana, B. (2020). Karakteristik Depresi Lansia Di Bandarharjo. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang Indonesia, 25-30.
- Roufuddin, Masruroh, N., & Widoyanti, V. (2021). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Keroncong. Indonesian Journal Of Profesional Nursing, 28-32.
- Sukistyorini, Hasina, N. S., Millah, I., & Faisbol. (2021). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan

- Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Junal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 289-296.
- Sumartyawati, N. M., Septian, E., & Fithriana, D. (2021). Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1-12.
- Supriyadi, M., & Oktadi, E. (2019). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Pasien Lansia Di Instalasi Psikogeriatri RSJ DR Radjiman Wdiodiningrat Lawang. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 128-132.
- Suryana, D. (2018). *Terapi Musik 2018*. Dayat .
- Trisna Parsari, A. G., & Lestari, D. M. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 68-77.