

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PSTW (PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA) UNIT BUDI LUHUR, KASONGAN, BANTUL YOGYAKARTA

Sri Eko Purbowinoto *
Kartinah**

Abstract

The increasing of a person's age will be accompanied by a variety of physical, psychological and social setbacks. Psychological deterioration is often encountered in the elderly such as feeling useless, easily upset, insomnia, stress, and depression. One way of therapy used for the elderly to reduce the level of depression is the use of keroncong music therapy. The results of preliminary studies of the interviews showed three people claim to have difficulties sleeping at night, and sometimes feel afraid when there is an earthquake. Two elderly people that would rather be alone than to gather with other seniors, and 1 elderly claimed almost every day has no appetite. The research objective is to determine the effect of music therapy to changes in rates of depression in the elderly in PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Budi Luhur's Unit, Kasongan, Bantul, Yogyakarta. This type of research is quantitative. The design of experimental research with pre-posttest design tests. Large of sample was 52 respondents with using a sampling technique was purposive sampling. the instrument uses a questionnaire study of depression. the comparative test analysis tools using Wilcoxon Rank test. Results showed before keroncong music therapy given there are 21 people with mild depression (77.8%), moderate depression was 6 people (22, 2%), after being given keroncong music therapy one respondent (3.7%) were depressed, 12 people (44.4%) had mild depression, 14 people (51.9%) became normal. the test results of Wilcoxon Rank test shows the value of $Z = -2.412$ and $p = 0.016$. So that concluded there is the influence of music therapy to changes the rates of depression to the elderly in PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Budi Luhur's Unit, Kasongan, Bantul, Yogyakarta.

Key word: *depression, keroncong music therapy, elderly*

* Sri Eko Purbowinoto

Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

**Kartinah

Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

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. Hasil survey dari berbagai negara di dunia diperoleh prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 % dengan perbandingan pria dan wanita 14.1 : 8.5 . Sementara prevalensi depresi pada lansia yang mengalami perawatan di RS dan Panti Perawatan sebesar 30 – 45 %.

Ada beberapa pengobatan yang mampu mengurangi depresi, salah satunya adalah dengan musik. Musik dapat menghubungkan antara pikiran dan hati para penderita depresi sehingga mereka dapat membuka diri. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan, diperoleh data 6 lansia dilokasi penelitian memberikan gambaran bahwa 3 orang menyatakan mengalami susah tidur di malam hari, terkadang menangis serta merasa sering menyalahkan diri sendiri dan kadang merasa takut bila ada gempa. Dua orang lansia menyatakan bahwa lebih suka menyendiri dari pada berkumpul dengan para lansia lain, dan 1 orang lansia menyatakan hampir tiap hari tidak nafsu makan.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah kuantitatif. Rancangan jenis penelitian *eksperimen* dengan *pre tets-posttest design* (Notoatmodjo, 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia penghuni PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta yang berjumlah 60 orang lansia. Besar sampel sebanyak 52 responden yang berada di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Kriteria Inklusi

Analisa data yang digunakan adalah *Paired Sample t-test (t-dependent)*, namun

apabila dari uji normalitas data diperoleh data berdistribusi tidak normal yaitu $p \leq 0,05$, pengujian menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	(%)
Laki-laki	9	33.3
Perempuan	18	66.7
Total	27	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 18 responden (66,7%).

Distribusi responden berdasarkan umur

Tabel 2, distribusi responden berdasarkan umur

umur	n	(%)
<59 tahun	1	3.7
60-74 tahun	13	48.1
> 74 tahun	13	48.1
Total	27	100.0

Tabel 2 menunjukkan responden yang masuk kategori *elderly* dan *old* adalah berjumlah sama yaitu masing-masing 48,1%.

Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Pendidikan	n	(%)
SD	14	51.9
Tidak sekolah	13	48.1
Total	27	100.0

Tabel 3 terlihat menunjukkan banyak responden yang berpendidikan SD yaitu 14 orang (51,9%) sedangkan responden yang tidak sekolah sebanyak 13 orang (48,1%).

Analisis Univariat Terapi Musik keroncong

Pemberian terapi musik keroncong dilakukan dengan cara responden mendengarkan lagu-lagu musik keroncong. Responden diperbolehkan ikut serta menyanyi

lagu keroncong yang sedang dilagukan oleh seorang penyanyi. Pemberian perlakuan musik keroncong dilakukan sekitar 30 menit dengan 4 lagu yang diselingi istirahat, dengan tujuan agar responden tidak cepat merasa lelah. Pemberian musik keroncong dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, yaitu pada hari Senin dan Jumat pukul 09.00WIB.

Depresi sebelum perlakuan

Hasil penelitian terhadap 27 responden sebelum dan sesudah terapi musik keroncong menunjukkan perubahan tingkat depresi responden. Hasil selengkapnya ditampilkan pada tabel 4.4.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan musik keroncong

Depresi	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sedang	6	22,2	1	3,7
Ringan	21	77,8	12	44,4
Normal	0	0	14	51,9
Jumlah	27	100	27	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden sebelum perlakuan mengalami depresi ringan sebanyak 21 orang (77,8%), depresi sedang 6 orang (22,2%), sedangkan yang tidak depresi tidak ada. Responden setelah mendapat perlakuan terapi musik keroncong menunjukkan perubahan dalam distribusi kategori depresi. Jumlah responden yang mengalami depresi ringan menjadi 12 orang (44,4%), sedangkan yang tidak mengalami depresi menjadi 14 orang (51,9%), satu responden (3,7%) mengalami depresi sedang.

Analisis Bivariate

Penelitian ini hanya mendapatkan 27 responden, sehingga secara statistik, sampel ini merupakan sampel kecil karena kurang dari 30 responden merupakan sampel kecil. Oleh sebab itu pada pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata dari 2 sampel yang berhubungan yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* ditampilkan pada tabel 4.5.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis penelitian dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Variabel	Mean Rank	Z	p	Keputusan
Depresi sebelum perlakuan	28.26	-2,412	0,016	Ho ditolak
Depresi sesudah perlakuan	18.87			

Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai nilai Z score = -2,412 dengan p = 0,016 (p < 0,05), sehingga keputusan yang diambil adalah Ho ditolak. Ho ditolak berarti ada Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta.

Hasil penelitian ini searah dengan hasil penelitian Wahyuni (2010) yaitu, Pengaruh Mendengarkan Al-Quran Terhadap Skor Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat depresi pada lansia antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan menunjukkan adanya penurunan depresi pada lansia, sementara kelompok kontrol tidak terdapat perubahan depresi.

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya (2010) yang meneliti mengenai Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tindakan Kooperatif Anak Dalam Menjalani Perawatan di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh terapi bermain terhadap tindakan kooperatif pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol (p=0,528).

Adanya pengaruh terapi musik keroncong terhadap kejadian penurunan depresi pada lansia dapat dijelaskan sebagai berikut: sebelum

mengikuti terapi responden banyak yang mengalami depresi ringan, yaitu sebanyak 21 responden, sedangkan 6 responden mengalami depresi sedang. Depresi ringan yang dialami responden dari hasil wawancara sekilas terhadap 8 responden mengatakan sering merasa kesepian, dimana selain tidak memiliki anggota keluarga, juga responden tidak banyak bergaul dengan sesama penghuni panti, responden sering gelisah

tanpa sebab, nafsu makan menurun dan sulit tidur. Suryo (2008) menyatakan bahwa depresi pada lansia lebih banyak tampil dalam keluhan somatis, seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, penurunan berat badan, dan sebagainya.

Adanya terapi musik keroncong terhadap responden dapat memberikan pengaruh penurunan depresi. Hasil perlakuan terapi keroncong menunjukkan bahwa 12 responden yang mengalami depresi ringan (44,4%), dan 14 responden menjadi normal (tidak depresi). Analisis yang membandingkan hasil sebelum terapi (pre terapi/ O1) dan sesudah terapi (post terapi/ O2) menunjukkan adanya pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia. Bagi responden lagu keroncong memiliki kenangan tersendiri lagu tersebut dinyanyikan oleh petugas panti, Responden menyatakan bahwa responden masih sedikit ingat lagu keroncong tersebut. Judul lagu Bengawan Solo merupakan judul lagu yang paling disukai oleh responden. Hal ini diketahui bahwa responden selalu mengulang lagu yang dibawakan oleh petugas panti.

Tujuan pemberian terapi musik keroncong dengan melibatkan responden untuk ikut bernyanyi adalah membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi atas fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Sehingga diharapkan dapat membantu mengatasi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit (Djohan, 2006).

Pada terapi musik keroncong yang digunakan berdasarkan irama musik keroncong memiliki tempo irama yang sedang, sehingga responden lansia dapat menangkap irama dari instrumen musik

keroncong. Campbell (2005) menyatakan bahwa musik yang didengar seseorang akan disalurkan oleh syaraf auditory kemudian aktivitas suara yang ditimbulkannya direkam pada EEG (Electri Ensepealo Gram) terutama pada lapisan korteks serebri yang superficial, yang kemudian mengalir antara fluktuating sipoles yang terbentuk dari dendrti-dendrit sel kortikal dan badan sel. Dendrti-dendrit tersebut berorientasi serupa dan merupakan unit-unit yang bersatu dengan kompleks pada korteks serebri. Aktivitas banyak unit dendrit tersebut berjalan sinkron untuk membentuk corak gelombang alfa yang menandakan kondisi heightened awareness dan tenang.

Pemberian musik keroncong dapat mempengaruhi gelombang otak menuju gelombang otak yang diinginkan. Prinsip pemberian terapi musik keroncong adalah dengan memberikan suara yang berbeda tempo irama lagu, dan dapat mempengaruhi telinga dan otak kemudian akan menangkap selisih dari perbedaan frekuensi tersebut kemudian mengikutinya sebagai gelombang otak. Mekanisme ini disebut dengan FFR (Frequency Following Response) dan terjadi di dalam otak, tepatnya di dua superior olivary nuclei. FFR didefinisikan sebagai penyesuaian frekuensi gelombang otak oleh karena respon dari stimulus auditori dan mendorong perubahan gelombang otak secara keseluruhan serta tingkat kesadaran (Atwater, 2009).

Penelitian ini menggunakan lagu keroncong dengan suara yang dibuat tidak terlalu keras sehingga tidak mengganggu kenyamanan responden. Sesuai mekanisme yang dijelaskan oleh Atwater diatas, gelombang alfa tercipta pada korteks cerebri melalui hubungan kortikal dengan thalamus. Gelombang ini merupakan hasil dari osilasi umpan balik spontan dalam sistem talamokortikal (Guyton & Hall, 2006).

Perubahan gelombang otak menjadi gelombang otak alfa akan menyebabkan peningkatan serotonin. Serotonin adalah suatu

neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap peristiwa lapar dan perubahan *mood*. Serotonin dalam tubuh kemudian diubah menjadi hormon melatonin yang memiliki efek regulasi terhadap relaksasi tubuh yang pada akhirnya depresi yang dirasakan oleh responden dapat menurun sebagai akibat dari perubahan mood. Hormon melatonin diproduksi secara alami dalam tubuh apabila matahari sudah mulai tenggelam (mendekati senja). Namun, hormon melatonin ini produksinya secara alami dalam tubuh juga semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia (Guyton & Hall, 2006).

Simpulan

1. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta sebelum diberi terapi musik keroncong banyak mengalami depresi ringan
2. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta sesudah diberi terapi musik keroncong banyak mengalami depresi ringan.
3. Ada Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta.

Saran

Bagi Panti Wredha Dharma Bhakti

Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan pertimbangan bagi pengurus untuk mengantisipasi adanya depresi pada lansia. Hal tersebut bertujuan agar pengurus panti melakukan upaya-upaya penurunan tingkat depresi lansia dengan program-program yang membantu lansia menikmati sisa hidupnya di panti, sehingga penerimaan lansia terhadap kondisi mereka saat ini lebih baik, dan mampu menekan timbulnya depresi, seperti menambah frekuensi terapi musik, menambah aktivitas yang bermanfaat seperti membuat kerajinan tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Admir, N. 2005. *Depresi: Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Atwater, H. 2009. *Binaural Beats and the Regulation of Arousal Levels*. <http://www.monroeinstitute.org/journal/binaural-beats-and-the-regulation-of-arousal-levels/>
- Depkes RI, 2002. *Profil Kesehatan Indonesia 2001*. Jakarta. Jakarta : Binkesmas.
- Djohan, 2006, *Terapi Musik “ Teori dan Aplikasi*, Galang Press: Yogyakarta.
- Guyton & Hall. 2006. *Textbook of Medical Physiology, Eleventh Edition*.
- Hawari, D. 2006. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Hendrina, A.K. 2002. Menuju Lansia yang Berguna dan Sejahtera, Makalah disampaikan pada Seminar Lansia, RS Jiwa Daerah Surakarta. Surakarta.
- Lubis, N. L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Maryam, S, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Masbow, 2008. *Psikologi Abnormal*. <http://www.masbow.com/2008/10/depresi>, Akses 26 Mei 2011.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2008, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*, Penerbit EGC, Jakarta.
- Suryo, 2008. *Waspada! Depresi Pada Lansia*. <http://www.Pranaindonesia.wordpress.com> Akses 12 November 2010, 22;41.
- Wahyuni, 2010. Pengaruh Mendengarkan Al-Qur’an Terhadap Skor Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta, *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Widya M.R. 2010. Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tindakan Kooperatif Anak Dalam Menjalani Perawatan di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Skripsi*. tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Yuniati, U.R. 2010. Pengaruh Terapi Audio Musik (Keroncong Pop) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rematik (Osteoarthritis) pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.