



PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA

THE EFFECT OF CLASSIC MUSIC THERAPY ON DEPRESSION IN THE ELDERLY

Febria Syafyusari^{1*}, Ridhyalla Afnuhazi² Bobby Arfhan Anwar³

^{1 3} Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang

²Departemen Keperawatan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang
(febrina914@gmail.com)

ABSTRAK

Depresi merupakan masalah psikologis yang paling banyak di alami oleh para lansia. Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal misalnya kehidupan ekonomi terkena depresi, penyakit ini dapat dialami oleh semua orang tanpa membedakan gender, status sosial, ras, suku, bangsa. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap depresi pada lansia. Penelitian ini merupakan *Pre eksperimental design* dengan menggunakan metode penelitian *one group pretest – posttest design*. Lokasi penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu pada tahun 2021. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* dan jumlah responden yang memenuhi kriteria sebanyak 21 orang. Uji statistik yang digunakan adalah *paired samples t-test*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi musik klasik terhadap depresi pada lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini maka disimpulkan bahwa dengan diberikan terapi musik klasik kepada lansia dapat menurunkan tingkat depresi. Diharapkan terapi musik klasik sebagai program terapi dalam menurunkan depresi yang dialami.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik, Depresi, Lansia

ABSTRACT

Depression is a psychological problem is most often experienced the elderly. Depression in the elderly can be caused by many things, for example economic life is affected by depression, this disease can be experienced by everyone regardless of gender, social status, race, ethnicity, nation. The aim of the research is to determine the effect of classical music therapy on depression in the elderly. This research is a pre-experimental design the one group pretest - posttest design research method. The research location was at the Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar in 2021. The sampling technique used total sampling and the number of respondents who met the criteria was 21 people. The statistical test used is the paired samples t-test. The results of statistical tests show that there is a significant effect of classical music therapy on depression in the elderly with a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). The conclusion of this research is that after conducting research, it is concluded that giving classical music therapy to the elderly can reduce levels of depression. It is hoped can use classical music therapy as a therapeutic program to reduce the depression they experience

Keywords: *Classical Music Therapy, Depression, Elderly*

PENDAHULUAN

Secara umum kondisi fisik yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Perubahan yang terjadi pada lansia berupa perubahan pada bagian kulit (wajah dan tangan), perubahan organ dalam tubuh seperti otak, limpa dan hati, perubahan panca indera,

perubahan motorik antara lain berkurangnya kekuatan, kecepatan dan belajar keterampilan baru (Bandawiyah dalam Ernawati, 2012).

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 psikologis dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, mudah merasa diledakan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna, sedangkan dampak dari masalah psikologis tersebut lansia akan rentan mengalami gangguan seperti depresi, *anxietas* (kecemasan), psikosis (kegilaan) atau kecanduan obat. Dari berbagai macam gangguan psikologis, depresi merupakan masalah psikologis yang paling sering didapatkan pada lansia (Maryam, 2008).

Depresi merupakan gangguan psikologis terbesar ketiga yang diperkirakan terjadi pada (5%) penduduk di dunia (Elsi, Mariza, 2020) Lebih dari 300 juta orang di dunia yang menderita depresi. Hampir 5 persen proporsi populasi di dunia dan sepertiga berasal Asia Tenggara (WHO, 2017)

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam jangka beberapa tahun terakhir ini jumlah penduduk dunia yang sudah lanjut usia dan mengalami depresi sekitar (20%) dari total jumlah lansia. Sedangkan pada tahun 2011 jumlah penduduk dunia yang sudah lanjut dan mengalami depresi sekitar (19%). Sementara pada tahun 2012 penduduk lansia yang mengalami depresi sekitar (32%). Perkembangan lansia sangat dirasakan oleh negara berkembang dibanding dengan negara maju di dunia (Ishak, 2013).

Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang (56 %) dari total populasi lansia di dunia. Sejak tahun 2000, presentase penduduk lansia Indonesia melebihi (7 %) (Kemenkes RI, 2014).

Menurut WHO dalam Prima (2017), depresi merupakan gangguan psikologis terbesar ketiga

yang diperkirakan terjadi pada (5%) penduduk dunia. Penelitian yang dilakukan oleh Pracheth, dkk (2013) di India, memberikan hasil dari 218 lanjut usia yang diteliti, terdapat 64 orang atau (29,36%) yang mengalami depresi.

Di Indonesia, belum ada penelitian yang menyebutkan secara pasti tentang jumlah prevalensi lanjut usia yang mengalami depresi. Namun peningkatan jumlah penderita depresi dapat diamati melalui peningkatan jumlah kunjungan pasien yang berobat ke pelayanan kesehatan maupun peningkatan obat psikofarmaka yang diresepkan oleh dokter (Hawari dalam Prima (2017).

Diperkirakan dari jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2013 yaitu 24 juta jiwa, (5%) yang mengalami depresi. Akan meningkat (13,5%) pada lanjut usia yang memiliki penyakit kronis dan rawat inap. Proporsi terbanyak terdapat pada daerah padat penduduk seperti Jawa Tengah, Jawa Timur dan Jawa Barat (Rachmaningtyas dalam Prima 2017). Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2014 menunjukkan jumlah lansia yang mengalami depresi sebanyak 82.790 jiwa dan yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak (17,94%).

Depresi pada lanjut usia disebabkan oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Stressor internal pada lanjut usia meliputi persepsi individu dengan gejala berupa kekecewaan maupun kemarahan terhadap anggota keluarganya, sedangkan lingkungan eksternal meliputi suasana di sekitar seperti kebisingan, kekumuhan dan lain-lain (Elsi, Mariza, 2020)

Menurut Padila, (2013) Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh banyak hal. Misalnya kehidupan ekonomi terkena depresi, penyakit ini dapat dialami oleh semua orang tanpa membedakan gender, status sosial, ras, suku, bangsa.

Berdasarkan faktor penyebab depresi, faktor gangguan fisik menunjukkan 60,8% (42 orang) dengan 19 orang (27,5%) adalah penyakit stroke sebagai penyebab terbanyak gangguan fisik (Mayasari, Fery 2012).

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 kerapihan diri sering diabaikan, cepat sekali menjadi marah atau tersinggung, daya konsentrasi berkurang, rasa pesimis atau perasaan putus asa, berkurang atau hilangnya nafsu makan sehingga berat badan menurun secara cepat, kadang-kadang dalam pembicaraan ada kecendrungan untuk bunuh diri (Pribadi, 2017).

Depresi pada lanjut usia menjadi masalah kesehatan mental yang serius meskipun pemahaman kita tentang penyebab depresi dan perkembangan pengobatan farmakologis dan psikoterapeutik sudah sedemikian maju. Gejala-gejala ini sering berhubungan dengan penyesuaian yang terhambat terhadap kehilangan dalam hidup dan stressor. Stresor pencetus seperti pensiun yang terpaksa, kematian pasangan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik dan kemunduran kesehatan serta penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, penghasilan dan rumah tinggal sehingga mempengaruhi rasa aman lansia dan menyebabkan depresi (Azizah, 2011).

Depresi pada lansia yang tidak ditangani dapat berlangsung bertahun-tahun dan dihubungkan dengan kualitas hidup yang jelek, kesulitan dalam fungsi sosial dan fisik, kepatuhan yang jelek terhadap terapi, dan meningkatnya morbiditas dan mortalitas akibat bunuh diri dan penyebab lainnya (Satria, 2008). Agar depresi pada lansia tidak terjadi maka perlu dilaksanakan beberapa penatalaksanaan. Penatalaksanaan depresi pada lansia yaitu mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis (Bambang, 2014).

Depresi dapat dikontrol dengan cara non-farmakologis yaitu terapi modalitas yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang bagi lansia seperti: Psikodrama, terapi aktivitas kelompok (TAK) dan mengubah perilaku, terapi musik, terapi berkebun, terapi dengan binatang, terapi okupasi dan terapi kognitif (Setyoadi, 2011).

Metode musik merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis musik dapat membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menurunkan depresi, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan gembira dan

sedih, dan membantu melepaskan rasa sakit (Djohan dalam Bambang, 2014).

Word Music Therapy Federation mengemukakan definisi terapi musik yang lebih menyeluruh yaitu terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik oleh seseorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai tujuan terapi lainnya. Proses ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosi, mental, sosial, maupun kognitif dalam rangka upaya pencegahan, rehabilitasi, atau pemberian perlakuan yang bertujuan mengembangkan potensi dan atau memperbaiki individu, baik melalui penataan diri sendiri maupun dalam relasinya dengan orang lain, agar ia dapat mencapai keberhasilan dan kualitas hidup yang lebih baik (Djohan dalam Bambang, 2014).

Musik dapat membangkitkan ingatan dan pengalaman masa lalu yang memiliki peran penting bagi mereka, dan dapat merubah tingkat emosional pendengarnya. 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). Terapi musik merupakan salah satu terapi komplementer yang sedang dikembangkan untuk mengatasi depresi. Selain itu, terapi musik sendiri memiliki beberapa kelebihan seperti mudah untuk dilakukan, efisien, dan tidak membahayakan lansia dari segi kesehatan fisik (Afifah, 2014).

Selain itu terapi musik juga merupakan salah satu tindakan mandiri perawat dalam manajemen depresi, berbagai penelitian menunjukkan bahwa jenis musik yang efektif dalam menurunkan tingkat depresi adalah musik klasik. Hal ini dikarenakan musik klasik memiliki tempo yang berkisar antara 60-80 beats per menit selaras dengan detak jantung manusia (Suherman, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, menurunkan tingkat kecemasan dan



menurunkan tingkat stress. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan *adrenal corticotropin hormon* (ACTH) yang merupakan hormon stress (Bernatzky et al. dalam Astuti 2016).

Menurut Bambang (2014) & Rosyiam, (2015) pemberian terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat depresi lansia. Menurut Afifah (2014) & Eko (2013) bahwa pemberian terapi musik dapat menurunkan tingkat depresi lansia. Hal tersebut dikarenakan musik klasik merupakan musik yang dapat melatih otot-otot dan pikiran menjadi relaks. Dampak dari mendengarkan musik, responden merasakan kondisi yang rileks dan perasaan yang nyaman. Terapi musik klasik bertujuan untuk menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia (Djohan dalam Bambang, 2014).

Beberapa ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti *pop*, *disco*, *rock and roll*, dan musik berirama keras (*anapestic beat*) lainnya, karena jenis musik dengan *anapestic beat* (2 *beat* pendek, 1 *beat* panjang dan kemudian *pause*) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung, sedangkan musik lembut dan teratur seperti *intrumentalia* dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik (Djohan dalam Bambang, 2014).

Keuntungan terapi musik klasik dibanding terapi yang lain adalah terapi musik mampu mempengaruhi kemampuan bahasa dan konsentrasi yang akhirnya berakibat pada hilangnya kualitas hidup dan peningkatan konsentrasi. Sehingga musik dapat mengembalikan kemampuan tersebut pada penderita depresi. Otak dapat memberitahu bagaimana cara kerja yang terjadi dalam musik, baik saat mendengar, menciptakan ataupun mempertunjukkannya, ini sangat sederhana karna kerja otak dapat dipicu oleh perilaku dan perhatian manusia terhadap kesadaran, pikiran, persepsi dan sejenisnya (Djohan dalam Bambang 2014).

Hasil survei awal yang dilakukan oleh penulis di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu didapatkan jumlah lansia sebanyak 70 orang. Dari hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti dari petugas diketahui ada 2 orang lansia yang mengalami depresi

berat dan 20 orang yang mengalami depresi sedang. Sebagian lansia yang depresi adalah penghuni baru yang < 4 tahun menghuni Panti. Lansia yang mengalami depresi menunjukkan ciri-ciri yaitu sering mengurung diri di kamar, jarang berinteraksi dengan orang lain, kehilangan nafsu makan, serta jarang mengikuti kegiatan yang diadakan di panti. Tujuan penelitian adalah diketahuinya pengaruh terapi musik klasik terhadap depresi pada lansia

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian menggunakan rancangan penelitian *preeksperimental design*. Rancangan penelitian *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami depresi di Panti yang jumlahnya didapatkan setelah dilakukan *screening* terhadap semua lansia penghuni panti yang berjumlah 48 orang dari 70 orang lansia.

Untuk pengambilan data ini peneliti menggunakan kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale / Skala Depresi Lansia*) dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling*. Peneliti menggunakan rumus Hidayat dalam Eka R.F (2016) sampel berjumlah 16 orang. dilakukan pengambilan data awal berupa *screening* yaitu lansia yang mengalami depresi yaitu 48 orang, namun dari semua lansia yang depresi hanya 21 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, maka lansia yang akan diberi terapi musik klasik yaitu berjumlah 21 orang lansia.

Dalam pengumpulan data awal alat yang digunakan adalah kuesioner GDS (skala depresi geriatri). Kuesioner GDS atau skala depresi geriatrik digunakan pada saat survei awal atau *screening* pada lansia, kuesioner GDS (skala depresi geriatrik) terdiri dari 15 poin pertanyaan dibuat sebagai alat penampilan depresi pada lansia. GDS menggunakan format laporan sederhana yang diisikan sendiri dengan menjawab "ya" atau "tidak".

Untuk pengumpulan data selama penelitian alat yang digunakan adalah kuesioner Beck Depression Inventory (BDI). Kuesioner BDI terdiri dari 21 poin pertanyaan. Skor berkisar antara 0-3. Pernyataan yang menunjukkan tidak adanya gejala depresi diberi skor 0, skor 1 untuk pernyataan yang

menggambarkan adanya gejala depresi ringan, skor 2 untuk pernyataan yang menggambarkan gejala depresi sedang, sedangkan skor 3 untuk gejala depresi berat.

Penulis mulai melakukan *pretest* dengan mewawancarai lansia berdasarkan kuesioner *Beck Depression Inventory* (BDI) untuk mengetahui tingkat depresi lansia sebelum diberi perlakuan terapi musik klasik. Selanjutnya peneliti mulai melakukan terapi musik klasik terhadap responden selama 30 menit. Dan setelah dilakukan terapi musik klasik selama 5 hari berturut-turut, peneliti melakukan wawancara kembali berdasarkan kuesioner BDI untuk mengetahui tingkat depresi lansia setelah diberi terapi musik klasik selama 5 hari berturut-turut, begitu juga untuk 5 hari selanjutnya. Terapi musik klasik dilakukan selama 10 hari berturut-turut melakukan terapi musik klasik selama 30 menit.

Data yang terkumpul akan diperiksa selanjutnya diberi kode yang khas pada setiap item pertanyaan untuk mempermudah pengumpulan data. Selanjutnya data ditulis satu persatu dan diinputkan ke master tabel yang selanjutnya data akan diolah dengan sistem komputerisasi yaitu menggunakan metode SPSS (*Statistical Package for the Sosial Sciences*). Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *paired samples t-test*

HASIL

Karakteristik responden tentang pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap depresi pada lansia yang meliputi

Tabel 1 Data karakteristik Lansia

No	Karakteristik	f	(%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	10	48
	Perempuan	11	52
	Total	21	100
2	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	7	33
	SD	10	48
	SMP	3	14
	SMA	1	5
	Total	21	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberi Terapi Musik Klasik

No	Kategori	f	(%)
1	Depresi Ringan	5	24
2	Depresi Sedang	14	67
3	Depresi Berat	2	9
	Total	21	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui gambaran tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi musik klasik dari 21 orang diperoleh lebih dari sebagian lansia yang menjadi responden mengalami depresi sedang (67%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Lansia Sesudah Diberi Terapi Musik Klasik

No	Kategori	f	(%)
1	Depresi Ringan	13	62
2	Depresi Sedang	8	38
3	Depresi Berat	0	9
	Total	21	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui gambaran tingkat depresi pada lansia setelah diberikan terapi musik klasik dari 21 orang responden diperoleh lebih dari sebagian lansia yang menjadi responden mengalami depresi ringan (62%).

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggambarkan pengaruh antara variabel independen dengan perlakuan yang diberikan, yaitu terapi musik klasik dan variabel dependen yaitu tingkat depresi, seperti diuraikan di bawah ini.

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Depresi Pada Lansia

No	Tingkat Depresi	Mean	SD	SE	P value	N
1	Pretest eksperimen	20,29	5,061	1,104	0,00	21
	Postest eksperimen	17,29	4,372	0,954		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata tingkat depresi sebelum dilakukan terapi musik klasik adalah sebesar 20,29 dengan standar deviasi 5,061. Sedangkan rata-rata sesudah dilakukan terapi musik klasik adalah 17,29 dengan standar deviasi 4,372. Hasil uji T didapatkan nilai *p-value* $0,000 < \alpha 0.05$ dapat



disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat depresi lansia.

PEMBAHASAN

Karakteristik Lansia

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Sutinah (2017), yang menjelaskan bahwa sebagian besar yang menderita depresi yaitu perempuan. Perempuan lebih rentan mengalami depresi dikarenakan pada wanita yang baru mengalami kehilangan, hidup sendiri dan lemahnya dukungan sosial. Ada juga dugaan bahwa wanita lebih sering mencari pengobatan sehingga depresi lebih sering terdiagnosis. Selain itu perempuan juga lebih sering terpajan dengan stressor lingkungan dan ambangnya terhadap stressor lebih rendah bila dibandingkan dengan pria (Aryawangsa, 2015)

Angka kejadian depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya tahun 2012 adalah 38,46%. Seluruh lansia yang mengalami depresi termasuk dalam kategori depresi ringan. Depresi pada lansia perempuan lebih tinggi daripada lansia laki-laki. Depresi paling banyak terjadi pada lansia yang berusia 60-74 tahun (Oktivianti, Mui, et al 2012)

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suardana (2011), yang menunjukkan bahwa proporsi depresi pada lansia yang berpendidikan rendah lebih besar dibandingkan proporsi depresi pada lansia berpendidikan sedang/menengah dan tinggi.

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka ia akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Marwati., 2008). Di samping itu, pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, di mana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita depresi (Stewart, 2010).

Pemberian Terapi Musik Klasik Kepada Lansia dengan Depresi

Pada penelitian ini yang menjadi responden adalah lansia yang mengalami

depresi dengan jumlah responden sebanyak 21 orang yang diberi perlakuan terapi musik. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini yaitu perangkat *MP3 player* dan *handfree*. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara melakukan penilaian (pretest) terhadap responden dengan melakukan penilaian *Beck Depression Inventory* (BDI) pada hari pertama dan hari ke-enam. Kemudian responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan perlakuan dengan memberikan intervensi musik klasik yang dilakukan selama 10 hari berturut-turut selama 30 menit. Setelah diberikan perlakuan kemudian dilakukan penilaian kedua dengan *Beck Depression Inventory* (BDI) pada hari ke-lima dan ke-sepuluh (posttest).

Penelitian ini didukung oleh teori Irawati (2013) yang menyatakan bahwa irama pada musik klasik memiliki nada-nada yang bervariasi, terkadang dari lambat ke cepat dan kadang sebaliknya. Musik klasik juga mempunyai kategori frekuensi alfa dan theta 5000-8000 Hz. Frekuensi tersebut dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil. Hal inilah yang mendukung otak dapat berkonsentrasi dengan optimal dalam membangun jaringan-jaringan splanchnic dengan lebih baik.

Penelitian ini juga didukung oleh teori Djohan dalam Marzuki (2014), Musik klasik merupakan musik yang dapat melatih otot-otot dan pikiran menjadi relaks. Dampak dari mendengarkan musik, responden merasakan kondisi yang rileks dan perasaan yang nyaman. Terapi musik klasik bertujuan untuk menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia. Musik klasik memiliki tempo yang berkisar antara 60-80 beats per menit selaras dengan detak jantung manusia. Beberapa ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti *pop*, *disco*, *rock and roll*, dan musik berirama keras (*anapestic beat*) lainnya, karena jenis musik dengan *anapestic beat* (2 *beat* pendek, 1 *beat* panjang dan kemudian *pause*) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung.



Musik lembut dan teratur seperti instrumental dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik. Keuntungan terapi musik klasik dibanding terapi yang lain adalah terapi musik mampu mempengaruhi kemampuan bahasa dan konsentrasi yang akhirnya berakibat pada hilangnya kualitas hidup dan peningkatan konsentrasi. Sehingga musik dapat mengembalikan kemampuan tersebut pada penderita depresi. Otak dapat memberitahu bagaimana cara kerja yang terjadi dalam musik, baik saat mendengar, menciptakan ataupun mempertunjukkannya, ini sangat sederhana karna kerja otak dapat dipicu oleh perilaku dan perhatian manusia terhadap kesadaran, pikiran, persepsi dan sejenisnya.

Hasil penelitian 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. 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)

Pemberian musik klasik kepada lansia yang mengalami depresi juga diteliti oleh Bambang (2014) dengan instrumen yang digunakan untuk intervensi penelitian adalah alat pemutar musik dari perangkat *MP3 Player* yang dihubungkan dengan *sound system* yang diputar selama 30 menit dan diberikan selama 7 hari. Musik klasik menghasilkan tempo lebih rendah dengan 50-60 ketukan/menit daripada musik religi dengan 70-80 ketukan/menit. Faktor melodi dan irama musik yang dihasilkan, didapatkan musik klasik memiliki rata-rata desibel lebih rendah dengan 67-72,8 dB dibandingkan dengan musik religi dengan 77,8-80 dB (Anggraini, Novia 2021).

Pada penelitian yang dilakukan Hadi (2013) memberikan terapi musik gamelan kepada lansia yang mengalami depresi dengan cara melakukan penilaian (pretest) terhadap responden dengan melakukan penilaian GDS. Kemudian responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan perlakuan dengan memberikan intervensi musik gamelan Jawa nada pelog secara berkelompok yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 30 menit.

Setelah diberikan perlakuan kemudian dilakukan penilaian kedua dengan GDS (posttest).

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2014), instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara dengan menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) yang akan diberikan 1 hari sebelum dan 1 hari terapi music pada lansia yang mengalami depresi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2012) yang meneliti tentang pengaruh terapi soft musik terhadap depresi pada lansia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda pada tanggal 16 sampai 22 bulan Juli 2012. Alat digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada kelompok intervensi maupun kelompok control yaitu Beck Depression Inventory (BDI) serta menggunakan *handfree* dan *mp3 player*.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Myriam (2013) yang berjudul *The Effect of Soft Music on the Human Stress Response* yang menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) sebagai kuesioner dan alat untuk penelitian yaitu *mp3 player* dan *handfree*.

Menurut asumsi penulis, responden yang melakukan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat depresi yaitu dengan melakukan terapi musik klasik secara bertahap dan teratur minimal satu kali sehari selama 30 menit dengan menggunakan *handfree* agar konsentrasi lansia lebih terfokus kepada musik klasik yang diberikan sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil.

Tingkat Depresi Sebelum Terapi Musik Klasik dan Sesudah Terapi Musik Klasik

Dari hasil penelitian sebelum diberikan terapi musik klasik pada tabel 3 diperoleh hasil dari 14 orang responden yang berarti lebih dari sebagian mengalami depresi sedang (67.0%). Setelah dilakukan terapi musik klasik diperoleh hasil yaitu 13 orang responden berarti lebih dari sebagian responden mengalami depresi ringan (62%).



Hal yang sama diperkuat oleh teori Mentz dalam Marzuki (2014) bahwa musik klasik memberi respon terhadap ketegangan, respon tersebut menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah tidur. Terjadinya penurunan tingkat depresi lansia sesudah dilakukan terapi musik klasik didukung juga oleh teori Candace Pert bahwa neuropeptida dan reseptor-reseptor biokimia yang dikeluarkan oleh hypothalamus berhubungan erat dengan kejadian emosi. Sifat riang/rileks mampu mengurangi kadar kortisol, epinephrin-norepinephrin, dan hormon pertumbuhan didalam serum. Unsur-unsur musik yakni irama, nada dan intensitasnya masuk ke kanalis auditorius telinga luar yang di salurkan ke tulang-tulang pendengaran. Musik klasik mampu mengaktifkan memori yang tersimpan di limbik dan mempengaruhi system syaraf otonom melalui neurotransmitter yang akan mempengaruhi hypothalamus lalu ke hipofisis. Musik yang telah masuk ke kelenjar hipofisis mampu memberikan tanggapan terhadap emosional melalui *feedback negative* ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress. Masalah mental berkurang seperti stres berkurang, ketenangan (Nicholas & Humenick (2012).

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat bersifat komplemen atau alternatif yang dapat diberikan pada penderita depresi adalah terapi musik. Terapi musik merupakan salah satu terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan pasien Depresi. Pemberian terapi musik berpengaruh secara efektif menurunkan tingkat depresi pada pasien yang memiliki diagnosa medis berbeda dan pada tingkatan usia yang berbeda juga. Tidak adanya batasan-batasan bagi pengguna pada terapi musik, sehingga terapi ini dapat diaplikasikan pada semua pasien. (Amelia, Dona & Mira Trisyani, 2021).

Penerapan terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat depresi didapatkan hasil terjadi penurunan tanda dan gejala depresi dengan hasil skor total berkurang dari sebelum dilakukan intervensi pada kedua subyek (Maysitah, 2024).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Bambang (2014) yang berjudul pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. Sebelum diberi terapi musik klasik diperoleh dari 18 orang responden, 11 orang responden yang berarti lebih dari sebagian responden mengalami depresi (61%). Setelah dilakukan terapi musik klasik diperoleh dari 18 orang responden, 12 orang responden yang berarti lebih dari sebagian responden mengalami depresi ringan (67%).

Hasil penelitian lain juga yang dilakukan oleh Murtisari (2014) dengan judul pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien stroke non hemoragik di RSUD Salatiga, sebelum diberikan terapi musik klasik dari 33 responden, 26 responden yang berarti lebih dari sebagian responden mengalami depresi sedang (78,8%), sedangkan setelah diberikan terapi musik klasik terdapat 24 responden yang berarti lebih dari sebagian responden mengalami depresi ringan (72,7%).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Endah (2013), yang meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap depresi pada lansia di UPTD PLSU Tresna Werda Lampung Selatan diperoleh bahwa rata – rata skor tingkat depresi pada lansia sebelum terapi musik sebesar 24,88 yang berarti rata-rata lansia mengalami depresi kategori berat karena berada diantara rentang (21 – 30), sedangkan rata – rata skor tingkat depresi pada lansia setelah terapi musik sebesar 14,03 yang berarti rata-rata lansia mengalami depresi kategori sedang karena berada diantara rentang (10 – 20).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2014) yang meneliti tentang pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang diperoleh tingkat depresi sebelum dilakukan intervensi musik gamelan dengan beat 68-80 Hz pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang adalah 63% (17 dari 27 lansia) mengalami depresi, namun tingkat depresi sesudah intervensi musik gamelan dengan nada pelog pada lansia di panti wreda Harapan Ibu, Semarang adalah 33% (9 lansia) mengalami depresi.



Berdasarkan lima belas jurnal yang telah direview bahwa terapi musik klasik efektif dalam mengurangi tingkat gangguan mental. hasil review jurnalnya berupa: 1) menurunkan depresi; 2) menurunkan kecemasan; 3) menurunkan stres; 4) menurunkan halusinasi; dan 5) memperbaiki psikologis. Terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat gangguan mental pada anak hingga lansia (Nazela, Keisaa, et al 2024).

Implementasi selama 1 minggu didapatkan penurunan pre test dan post test terhadap penurunan kecemasan, depresi dan stress di masa pandemi COVID-19. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan, depresi dan stress di masa pandemi COVID (Putri Oktaviani, Linda & Mariyati, 2022).

Hal ini sudah dibuktikan adanya pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Bagi Perawat, Tenaga Kesehatan lainnya dan Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo (Marzuki, Bambang & Puji Lestari, 2014).

Menurut Yani, Sutri & Siska Iskandar, (2021) ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi lansia. Terapi musik efektif untuk menurunkan skor depresi pada lansia dan dapat digunakan sebagai tindakan *preventive* dan *promotive* untuk depresi pada lansia (Afifah, Nur hanifa, 2014).

Setelah dilakukan terapi musik yang dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi untuk menangani lansia yang mengalami depresi (Suidah, Hartin & Eko Agus Cahyono, 2014). Dari hasil penelitian ini dapat dilihat perbandingan keefektifan antara terapi musik klasik dengan senam otak (*brain gym*) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia (Yessi Sara, Judka 2016, et al). Pemberian terapi musik klasik memiliki pengaruh terhadap tingkat depresi. Hal ini menunjukkan pentingnya peran perawat dalam intervensi keperawatan jiwa berupa musik klasik untuk mengurangi kejadian depresi. (Prabowo, Wisnu, 2017, et al)

Menurut asumsi peneliti, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik yang dilakukan secara optimal sangat bagus dilakukan kepada lansia dengan depresi karena

dapat menurunkan tingkat depresi lansia, selain itu juga dapat menghemat biaya pengobatan bagi lansia dengan depresi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik sehingga dapat disimpulkan pada terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Saran kepada lansia dapat menjadikan terapi musik klasik sebagai program terapi komplementer non farmakologis pada gangguan depresi

DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo Torrez, M.V. (2021) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title'. 'No Title' (no date). 'No Title' (no date).
- Amelia, D. and Trisyani, M. (2018) 'Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi: Litarature Review', *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 1–5. Available at: <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/38>.
- Elsi, M. (2023) 'Hubungan dukungan sosial terhadap tingkat depresi lansia the relationship of social support to the level of depression', *J. Menara Ilmu*, XVII(01), pp. 45–50. Belakang, A.L. (2015) 'Merupakan 1', pp. 1–12.
- Hendayani, W.L. and Afnuhazi, R. (2018) 'Dukungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia', *Jurnal Pembangunan Nagari*, 3(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.30559/jpn.v3i1.70>
- Musbikin, 2009 dalam Pratiwi 2014). Musik klasik adalah sebuah musik yang dibuat dan ditampilkan oleh orang yang terlatih secara professional melalui pendidikan musik. Musik klasik juga merupakan suatu tradisi dalam menulis musik,
- Marzuki, M.B. and Lestari, P. (2020) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan



- Ungaran Kabupaten Semarang', *Keperawatan Komunitas*, 2(2), pp. 81–86.
- Mayasari, F.E.R.Y. (2012) 'Gambaran Penyebab Depresi Pada Lansia Di Tresna Werdha Warga Tama Indralaya Dan Tresna Werdha Teratai Palembang'.
- Muliati (2016) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), p. 28. Available at: file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALA_D_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec
- Nazelina, K. *et al.* (2024) 'Literature Review : Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Gangguan Mental Pada Anak Hingga Lansia', 3(1).
- Octavianti, M.M. (2021) 'Gambaran depresi pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha mulia dharma kabuoaten kubu raya', pp. 1–18.
- Permenkes 9 tahun 2014 (2014) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', *Lincoln Arsyad*, 3(2), pp. 1–46. Available at: <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>.
- enurunan, T. *et al.* (2015) '1, 2, 3'
- Putri, D.A. (2019) 'Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019', *Poltekkes Joga*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Selung, R., Waslih, I. and Pratiwi, E.A. (2014) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', pp. 1–23.
- Suidah, H. and Agus Cahyono, E. (2015) 'Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, pp. 9–16.
- Sukesni Mayasari, N.W. and Hermawan, D. (2022) 'Pemberian terapi soft music dengan penurunan gejala depresi pada lansia', *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 1(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.56922/mhc.v1i1.145>.
- Surti, Candrawati, E. and Warsono (2017) 'Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang', *Nursing News*, 2(3), pp. 103–111. Available at: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>.
- Widiyono (2021) *Buku Referensi Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Theodoridis, T. and Kraemer, J. (no date) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', pp. 1–8.
- Yani, S. and Iskandar, S. (no date) 'Efektivitas pemberian terapi musik klasik pada lansia yang mengalami depresi The effecteveness of clasical musical therapy to the elderly depression', 4385, pp. 48–53.
- Yusuf Sukman, J. (2017) '«Эпидемиологическая безопасность» Title', *Вестник Росздравнадзора*, 4, pp. 9–15.