

Efektivitas pemberian terapi musik klasik pada lansia yang mengalami depresi

Sutri Yani^{1,*}, Siska Iskandar².

^{1,2} STIKes Sapta Bakti, Jln. Mahakam Raya No.16 Lingkar Barat Bengkulu, 38225, Indonesia

¹Sutricione@gmail.com*; ²Siska.flonfel@gmail.com

Abstrak

Depresi adalah gangguan mental serius yang ditandai dengan perasaan sedih dan cemas. Depresi tidak sering terdeteksi pada lansia karena dianggap sebagai akibat dari proses penuaan dan penyakit kronis yang dialami lansia. Jika tidak diobati, itu bisa menjadi kondisi yang fatal, salah satunya adalah upaya bunuh diri. Banyak terapi yang digunakan untuk mengobati depresi pada lansia, seperti terapi musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terapi musik klasik pada tingkat depresi lansia. Penelitian ini adalah kuasai-eksperimen menggunakan desain pretest-posttest. Jumlah sampel yang digunakan adalah 15 lansia dengan masalah depresi. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik consecutive sampling yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$ yang berarti bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat depresi lansia.

Kata kunci: *terapi musik klasik, depresi, lanjut usia.*

The effectiveness of classical musical therapy to the elderly depression

Abstract

Depression is a serious mental disorder characterized by feelings of sadness and anxiety. Depression is not often detected in the elderly because it is considered as a result of the aging process and chronic illness experienced by the elderly. If it is untreated, it can be fatal condition; one of them is suicide attempt. Many therapies are used to treat depression in the elderly, like instrumental music therapy. The purpose of this study was to find out instrumental music therapy on the depression level of the elderly. This study was a quasi-experiment using pretest-posttest design. The number of samples used was 15 elderly with depression problems. The sample in this study was taken using consecutive sampling technique which was analyzed using Wilcoxon test. The analysis showed that p value = 0.001 which means that there was an effect of instrumental music therapy on the depression level of elderly.

Keywords: *depression, elderly, Klasik music therapy*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan masalah psikologis yang banyak terjadi pada lanjut usia. Masalah tersebut ditandai dengan perasaan sedih mendalam yang berdampak pada gangguan interaksi sosial. Tidak jarang gejala depresi juga berupa

gangguan fisik seperti insomnia dan berkurangnya nafsu makan. Depresi seringkali tidak terdeteksi pada lanjut usia karena dianggap sebagai akibat dari proses penuaan dan penyakit kronis yang dialami oleh lanjut usia. Padahal deteksi dini dan penanganan yang tepat terhadap depresi

dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup bagi lanjut usia (Dewi, 2014).

Depresi pada lanjut usia disebabkan oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosita (2012) tentang stressor sosial biologi penyebab depresi, disebutkan bahwa 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. Stress dan tekanan sosial juga seringkali menjadi penyebab depresi pada lanjut usia (Santoso, 2009). Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rezki dkk (2014) tentang faktor-faktor penyebab depresi pada lanjut usia, terdapat pengaruh antara kehilangan dan kecemasan terhadap tingkat depresi pada lanjut usia.

Depresi dapat menimbulkan dampak negatif misalnya: perasaan tidak berguna, mudah marah, sedih, merasa disingkirkan dan tidak dibutuhkan lagi. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif atau peka terhadap depresi.

Besarnya pengaruh depresi terhadap kesehatan fisik dan jiwa pada lansia, maka dibutuhkan suatu upaya untuk mengatasinya. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah depresi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat pada penderita depresi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah pemberian obat anti depresi, akan tetapi jika digunakan terus-menerus akan mengalami ketergantungan. Terapi non farmakologi untuk mengatasi depresi yaitu terapi musik. Music dapat memulihkan, merelaksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual. Dalam hal ini tentunya menggunakan musik yang

soft dan *easy listening* yang membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah (Djohan, 2006).

Pemberian intervensi terapi musik akan memperpanjang serat otot, mengurangi pengiriman impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. Sehingga respon tubuh akan terjadi penurunan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, tekanan darah, dan konsumsi oksigen serta aktivitas otak alpha dan suhu kulit bagian perifer (Potter and Perry, 2010).

Terdapat 10 literatur terkait dengan pengaruh terapi musik terhadap penurunan level depresi yang terjadi pada pasien yang berbeda usia dan pada pasien depresi yang disertai dengan penyakit lain. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Siedliecki (2006), Chan, et.al (2009), Moradipannah (2009), Guetin (2009), kartinah (2011), memiliki hasil yang sama yaitu dengan pemberian terapi musik pada pasien yang mengalami depresi dapat menurunkan tingkat depresi pasien. Selain efek terhadap penurunan tingkat depresi pasien, terapi musik juga memiliki efek lain pada pasien yaitu dapat menurunkan kecemasan pada pasien, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh S. Guetin (2009) dan Moradipannah (2009). Efek lain dari terapi music terhadap fisiologis tubuh juga dapat dilihat dari nilai tanda-tanda vital pasien. sejalan dengan penelitian yang lakukan oleh Yu-Ming Lai (1999) dan Chan, et.al (2009) yang diperoleh hasil bahwa selain menurunkan tingkat depresi pasien, terapi musik juga memberikan efek relaksasi yang dengan penurunan nilai tanda-tanda vital pada pasien. penelitian yang dilakukan oleh Sandra L. Siedliecki, (2006) didapatkan juga hasil bahwa terapi musik juga dapat meningkatkan kekuatan pada pasien dan dapat mengurang nyeri dan *disability* pada pasien.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Efektivitas Pemberian

Terapi Musik Klasik pada Lansia dengan Depresi”

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara quasi experiment, metode penelitian yang digunakan eksperimen. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk pre tes dan post tes. Data tingkat depresi didapatkan dengan menggunakan daftar pertanyaan SDG (Skala Depresi Geriatrik) dengan 15 item pertanyaan. 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. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang lansia. Tehnik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi : berusia 60 – 80 tahun, belum pernah mendapatkan terapi musik klasik, dan bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Hasil rata-rata frekuensi Depresi sebelum dan sesudah terapi

	N	Mean	Std. Deviation	Mini mum	Maxi mum
SebelumTe rapi	15	1,2667	,45774	1,00	2,00
Sesudah Terapi	15	,3333	,48795	,00	1,00

Pada tabel 1. Diketahui bahwa penurunan frekuensi Depresi dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 1,2667 dengan standar deviasi ,45774 nilai minimum 1.00 maksimum 2.00. Setelah dilakukan terapi nilai mean ,3333 dengan standar deviasi 48795 nilai minimum 0 maksimum 1.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Pengaruh terapi musik pada lansia yang mengalami Depresi

	N	Mean	Std Deviasi	P Value
Sebelum	15	1,2667	,45774	0,001
Sesudah	15	,3333	,48795	

Pada tabel 2. Didapatkan penurunan dimana sebelum dilakukan terapi nilai mean 1,2667 dengan standar deviasi ,45774. Setelah dilakukan terapi nilai mean ,3333 dengan standar deviasi,48795. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value =0,001 yang bearti ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Depresi.

PEMBAHASAN

Penelitian yang berkenaan dengan pengaruh terapi musik terhadap kondisi psikologis individu telah banyak dilakukan, dan hasilnya memperlihatkan adanya reaksi fisik dan jiwa sebagai responden terhadap terapi musik. Reaksi tersebut dapat berupa ketengan relaksasi, ataupun berupa perubahan dalam ritme pernafasan, tekanan darah pada jantung dan aliran darah.

Depresi adalah gangguan yang dapat memadamkan semangat hidup. Ini sering disadari atau dikenali pada lansia dan mempunyai potensi untuk menghancurkan kualitas hidup itu sendiri. Depresi menghilangkan kesenangan, kegembiraan, empati dan cinta. Akhirnya hal ini menyebabkan orang tersebut terisolasi (Lubis, 2009).

Gangguan depresi pada lanjut usia merupakan perhatian yang paling penting bagi para ahli geriatri. Mengenali depresi pada lanjut usia memerlukan suatu keterampilan dan pengalaman, karena manifestasi gejala-gejala depresi klasik sering tidak muncul. Seiring dengan berkembang dan majunya teknologi, banyak metode pengobatan yang telah diteliti dan diuji keberhasilannya didunia. Salah satu pengobatan non farmakologi yang telah berhasil diteliti dan di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi musik. Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam pengobatan di berbagai penyakit karena telah multifaset efek pada manusia. Terapi musik adalah

tipe khusus dari psikoterapi dimana bentuk interaksi musik dan komunikasi yang digunakan bersama komunikasi verbal. Musik menghilangkan perasaan negatif dan menyebabkan relaksasi fisik dan mental pada individu dengan depresi serta dapat menurunkan perilaku dan gejala psikologis dan tingkat depresi dari orang tua karena dampak psikologis (Guetin et al, 2009).

Hal ini sejalan dengan pendapat Kaplan (2010) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya depresi pada lansia yaitu teori psikoedukatif yang merupakan hal-hal yang dipelajari atau diamati individu pada orang tua usia lanjut misalnya ketidakberdayaan mereka, pengisolasian oleh keluarga, tidak ada sanak saudara ataupun perubahan-perubahan fisik yang diakibatkan oleh proses penuaan dapat memicu terjadinya depresi pada usia lanjut. Dukungan sosial yang buruk dihubungkan dengan terjadinya depresi pada lansia.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Suardiman (2011) yang menyatakan bahwa depresi pada lansia yang berada di panti ditandai oleh suasana afek depresif, pesimistis, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, gangguan perasaan sedih atau putus harapan, kesepian, tingkat aktivitas rendah, kelelahan fisik, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, pandangan masa depan yang suram dan konsentrasi, gangguan membuat keputusan, serta keluhan fisik lainnya. Sebagian besar lansia menyatakan bahwa mereka merasa kesepian, jauh dari keluarga dan jarang dikunjungi yang membuat mereka merasa sedih dan tidak berguna. Sejalan dengan pendapatnya Lueckenotte (2000) yang menyatakan bahwa lansia yang berada dalam Panti dengan berbagai alasan akan merasa kesepian bila tidak ada kegiatan terorganisir dan jarang dikunjungi oleh keluarga. Perasaan ini terjadi akibat terputusnya atau hilangnya interaksi sosial yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya depresi pada lansia. Depresi pada lansia dapat menjadi penyakit yang

sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, namun depresi pada lansia bisa diobati dengan beberapa terapi (Lubis, 2009). Salah satu terapi depresi pada lansia yaitu dengan terapi musik klasik, dimana terapi musik klasik yaitu sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental fisik, dan kesehatan emosi (Djohan 2009).

Hasil pengukuran tingkat depresi pada lansia menggunakan Skala Depresi Geriatrik (SDG) setelah dilakukan terapi musik klasik yaitu didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen, sedangkan tingkat depresi lansia pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan terapi musik klasik yaitu tidak mengalami perubahan. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi pada lansia kelompok eksperimen yaitu kelompok lansia yang diberikan terapi musik klasik. Lansia kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya perubahan tingkat depresi, karena terapi musik klasik termasuk dalam binaural beat yang akan merangsang pusat saraf (otak) tepatnya pada belahan otak kanan, dimana musik ini memiliki nuansa yang sejuk dan lembut. Frekuensi ini berisi pesan-pesan subliminal (pesan yang hanya bisa didengar oleh otak bawah sadar), dimana saat sel otak berdegung dalam frekuensi gelombang tetha, manusia akan mulai merasa melayang-layang dan terjadi peningkatan zat-zat kimia tubuh yang berguna, salah satunya adalah serotonin. Serotonin berfungsi untuk mengontrol suasana hati sehingga kecemasan, stress, depresi dan kekhawatiran berangsur menghilang.

Musik merupakan getaran udara harmonis yang di tangkap oleh organ pendengaran dan melalau saraf di dalam tubuh kita, serta disampaikan ke susunan saraf pusat. Gelombang suara musik yang dihantar ke otak berupa energi listrik melalui jaringan Syaraf yang akan

membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekwensi alfa, beta, tetha, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, beta terkait dengan aktivitas mental, gelombang tetha di kaitkan dengan situasi stres, depresi dan upaya kreativitas. Sedangkan gelombang delta di hubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang di dengar dapat mempengaruhi frekwensi gelombang otak sesuai dengan jenis musik. Musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Menurut (Campbell, cit, Rachmawati, 2008), musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur syaraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi kedalam ritme internal pendengarannya. Menjelaskan bahwa gelombang suara musik yang dihantarkan ke otak berupa energi listrik melalui jaringan syaraf akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas fekuensi alfa, beta, theta, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, gelombang beta terkait dengan aktifitas mental, gelombang tetha dikaitkan dengan situasi stres dan upaya kreatifitas, sedangkan gelombang delta dihubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang didengar, dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak sesuai dengan jenis musiknya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Novita (2012) yang menyatakan bahwa terapi musik telah ditemukan memiliki banyak hasil signifikan untuk pasien dengan gangguan depresi mayor. Terapi ini membantu pasien untuk mengatasi hambatan verbal dalam mengekspresikan emosi yang dapat membantu terapis dalam berhasil membimbing pengobatan. Selain itu, Burgdorf & Panksepp dalam Fikri

(2013) menyatakan bahwa musik telah digunakan untuk mengobati sejumlah gangguan mental termasuk depresi, skizofrenia, dan bipolar disorder. Stimulus musikal, seperti yang digunakan dalam penelitian ini, dapat digunakan untuk mengobati depresi dalam hubungannya dengan bentuk-bentuk terapi. Sejumlah neuropeptida, termasuk dopamin, yang terlibat dalam memproduksi sensasi menyenangkan yang meningkatkan emosi positif dan mengurangi depresi. Selain itu, rendahnya tingkat dopamin di otak dan rendahnya jumlah reseptor dopamin merupakan dua penyebab utama depresi. Musik mampu meningkatkan neurotransmisi dopaminergik dan mengatur serta mempengaruhi berbagai fungsi otak, sehingga efektif untuk menghilangkan gejala pada sejumlah penyakit yang melibatkan disfungsi dopaminergik termasuk depresi (Nestler dalam Fikri, 2013).

SIMPULAN

Terdapat penurunan tingkat depresi lansia yang ditunjukkan dengan peningkatan skor GDS pada lansia setelah diberikan terapi musik klasik, dimana nilai $p = 0,001$. penelitian ini diharapkan petugas panti lebih memperhatikan keadaan lansia dan meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia yang mengalami depresi dengan salah satu alternatif intervensi yaitu Terapi musik klasik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, M. P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik untuk menurunkan stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 106-115.
- Djohan. (2006). Terapi Musik, Terapi Musik Dan Aplikasi. Jogjakarta:Glangpres
- Fikri, A. M. (2013). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Depresi*

- Antara Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.*
- Guetin, S., Portet, F., Picot, M. C., Pommié, C., Messaoudi, M., Djabelkir, L., ... & Touchon, J. (2009). Effect of music therapy on anxiety and depression in patients with Alzheimer's type dementia: randomised, controlled study. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 28(1), 36-46.
- Kaplan & Sadock. (2010). *Gangguan Mood dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
- Lueckenotte, A.G. (2000). *Gerontologic nursing*. St-Louis : Mosby-Year Book Inc
- Moradipanah, F., Mohammadi, E., & Mohammadil, A. Z. (2009). Effect of music on anxiety, stress, and depression levels in patients undergoing coronary angiography. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 15 (3), 639-647, 2009.
- Novita, D. (2012). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Nyeri Post Operasi Open Reduction and Internal Fixation (ORIF) di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. Universitas Indonesia
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2010). *Mosby's Pocket Guide to Nursing Skills and Procedures-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Rahmawati, Irma. 2008. *Perbedaan Tingkat setres Sebelum dan sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja*. Fik Universitas Padjajaran.
- Rezki, D. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Depresi terhadap Pasien Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Gau Mabaji Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(1).
- Rosita. (2012). Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Wredha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Biokultur*, 1(1).
- Santoso, H., & Ismail, H. (2009). *Memahami krisis lanjut usia*. BPK Gunung Mulia.
- Siedliecki, S. L., & Good, M. (2006). Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of advanced nursing*, 54(5), 553-562.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi: usia lanjut*. Gadjah Mada University Press.