

THE EFFORTS TO REDUCE DEPRESSION LEVELS IN THE ELDERLY USING MUSIC THERAPY

Hyan Oktodia Basuki^{1*}, Hanim Nur Faizah²⁾, Andini Vina Azzahra³⁾, Ananda Khoirunnisa⁴⁾, Dellanikita⁵⁾

^{1,2,3,4,5} Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

email: hyancassava@gmail.com*,

hanimfaizah.stikesnu@gmail.com,

andinivina103@gmail.com,

anandakhoirunnisa103@gmail.com,

della.nikita9102@gmail.com

Abstract

Background: Depression is a disorder of mental feelings that often occurs in society. Starting from untreated stress can turn into more serious. Depression can occur at all ages, especially in the elderly, the elderly are a group that is vulnerable to physical and psychosocial changes. Purpose: For this reason, this community service activity aims to socialize about treatment in reducing depression/stress by using music therapy. Method: This community service activity uses the lecture and question and answer method. The lecture method is carried out by presenting material about depression and music therapy. Meanwhile, the question and answer method is done by asking participants about the material that has been presented. Result: The results of this community service activity found that participants were able to understand and apply the material that had been presented. Conclusion: Based on the community service activities that have been carried out, many of the participants are enthusiastic about receiving the whole series of events, starting from the presentation of the material to the question and answer interaction.

Keywords: Depression, Music Therapy, Elderly

1. PENDAHULUAN

Proses menua adalah suatu keadaan yang tidak dapat dihindari manusia dan berjalan secara alami secara berkesinambungan dan terus-menerus. Kemudian akan terjadi perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi tubuh secara menyeluruh (Basuki et al., 2018)).

Lansia akan mengalami perubahan fisiologis, fisik, dan sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan (Basuki et al., 2018). Perubahan tersebut membuat lansia mudah untuk mengalami masalah emosional. Hal ini akan membuat lansia tidak dihargai dan mencetuskan lansia mengalami kesepian yang dapat menyebabkan terjadinya depresi (Firman et al., 2017).

Banyak faktor yang menyebabkan gangguan mental, salah satu gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi. Depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan juga merupakan gangguan psikiatri yang paling banyak terjadi pada lansia (Akbar & Budianto, 2022). Depresi dan lanjut usia sebagai tahap akhir siklus perkembangan manusia. Masa

dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Nugroho & Ahmad, 2017).

Depresi adalah suatu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lanjut usia akibat dari proses menua. Angka kejadian depresi pada lanjut usia di Indonesia sebesar 11,6 % atau 17,4 juta jiwa yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa. Masalah psikologis ini cukup serius bila tidak tertangani karena sekitar 25% lansia yang mengalami depresi dan mendapatkan penanganan khusus dapat menyebabkan bunuh diri (Kemenkes RI, 2016 dalam Wibowo, 2018)

Berbagai persoalan hidup yang menimpa lanjut usia sepanjang hayatnya seperti: kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, ataupun konflik dengan keluarga atau anak, atau kondisi lain seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya (Suidah & Cahyono, 2015)

Beberapa masalah psikologis yang sering di jumpai pada lansia, seperti kesepian (*loneliness*), duka cita (*bereavement*), depresi pada lansia, gangguan cemas, psikosis pada lansia, parafrenia,

dan sindroma diagnose. Depresi pada lansia sering ditunjukkan dalam bentuk pikiran agitatif, ansietas, atau penurunan fungsi kognitif (Trisianti, 2020). Adapun faktor pencetus depresi pada lansia antara lain adalah faktor biologis, psikologis, stress kronis, pengguna obat. Faktor biologis adalah penurunan fungsi fisik, dampak sakit, pengaruh hormonal, depresi penurunan berat drastis, psikologi adalah masalah ekstensi, masalah kepribadian, masalah keluarga dan masalah sosial adalah konflik individual, kehilangan pasangan hidup, kehilangan pekerjaan, paska bencana, dampak situasi kehidupan sehari-hari (Supriyadi & Oktadi, 2019).

Depresi merupakan salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia. Dari faktor-faktor depresi pada lanjut usia tersebut, depresi dapat dikontrol dengan cara 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 (Supriyadi & Oktadi, 2019).

Kondisi nyaman dan tenang dapat menurunkan memperbaiki perasaan emosi sehingga banyak model terapi depresi yang dilakukan dengan mempengaruhi perasaan klien sehingga mendatangkan perasaan rileks dan memuaskan. Salah satu cara yang tepat dilakukan dengan terapi musik (Firman et al., 2017).

2. KAJIAN LITERATUR

1) Definisi Lansia

Lansia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan fisiologis, fisik, dan sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan. Pada masa lanjut usia secara bertahap seseorang mengalami berbagai kemunduran, baik fisik, mental, dan sosial (Basuki et al., 2018).

2) Definisi Depresi

Depresi merupakan penyakit yang umum di seluruh dunia dan lebih dari 300 juta orang terkena dampaknya. Depresi berbeda dari fluktuasi suasana hati yang biasa dan respons emosional jangka pendek terhadap tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama dengan intensitas sedang atau berat, depresi dapat menjadi kondisi kesehatan yang serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang terkena sangat menderita dan dapat menimbulkan hal yang buruk di tempat kerja, di sekolah dan di keluarga. Kejadian yang terburuk depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun (WHO, 2018 dalam (Supriyadi & Oktadi, 2019)).

3) Pengertian Terapi Musik

Terapi musik terdiri dari dua kata, yaitu “terapi” dan “musik”. Kata “terapi” berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang lain. Kata “musik” dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi (Firdausiyah & Widajati, 2013). Musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Dengan bantuan musik pikiran klien dibiarkan mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang membahagiakan, membayangkan ketakutan-ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang diimpikan dan dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang dihadapi (Suhesty et al., 2016)

Jenis musik yang digunakan untuk terapi adalah musik instrumental dan musik klasik (Suidah & Cahyono, 2015). Musik instrumental menjadikan badan, pikiran dan mental menjadi sehat. Sedangkan musik klasik bermanfaat membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepas rasa gembira dan sedih, menurunkan tingkat stres, melepaskan rasa sakit (Noviyanti et al., 2018).

4) Tujuan Terapi Musik

Terapi musik akan memberi makna yang berbeda bagi setiap orang namun semua terapi mempunyai tujuan yang sama yaitu: Membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberikan pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, menyediakan kesempatan unik untuk berinteraksi dan membangunkedekatan emosional, dan membantu mengurangi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit (Larasati & Prihatanta, 2019)

5) Manfaat Terapi Musik

Adapun manfaat terapi musik antara lain:

Musik dapat menutupi bunyi atau perasaan yang tidak menyenangkan, memperlambat atau menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi, dan tekanan darah, serta dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, mempengaruhi suhu badan, menaikkan tingkat endofrin (*mood*), serta Musik dapat mengatur hormonal (Larasati & Prihatanta, 2019).

6) Proses dan langkah – langkah terapi musik

Proses kegiatan terapi musik dapat dilakukan oleh seorang dokter, guru, psikolog, maupun orang tua yang memiliki anak ataupun kerabat yang mengalami kelainan. Kreatifitas dan improvisasi serta kemampuan bersikap lentur ketika melaksanakan kegiatan

terapi, untuk mengembangkan rancangan yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan anak (Larasati & Prihatanta, 2019).

(1) Asesmen

Asesmen merupakan hal yang pertama kali dipenuhi untuk memulai suatu tindakan terapi musik. Di dalam asesmen dokter melakukan observasi, sehingga memperoleh gambaran yang lengkap tentang latar belakang, keadaan sekarang dan keterbatasan lansia dan mengoptimalkan potensi - potensi yang masih dapat dikembangkan. Adapun aspek yang dilihat ketika melaksanakan asesmen adalah:

- a. Kognitif (data yang dikumpulkan meliputi konsentrasi, pemahaman, rentang perhatian, memori dan kemampuan pemecahan masalah).
- b. Sosial (termasuk ekspresi diri, kontrol diri).
- c. Fisik (rentang gerak, koordinasi motorik kasar dan halus),
- d. Emosional (termasuk respon emosi yang kuat pada berbagai situasi)
- e. Komunikasi (keterampilan ekspresi dan pemahaman bahasa).

Dalam melakukan asesmen ini peneliti harus sudah dapat menentukan siapa yang dijadikan target sasaran perlakuan. Setelah itu peneliti dan lansia juga harus membangun hubungan yang baik.

(2) Rencana Perlakuan

Rencana perlakuan yang diberikan kepada lansia tergantung dari hasil asesmen yang dilakukan. Jika lansia lebih banyak terhambat dalam segi fisik maka terapi musik yang diberikan haruslah bersifat untuk memperbaiki kekurangan dari komunikasi tersebut. Durasi waktu melakukan terapi, materi yang diberikan semua harus direncanakan. Perlu diingat oleh lansia jika sasaran atau objek telah mengalami perubahan atau perbaikan maka kegiatan terapi perlu dihentikan. Sedangkan jika sasaran atau objek belum menunjukkan perubahan yang berarti maka perlu dilakukan pengembangan dalam melaksanakan tindakan.

(3) Langkah-langkah melakukan terapi musik

- a. Memberikan kesempatan klien memilih jenis musik.
- b. Membantu klien untuk menemukan posisi paling nyaman.
- c. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telpon selama mendengarkan musik.
- d. Dekatkan pemutar musik dengan klien.
- e. Nyalakan musik dan lakukan terapi musik.

- f. Pastikan volume musik sesuai dan tidak terlalu keras.
- g. Lakukan terapi musik ketika lansia akan tidur malam dan biarkan musik menyala sepanjang malam.
- h. Lakukan terapi ini berulang sampai tingkat stres pada lansia menurun

3. METODE

Rancangan metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan pemberian penyuluhan tentang terapi musik sebagai upaya penurunan tingkat stress/depresi yang terjadi pada lansia di desa Talun, Montong. Kegiatan ini diikuti sebanyak 15 orang lansia. Tempat pelaksanaan dilaksanakan di ruang terbuka atau pendopo balai desa Talun dan dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2023.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban program studi S1 Keperawatan dengan melakukan berbagai tahap dalam persiapan hingga pelaksanaan.

1. Tahap Awal

Tahap awal kegiatan ini adalah proses perijinan kepada kepala Desa Talun dengan membawa surat izin dan proposal kegiatan oleh perwakilan kelompok serta dilakukan survei lapangan. Setelah mendapatkan perizinan dari kepala desa dan kader posyandu lansia, kami juga meminta kesiapan partisipasi bidan, kader, dan peserta lansia di Posyandu Lansia Desa Talun. Tahapan ini bertujuan untuk menjalin komunikasi dan kerjasama dalam peningkatan kesehatan lansia di wilayah Desa Talun.

Dalam pelaksanaan program ini, respon yang sangat positif dan antusias kepala desa, bidan, kader, dan partisipan lansia yang ada di Posyandu Lansia Desa Talun. Harapan dari kegiatan ini adalah stress/depresi yang dialami oleh lansia di Desa Talun dapat menurun, dan meningkatkan pengetahuan keluarga dalam penanganan stress/depresi lansia.

2. Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, dimana taha inimebutuhkan waktu selama lima hari. Tahap ini merupakan tahap yang terpenting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut serta juga akhir dari kegiatan dan selama itu juga masih dilakukan pendampingan pada masyarakat desa Talun. Evaluasi dilakukan dengan menilai secara langsung selama kegiatan penyuluhan untuk

mengetahui pemahaman lansia dalam menerapkan terapi musik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan agar tercapai kesuksesan, kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

Tahap awal mengirimkan surat permohonan ijin kepada pihak desa, kemudian setelah diberikan ijin, tim pengabdian masyarakat mengawali dengan sejak survey awal, serta komunikasi dengan sasaran kegiatan terkait. Tahap selanjutnya membuat kontrak waktu dengan beberapa sasaran tersebut yang dalam hal ini adalah Bidan dan kader posyandu lansia, setelah melakukan koordinasi dengan baik, kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2023. Tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang terapi musik dalam menurunkan tingkat stres/depresi pada lansia. Kegiatan berlangsung sangat menarik, karena selain pemaparan materi juga disertai dengan tes kesehatan dan tanya jawab yang juga dibantu oleh bidan dan kader posyandu lansia. Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi tujuan dengan berdiskusi bersama Kepala desa Talun dan Bidan desa sebagai standar keberhasilan tercapainya kegiatan pengabdian masyarakat.

Harapannya adalah kedepan peran serta kader dan masyarakat dapat menurunkan tingkat stres/depresi pada lansia dengan menggunakan terapi musik dan bisa menjadi pedoman untuk kegiatan pengabdian lain yang serupa. Untuk meningkatkan potensi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan faktor-faktor pendukung Faktor pendukung yang pertama, kontribusi kepala desa dan warga desa Talun dalam membantam merealisasikan program kegiatan. Faktor pendukung kedua yaitu terwujudnya kerjasama antara seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan mulai dari survei lokasi dan koordinasi dengan kepala desa, pembuatan media dalam pelaksanaan kegiatan hingga pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar Dokumentasi Kegiatan Upaya Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Dengan Menggunakan Terapi Musik.

5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa kader kesehatan, pemerintah desa, dan tokoh masyarakat memberikan respon yang positif serta mendukung penuh terhadap kegiatan ini dan berharap tingkat depresi pada lansia menurun dengan adanya terapi musik di wilayah Desa Talun, Montong, Tuban yang sesuai dengan standar pemerintah.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Kep. Gerontik, Kepala Desa Talun beserta jajaran, Tokoh Masyarakat, Bidan Desa, Mahasiswa dan seluruh masyarakat desa Talun, Montong Tuban, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

7. REFERENSI

- Akbar, M. A., & Budianto, Y. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Cendekia Medika Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 7(1), 84–91. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i1.103>
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(2), 37–48. <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.16>
- Firdausiyah, N., & Widajati, W. (2013). Terapi Musik Klasik Terhadap Perilaku Hiperaktif Pada Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 13(3), 576.
- Firman, P., Nurfianti, & Hastuti, M. F. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Nursing Journal*, 3–14.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Noviyanti, N. A., Mariyati, & Tamrin. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Kerja Pada Driver Transportasi Online Di Semarang. *Journal UWHS*, 3(2), 3.
- Nugroho, M. D., & Ahmad, R. (2017). Citra Tubuh Dengan Depresi Pada Lansia Wanita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol. 7 No. 2*, 25, 229–234. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/239/175>
- Suhesty, A., Prayuga, R. S., Fadli, A., & ... (2016). Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Alunan Musik Tingkulan. *Psikostudia: Jurnal ...*, 5(2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2284>
- Suidah, H., & Cahyono, E. A. (2015). Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9–16.
- Supriyadi, M., & Oktadi, E. (2019). Pegaaruh terapi musik mozart terhadap perubahan tingkat depresi pada pasien lansia di instalasi psikogeriatri RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Konferensi Nasional (Konas) XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 4(1), 128–132. <https://journalpress.org/proceeding/ipkji/article/view/24/24>
- Trisianti, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Kesehatan Mustika*, 6(2), 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>
- Wibowo. (2018). Bahasa Indonesia Pengaruh Tingkat Depresi Terhadap Kemandirian Activities Of Daily Living (Adl) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i1.56>