PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN LANSIA DI INSTALASI PSIKOGERIATRI RSJ DR RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG

Moh. Supriyadi[1], Evan Oktadi[2]

[1]RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang, iprusinta@gmail
[2]RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang, oktadievan@gmail.com

ABSTRAK

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Sedangkan depresi adalah gangguan suasana perasaan (*mood*), pada lansia sering ditunjukkan dalam bentuk pikiran agitatif, ansietas, atau penurunan fungsi kognitif. Adapun faktor pencetus depresi pada lansia antara lain adalah faktor biologik, psikologik, stess kronis, penggunaan obat. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh Terapi Musik terhadap Depresi pada pasien lansia. Karena banyak lansia di di Instalasi Psikogeriatri. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang yang mengalami depresi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *non randomized pretest-posttest experiment group design* yang merupakan rancangan eksperimen dengan melakukan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan. Hipotesis yang diajukan adalah pengaruh Terapi Musik Mozart terhadap Depresi pada pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Variabel bebasnya adalah Terapi Musik, sedangkan variabel tergantungnya adalah Depresi. Populasi penelitian ini sejumlah 30 orang lanjut usia, dengan sampel sebanyak 20 orang. Hasil uji *T-test*: *Paired Sample* didapatkan *p-value* 0,0003 lebih kecil *alpha* 5% (p<0,05) artinya ada pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang, dimana tingkat depresi pada pasien lansia setelah dilakukan terapi musik menjadi lebih ringan. Terapi musik Mozart dapat digunakan sebagai alternatif dalam pemberian terapi non farmakologi pada lansia yang mengalami depresi. Peneliti menyarankan kepada perawat gerontik untuk menggunakan musik Mozart dalam terapi depresi pada lansia.

Kata kunci: Depresi, Lansia, Terapi musik

ABSTRACT

Music therapy is a skill to use music to enhance, sustain and restore mental, physical, emotional, and spiritual health. While depression is a mood disturbance (mood), the elderly are often shown in the form of agitative thoughts, anxiety, or decreased cognitive function. The trigger factors of depression in the elderly include biological factors, psychological, chronic stess, drug users.This study aims to analyze the effect of Music Therapy on Depression in elderly patients. Because many elderly in the Installation Psikogeriatri. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang have depression. This research uses non-randomized pretest-posttest experiment group design design which is an experimental design with measurement before and after treatment. The hypothesis proposed is the effect of Mozart's Music Therapy on Depression in elderly patients in the RSJ Psychogeriatric Installation. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. The independent variable is Music Therapy, while the dependent variable is Depression. The population of this study is 30 elderly people, with a sample of 20 people. T-test results: Paired Sample obtained p-value 0.0003 smaller than alpha 5% (p<0.05) meaning there is influence of Music Therapy Against Decrease Depression Level In elderly patient in Installation Psychogeriatri RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang , where the level of depression in elderly patients after therapy therapy becomes lighter. Mozart's music therapy can be used as an alternative to non-pharmacologic therapy in the elderly who are depressed. Researchers suggest to gerontic nurse to use Mozart music in depression therapy in the elderly

Keyword:Depression, Elderly,Music Therapy

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 (Muhith dan Siyoto, 2016). 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 muda wanita karena terjadinya menopause, sedangkan pada lansia pria, penyebab depresi terutama karena sindrom pasca kekuasaan (*postpower syndrom*e), lansia mulai berkurang penghasilan, teman, dan harga diri.

Di seluruh dunia penduduk Lansia (usia lebih dari 60 tahun) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 977 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 persen pada tahun 2020. Badan kesehatan dunia WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 23,8 juta orang, balitanya tinggal 6,9% yang menyebabkan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia (Muhith, 2016). 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 (Amelia, 2015). Berdasarkan survei awal jumlah pasien Lansia di instalasi Psikogeriatri RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawat sebanyak 30 pasien, untuk mendapatkan gambaran tingkat depresi lansia, penulis melakukan studi pendahuluan dengan mengukur 5 lansia menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) yang terdiri atas 15 pertanyaan. Hasil studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa 80% (4 orang) menunjukkan sedang dan sisanya 20% (1orang) depresi berat.

Depresi pada lansia sering ditunjukkan dalam bentuk pikiran agitatif, ansietas, atau penurunan fungsi kognitif. Adapun faktor pencetus depresi pada lansia antara lain adalah faktor biologik, psikologik, stess kronis, pengguna obat. Dari faktor tersebut adalah penyebab depresi pada lansia seperti: faktor biologis adalah penurunan fungsi fisik, dampak sakit, pengaruh hormontal, depresi penurunan berat drastis, psikologi adalah masalah ekstensi, maslah kepribadian, masalah keluarga dan masalah sosial adalah konflik individual, kehilangan pasangan hidup, kehilangan pekerjaan, paska bencana, dampak situasi kehidupan sehari-hari (Kaplan & Saddock, 2008).

Depresi pada lansia 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 prilaku, terapi musik , terapi berkebun, terapi dengan binatang, terapi okupasi dan terapi kognitif. Terapi musik memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan terapi lainnya diantaranya lebih bersifat ekonomis, bersifat naluriah yaitu musik dapat beresonansi secara naluriah sehingga dapat langsung masuk ke otak tanpa melalui jalur kognitif. Musik tidak membutuhkan kemampuan intelektual untuk menginterpretasikan. Dengan tidak adanya batasan-batasan bagi pengguna terapi musik sehingga dapat diaplikasikan pada semua pasien tanpa memperhatikan latar belakang pendidikannya (Muhith, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Non – randomized Pretest - Postest Experiment Group Design*. Lokasi dan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang pada bulan Juni 2018 sejumlah 30 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan *Purposive Sampling*. Pada penelitian ini sampel ditetapkan dengan kriteria inklusi dan eklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *Geriatric Depression Scale* (GDS-15). GDS-15 memiliki format yang sederhana, dengan pertanyaan-pertanyaan dan respon yang mudah dibaca. Instrumen ini telah divalidasi pada berbagai populasi lanjut usia, termasuk di Indonesia. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner GDS-15 ini untuk mengetahui tingkat depresi pasien lansia sebelum terapi musik Mozart (*pre-test*) dan sesudah terapi musik Mozart (*post-test*). Terapi musik Mozart diberikan pada responden dengan mendengarkannya selama 10 menit dalam 1 sesi. Pengolahan data penelitian ini menggunakan uji statistik non Parametrik yaitu uji *t-tes*t dengan tingkat signifikansi 95% atau p = 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
<60	1	5
60-74	16	80
75-90	3	15
>90	0	0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki laki	12	60
Perempuan	8	40

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Skor *Pre-test Geriatric Depression Scale*

Tingkat Depresi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Depresi (skor < 5)	0	0
Kemungkinan Besar Depresi (skor 5 – 9)	20	100
Depresi (skor ≥ 10)	0	0

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Skor *Post-test Geriatric Depression Scale 15*

Tingkat Depresi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Depresi (skor < 5)	1	5
Kemungkinan Besar Depresi (skor 5 – 9)	19	95
Depresi (skor ≥ 10)	0	0

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa dari 20 orang responden, pada saat *pre test* semuanya memiliki skor 5 sampai dengan 9 dalam kategori Kemungkinan Besar Depresi yaitu sebanyak 20 orang (100%). Sedangkan dari Tabel 4. diketahui bahwa dari 20 orang responden, pada saat *post test* sebagian besar memiliki skor 5 sampai dengan 9 dalam kategori Kemungkinan Besar Depresi yaitu sebanyak 19 orang (95%) dan sebagian kecil memiliki skor

dibawah 5 yaitu sebanyak 1 orang (5%).
Untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat depresi lansia, maka akan di uji perbedaan skor GDS-15 sebelum terapi musik (*pre test)* dan skor GDS-15 setelah terapi musik (*post test)* pada responden penelitian. Peneliti akan menggunakan perangkat lunak komputer (*software*), untuk menganalisa hasil *pre test* dan *post test*, sehingga ditemukan apakah ada pengaruh terapi musik terhadap tingkat depresi lansia.

Tabel 5. Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Depresi Lansia

GDS-15	*Min - Max*	*Mean*	*Mean Difference*	*t*	*dF*	Sig. (2-t
Pre Test	6 - 9	7,55	1,300	4,333	19	0,00
Post Test	4 - 8	6,25				

Dari hasil uji menggunakan *T-test :Paired Sample Test* yaitu yang digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata (*Mean*) skor GDS dari 2 variabel (*Pre test* dan *Post test*) dari sampel yang sama, ditemukan bahwa t hitung (4,333) > nilai t tabel (2,09302404) dan hasil *p value* sebesar 0,000 lebih kecil dari alpha 5% (0,05). Jika salah unsur diatas terpenuhi maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya pada penelitian ini disimpulkan "Ada Pengaruh Terapi MusikTerhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Pada Pasien Lansia Di Instalasi Psikogeriatri RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang".

Fakta di atas sesuai dengan konsep teori yang dikemukakan oleh Djohan (2016), bahwa terapi musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan ketidak mampuan yang di alami oleh seseorang ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkat, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental emosional dan spiritual dari setiap individu. Terapi musik adalah penggunaan musik untuk relaksasi, mempercepat penyembuhan, meningkatkan fungsi mental dan menciptakan rasa sejahtera. Musik dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis, seperti respirasi, denyut jantung dan tekanan darah. Musik juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang meningkat pada saat stres. Musik juga merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan depresi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Purbowinoto dan Kartinah (2011) yang diperoleh hasil ada Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresiterhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta.

Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan pada pasien yang akan diberikan terapi musik adalah musik ataupun lagu yang akan diberikan pada pasien haruslah yang bersifat relaksasi yang memiliki tempo sedang dan lambat yaitu 40-80 bpm. Walaupun ada literatur yang memberikan musik dengan ritme yang cepat pada pasien depresi dan tetap memberikan efek positif pada pasien namun diperlukan pembuktian empiris lebih banyak untuk ritme yangcepat. Jadi jika musik yang dengan tempo melebihi ritme normal tubuh yaitu tempo cepat dan sangat cepat dikhawatirkan akan memicu adrenalin sehingga merangsang efek saraf simpatis sehingga efek relaksasi dari musik terhadap tubuh tidak didapatkan (Chan, et al., 2011). Selain kriteria musik juga harus diperhatikan lingkungan saat klien menerima terapi musik. Pasien harus berada dalam posisi yang nyaman dan lingkungan yang tenang bagi pasien termasuk dihindarkan dari rangsangan lain.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi musik mozart efektif untuk menurunkan tingkat depresi
pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang , sebab dengan mendengarkan Musik Mozart, dapat membantu responden dalam membangun citra dirinya, meningkatkan

kemampuan berkomunikasi dan mengungkapkan perasaan, membangkitkan mood, meningkatkan rasa bahagia, serta meningkatkan konsentrasi dan motivasi, merangsang munculnya hormon kortisol sehinga menjadi rileks dan tenang. Musik juga merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan depresi lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Kondisi tersebut jika dilakukan berulang-ulang dapat menyebabkan penurunan tingkat depresi pada pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Musik Mozart efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien lansia di Instalasi RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ Dr.Radjiman Wediodiningrat Lawang dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat depresi lansia setelah pemberian terapi musik Mozart. Hal ini dibuktikan dari pengukuran pre test dan post test tampak ada penurunan rata-rata skor GDS-15 dan setelah di uji menggunakan metode *T-test :Paired Sample Test* didapatkan ada pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada pada pasien lansia di Instalasi Psikogeriatri RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang.

Saran bagi penelitian selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi musik terhadap tingkat depresi dengan melakukan studi pendahuluan terlebih dahulu mengenai jenis musik yang disukai calon responden, melakukan pre-tes pada beberapa hari sebelum intervensi sehingga responden dapat dikelompokkan sesuai tingkat depresi, menggunakan frekuensi terapi musik lebih dari satu kali, ataupun dengan kombinasi dengan terapi lain.

Daftar Pustaka

Djohan. (2016). Psikologi Musik. Yogyakarta: Penerbit Best Publisher.

Kaplan, H.I., Sadock, B.J., and Grebb, J.A., (2010). Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid Satu. Editor :

Muhith, Andi. Nasir, Abdul dan, Abdul, 2011. Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori. Jakarta: Salemba Medika. Nugroho, W. (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC

Purbowinoto, Sri Eko. (2011). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. UMS

Wiguna , I Made S. Jakarta : Bina Rupa Aksara. Muhith, A. dan Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: