

Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta

Muh. Fathoni Rohman¹, Mulyanti², Nindita Kumalawati Santoso³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Alma Ata
Email: ninditaners@almaata.ac.id

Abstrak

Usia lanjut mengalami penurunan kondisi fisik, biologis, kondisi psikologis, serta perubahan kondisi sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. Lanjut usia yang tidak mendapatkan penatalaksanaan pada masalah kesehatan jiwa akan memicu terjadinya depresi. Salah satu terapi non-farmakologis yang mudah dan murah adalah dengan memberikan terapi memainkan instrumen gamelan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh memainkan instrumen gamelan terhadap tingkat depresi pada lanjut usia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 28 responden lanjut usia diambil menggunakan *purposive technique sampling*. Intervensi dilakukan selama 8x dengan durasi 20 menit. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Geriatric Depression Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa memainkan instrumen gamelan ($p = 0,001$) dengan penurunan nilai rata-rata depresi sebesar 1,11. Pemberi pelayanan Kesehatan diharapkan dapat menggunakan terapi music tradisional berupa gamelan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata Kunci: Gamelan; Lansia; Depresi

Playing “Gamelan” For Depression Among Older People In PSTW Abiyoso Yogyakarta

Abstract

Older people experience a decrease in physical, biological, psychological conditions, as well as changes in social and economic conditions. These changes will affect all aspects of life including health. Elderly people who do not get treatment for mental health problems will trigger depression. One of the easiest and inexpensive non-pharmacological therapies is to give therapy by playing gamelan instruments. This study aimed to determine the effect of playing gamelan instruments on the level of depression among older people at the Tresna Werdha Social Service Center Abiyoso, Yogyakarta. This research was a *quasy-experiment* with a *one group pretest-posttest design*. A sample of 28 elderly respondents was taken using a *purposive sampling technique*. The intervention was carried out 8 times with a duration of 20 minutes. The research instrument used was the *Geriatric Depression Scale*. The results of this study indicated that there is a significant difference in depression scores before and after giving the intervention in the form of playing gamelan instruments ($p = 0.001$) with an average decrease of depression score. in value of 1.11. Health service providers are expected to use traditional music therapy in the form of gamelan to reduce depression levels in the elderly

Keyword: Gamelan, Older People, Depression

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, khususnya dibidang kesehatan, membawa pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan manusia. Semakin membaiknya kondisi Kesehatan masyarakat membuat usia harapan hidup di Indonesia yang meningkat yaitu 72,2 tahun (Bappenas, 2013). Hal tersebut menjadikan peningkatan jumlah lansia dan diredisi pada tahun 2030, 1 dari 6 orang didunia adalah lansia (Health & Organization, 2022).

Usia lanjut sering terjadi penurunan kondisi fisik, biologis, kondisi psikologis, serta perubahan kondisi sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. Salah satu masalah kesehatan jiwa yang sering muncul pada lansia adalah masalah depresi. Di Indonesia prevalensi kejadian depresi pada lansia sebanyak 6,1%, dan Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 5,2% (Kemenkes, 2018).

Lanjut usia dengan penanganan depresi yang tidak maksimal dapat memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik (Sevtiany Murdaningsih, 2017). Salah satu tatalaksana non farmakologi penanganan depresi yang telah di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi musik (Amelia & Trisyani, 2015). Terapi yang dilakukan dapat membantu lansia yang depresi dengan meningkatkan mood, perasaan bahagia, interaksi, hubungan sosial dan berbagi pengalaman (Hidayat et al., 2017).

Indonesia memiliki aset alat musik tradisi yang bernilai seni tinggi. Gamelan

merupakan salah satu jenis alat musik tradisional yang diciptakan dengan proses tradisional. Instrumen tersebut merupakan salah satu alat musik tertua di Indonesia, dan sangat erat hubungannya dengan masyarakat Yogyakarta. Nada gamelan terdiri dari dua jenis yakni Slendro dan Pelog yang memiliki inti nada berbeda. Slendro menghasilkan nada minor sedangkan Pelog cenderung mendekati nada-nada dianotis. (Pramono, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2018), dampak lain yang dialami oleh lansia ketika mendengarkan musik gamelan laras slendro yaitu, meningkatnya produksi endorphen dan dopamine yang akan menstimulasi system limbic yang merupakan pusat pengaturan emosi untuk menghasilkan emosi yang positif yaitu bahagia dan rileks (Yusli & Rachma, 2018). Oleh karena itu peneliti ingin meneliti pengaruh dari memainkan alat musik gamelan terhadap depresi pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttes. Penelitian ini dilakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso selama 1 bulan. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di BPSTW Abiyoso Yogyakarta. Sampel berjumlah 28 lansia yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia dengan kemandirian penuh, lansia tanpa penyakit kronik dan bersedia menjadi sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Geriatric Depression Scale

(GDS) untuk mengukur depresi pada lansia dengan skala data interval. GDS terdiri dari 10 item pertanyaan dengan jawaban “ya” dan “tidak”. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan didapatkan distribusi data yang tidak normal sehingga analisa data yang digunakan yaitu dengan uji *Wilcoxon*.

Pelaksanaan pre test dilakukan sebelum responden memainkan alat music gamelan. Intervensi dilakukan selama 8x dengan durasi 20 menit setiap pertemuan. Post test dilakukan setelah pertemuan selesai.

HASIL DAN BAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 28 lansia di BPTSW dengan karakteristik mayoritas berumur 65-69 tahun yaitu sebanyak 13 responden (46,4%) dan berjenis kelamin perempuan (57,2%). Berdasarkan lama tinggal di BPSTW mayoritas lebih dari 2 tahun (89,3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Jumlah	
		N	(%)
Umur	60-64 Tahun	5	17,8
	65-69 Tahun	13	46,4
	70-74 Tahun	7	25
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	42,8
	Perempuan	16	57,2
Lama Tinggal di BPSTW	< 2 Tahun	3	10,7
	>2 Tahun	25	89,3

Berdasarkan data distribusi frekuensi karakteristik responden pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berumur 65-69 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livina et al (2018) yang mendapatkan hasil bahwa presentase terbanyak tingkat depresi terjadi pada kategori kelompok usia 60-74 tahun yaitu dengan presentase 86,7% (Livana et al., 2018). Depresi berpotensi menjadi kronis bilamana depresi muncul untuk pertama kalinya pada usia 60 tahun ke atas. Salah satu hasil studi terhadap pasien lansia yang mengalami depresi yang telah diikuti selama 6 tahun, kira-kira 80% tidak sembuh namun terus mengalami depresi atau mengalami depresi pasang surut (Bhayu et al., 2014).

Usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya depresi. Semakin tinggi usia maka semakin meningkat risiko terjadinya depresi. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut banyak mengalami perubahan baik fisik, psikologik, ekonomi dan spirtual yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang lansia (Ayu & , Ardani, Gusti Ayu Indah, 2018).

Lama tinggal lansia di BPSTW mayoritas tinggal selama lebih dari 2 tahun. Menurut penelitian dari (Anita, 2015) didapatkan hasil lama tinggal terhadap tingkat depresi berpengaruh dengan hasil 96% lansia yang tinggal di Panti Sosial mengalami depresi sedang menurut peneliti lama tinggal di panti mempengaruhi tingkat depresi lansia berdasarkan hasil penelitian yang didapat yakni lansia yang tinggal 1 tahun dengan persentase 6,1% sedangkan lansia yang

tinggal 2 tahun dengan persentase 8,4% mengalami peningkatan sejumlah 2,3% maka dari itu lama tinggal mempengaruhi peningkatan dalam tingkat depresi pada lansia (Moniung et al., 2015).

Semakin lama seorang lansia tinggal di panti sosial maka akan semakin baik adaptasi mereka dengan lingkungan sekitar panti. Lansia yang telah lama tinggal di panti akan lebih baik manajemen depresinya dengan cara bersosialisasi dengan penghuni panti lainnya, berbeda dengan yang barusaja tinggal di panti yangmana harus beradaptasi dahulu baik lingkungan dan tingkat sosialnya.

Tabel 2. Perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	p-value
Skor Depresi Pre	7	14	9,36	1,870	0,001
Skor Depresi Post	5	11	8,25	1,818	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor depresi sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,11. Hasil p value juga menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor depresi sebelum dan sesudah intervensi (pvalue<0,05).

Penurunan skor depresi dapat disebabkan oleh adanya keaktifan pada setiap lansia dalam pemberian terapi. Dalam beberapa pelaksanaan terapi, lansia dapat dengan mudah berkomunikasi dengan lansia lainnya ketika bermain instrumen musik bersama.

Pada penelitian ini, lansia yang mengikuti kegiatan memainkan instrumen

gamelan ada yang sampai mengungkapkan perasaan yang muncul dan menceritakan pengalaman hidupnya saat permainan instrumen tersebut selesai dimainkan, dan ada juga beberapa lansia yang cenderung bercerita terbatas dan sulit mengekspresikan perasaannya. Selama pelaksanaan penelitian berlangsung sampai dengan *posttest*, peneliti mengontrol semua variabel pengganggu seperti mengontrol keikutsertaan responden dalam kegiatan lain. Menurut peneliti yang paling signifikan mengurangi tingkat depresi ini adalah kebersamaan mereka dalam bermain gamelan dan kegiatan aktif yang mereka lakukan, mereka tidak hanya mendengarkan, namun juga melakukannya sehingga menjadi hiburan tersendiri bagi lansia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Rita pada tahun 2013 dimana pada penelitiannya juga terdapat pengaruh yang signifikan hingga muncul p-value 0,001 dengan tingkat hubungan sebesar 0.608 (Hadi W., 2013). Depresi dapat dikontrol dengan cara terapi modalitas yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang bagi lansia seperti, Psikodrama, Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), Terapi musik, Terapi berkebun, Terapi dengan binatang, Terapi okupasi, Terapi kognitif (Setyoadi, 2011). Selain itu, menurut Pratama dan Puspitosari (2019) menyatakan bahwa salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia adalah terapi musik. Penelitian ini menggunakan terapi musik gamelan Jawa. Gamelan Jawa merupakan seperangkat alat musik tradisional Jawa yang biasanya terdiri dari Gong, Kenong, Gambang,

Celempong serta beberapa alat musik pendamping lainnya. Keistimewaan alunan musik gamelan Jawa adalah cenderung bersuara lembut yang menghadirkan suasana ketenangan jiwa dan selaras dengan prinsip hidup masyarakat Jawa pada umumnya (Dinas Pariwisata, 2019). Mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem saraf simpatis dan parasimpatis) yang dapat menghasilkan respon relaksasi. Hal ini akan memperbaiki perilaku dan gejala psikologis pada lansia yang mengalami depresi (Pratama & Puspitosari, 2019).

Lansia yang secara aktif bermain instrumen musik memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas musikal sama sekali. Pemberian terapi musik secara rutin dan teratur dapat membantu meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, spiritual dari setiap individu (Yunanto, 2021). Hal ini akan mempertahankan keseimbangan yang alami dan harmonis dalam kehidupan lansia. Sehingga pengembangan terapi musik sebagai salah satu intervensi dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi depresi perlu diperhatikan. Tujuan utama dari pemberian terapi ini sebagai rehabilitatif pasien depresi. Hal ini dikarenakan terapi yang dilakukan dapat membantu lansia yang depresi dengan meningkatkan mood, perasaan bahagia, interaksi, hubungan sosial dan berbagi pengalaman. Sebelum diberikan terapi, kondisi lansia lebih banyak diam dan lebih memilih sendiri dibandingkan berinteraksi dengan lansia lainnya dan sesudah diberikan terapi lansia

terlihat senang berinteraksi dengan lansia lainnya (Hadi W., 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh memainkan gamelan terhadap depresi pada lansia. Oleh karena itu diharapkan tenaga Kesehatan dapat memanfaatkan alat music tradisional terutama gamelan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

RUJUKAN

- Amelia, D., & Trisyani, M. (2015). Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Litarature Review. *'Afiyah*, 2(1).
- Ayu, & , Ardani, Gusti Ayu Indah, M. (2018). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Sosial Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika*, 7(8), 1–8.
- Bappenas. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*.
- Bhayu, I. A., Ratep, N., & Westa, W. (2014). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu II Januari-Februari 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(1), 1–14.
- Dinas Pariwisata, dan K. D. J. (2019). Gamelan Jawa, Seni Musik. *Http://Encyclopedia.Jakarta-Tourism.Go.Id/Post/Gamelan-Jawa--Seni-Musik?Lang=Id, 404 M*, 4.
- Hadi W., R. (2013). Pengaruh Intervensi Musik Gamelan terhadap Depresi pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. In *Jurnal Keperawatan Komunitas* (Vol. 1, Issue 2).
- Health, W., & Organization. (2022).

- Ageing and health. In *Studia Pneumologica et Phtiseologica Cechoslovaca* (Vol. 50, Issue 9, pp. 584–588).
- Hidayat, S., Alifitah, S., & Fadilla, M. (2017). Terapi Musik Gamelan Madura Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Talango. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kemendes. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Nurscope : Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(4).
- Moniung, I. F., Dundu, A. E., & Munayang, H. (2015). Hubungan Lama Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha ‘Agape’ Tondano. *E-CliniC*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.3.1.2015.7488>
- Pramono, S. A. (2016). *Perancangan Buku Fotografi Esai Gamelan Jawa*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.008>
- Pratama, R. N., & Puspitosari, W. A. (2019). Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2). <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.302>
- Setyoadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*.
- Sevtiany Murdaningsih, A. (2017). *Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Kemampuan Activity Daily Living Pada Lansia Di Pstw Budi Luhur Bantul Yogyakarta*.
- Yunanto, A. A. G. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta*. 19(1996). <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2522/1/NAS PUB ARVIA GETARAH AENI YUNANTO S17165.pdf>
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72–78.