

## **EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK SHALAWAT DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI KOTA SEMARANG**

**Sri Puji Lestari\*, Susi Nurhayati, Wahyu Aprilani**

Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas karya Husada Semarang, Jl. Kompol R Soekanto No 46 Semarang, Jawa Tengah 502721, Indonesia

\*[lestari.budiyono@gmail.com](mailto:lestari.budiyono@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pada tahun 2019, jumlah orang yang meluncurkan produk baru di Indonesia telah melampaui 25,64 juta orang. Lansia berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 47,65 orang dan berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 53,35 orang. Lansia merupakan salah satu kategori masyarakat yang rawan kesehatan mental, terdapat sejumlah penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat morbiditas psikologi pada lansia tentang kecemasan. Menurut Dewan Keamanan Nasional, ada berbagai cara untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya adalah teknologi distribusi yang melibatkan penggunaan terapi musik. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi music Sholawat terhadap kecemasan lansia. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, sample berjumlah 22 responden pada bulan februari- maret 2023 dengan pendekatan one grup pre post test disgn. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik diperoleh nilai mean 21,50, nilai median 21,00, nilai minimum 15, nilai maximum 26 dan standar deviasi 3,128. Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi musik diperoleh nilai mean 15,32; nilai median 21,00; nilai minimum 9, nilai maximum 20 dan standar deviasi 3,604. Analisis bivariat menggunakan metode uji stasistic Wilcoxon. Hasil yang didapatkan nilai signficancy 0,000 ( $p < 0.05$ ). Hasil yang didapat tingkat kecemasan lansia mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik sholawat. Terdapat pengaruh terapi musik sholawat terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Kata kunci: lansia; tingkat kecemasan; terapi musik sholawat

## ***THE EFFECTIVENESS OF SHOLAWAT THERAPY ON THE ANXIETY OF ELDERLY***

### **ABSTRACT**

*In 2019 the percentage of elderly people in Indonesia reached 25.64 million people. There were 47.65 elderly male and 53.35 female. Elderly is one of the categories of people who are vulnerable to mental health, there are a number of studies showing high levels of psychological morbidity in the elderly regarding anxiety. Based on the National Safety Council there are various relaxation techniques for anxiety, one of which is the distraction technique, namely by giving sholawat music therapy. Purpose to the effectiveness of sholawat music therapy on the anxiety level of the elderly. This type of quantitative research uses a quasi-experimental method, a sample of 22 respondents in February-March 2023 with a one group pre post test design approach. The level of anxiety before being given music therapy obtained a mean value of 21.50, a median value of 21.00, a minimum value of 15, a maximum value of 26 and a standard deviation of 3.128. The level of anxiety after being given music therapy obtained a mean value of 15.32; median value 21.00; the minimum value is 9, the maximum value is 20 and the standard deviation is 3.604. Bivariate analysis uses the Wilcoxon statistical test method because the data is not normally distributed. The results obtained were a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results obtained showed that the anxiety level of the elderly decreased after being given sholawat music therapy. There is an effect of sholawat music therapy on the level of anxiety in the elderly.*

*Keywords: anxiety level; elderly; sholawat music therapy*

## PENDAHULUAN

Lansia (Lanjut usia) adalah laki-laki yang berumur lebih dari 60 tahun. Pada tahap ketiga perkembangan manusia, anak-anak, remaja, dan orang dewasa tumbuh menjadi dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh dan risiko jatuh, menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri, dan tetap beraktivitas biasa seperti mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Pada tahun 2019, jumlah orang yang meluncurkan produk baru di Indonesia mencapai 9,60 orang atau sekitar 25,64 juta orang. Lansia berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 47,65 orang dan berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 53,35 orang. Di Indonesia, terdapat 5 provinsi yang memiliki struktur lansia melebihi 10 tahun, antara lain Yogyakarta 10,50, Jawa Timur 12,96, Bali 11,30, Sulawesi Barat 11,15, dan Jawa Tengah 13,36(Erin et al., 2020).

Menurut WHO, kelompok usia termuda adalah 45-59 tahun, disusul 60-74 tahun, 75-90 tahun, dan di atas 90 tahun. Di Indonesia, kelompok usia yang paling banyak terserang adalah lansia 45-59 tahun, lansia muda 60-89 tahun, lansia madya 70-79 tahun, dan lansia tua 80-90 tahun. Total peluncuran di Indonesia sebanyak 3,66 juta (Rosita et al., 2022). Usia lanjut merupakan proses alami yang tidak mungkin dihindari, pada saat yang sama terjadi perubahan - perubahan fisiologi, anatomi, dan juga biokimia pada diri yang mengalami usia lanjut hal ini mempengaruhi kemampuan dan kegunaan seluruh tubuh. Di kemudian hari, seseorang mungkin mengalami berbagai perubahan mental dan fisik. Perubahan-perubahan tersebut biasa terjadi pada tahap lanjut usia, seperti kulit bengkak, rambut mulai memutih, panca indra tidak berfungsi dengan baik, dan tubuh mudah terserang penyakit. Usia lanjut adalah hal alamiah yaitu banyak kemampuan tubuh yang sudah sangat sulit disembuhkan dan postur tubuh sudah tidak dapat kembali normal (E. Amalia et al., 2022).

Lansia adalah salah satu dari sekian banyak kelompok masyarakat yang peduli dengan kesehatan mentalnya. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi morbiditas psikiatris meningkat di seluruh dunia. Hal ini disebabkan oleh kesadaran yang mengakibatkan beberapa lansia mencari layanan konseling, dengan masalah yang paling serius adalah kambuhnya terulangnya kembali (Elly et al., 2023). Rasa cemas akan hilang dengan sendirinya begitu kecemasan itu selesai. Seorang yang mengalami kecemasan yang berlebihan sering merasa khawatir dan takut yang berkepanjangan, jika hal ini terjadi secara terus-menerus dan berkepanjangan kecemasan ini akan berakibat fatal, sehingga mengganggu aktivitas penderitanya. Jika seseorang tidak menerima kompensasi yang memadai, ia dapat mengalami stres, yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan penderitaan bagi orang lain (Herlin Rusyani, n.d.).

Laju pertumbuhan Lansia semakin meningkat setiap harinya, dan kondisi ini mungkin berdampak pada kualitas hidup di wilayah tersebut. Penanganan kecemasan pada lansia menggunakan obat psikotropik, namun penanganan tersebut dapat menimbulkan risiko seperti penurunan fisik, ketergantungan, dan sindroma obat pemutusan. Manfaat dan risiko pengobatan harus diimbangi dengan pertimbangan lain. Pemberian terapi yang tidak berhubungan dengan obat harus diutamakan terutama untuk pasien dengan tingkat kecemasan ringan sampai sedang, seperti spiritual, pijat, hipnotis, dan teknik relaksasi. Menurut Dewan Keamanan Nasional, ada berbagai teknik relaksasi untuk mencapai kesuksesan, antara lain relaksasi mendalam, relaksasi 5 tahun, dan terapi musik (Wijaya et al., 2022).

Perkembangan jaman saat ini telah banyak penelitian yang melakukan berbagai macam terapi, dan salah satunya adalah terapi spiritual atau yang lebih di sebut dengan terapi psikoreligius. Psikoreligius merupakan psikoterapi spiritual yang lebih tinggi dari psikoterapi psikologi, hal ini disebabkan karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat terjadinya proses penyembuhan, jenis dari psikoreligius yang diantaranya adalah sholat, do'a dzikir dan ayat Al-Quran baik yang didengarkan maupun yang dibaca. Sholawat Nabi berisi syair-syair yang bercerita tentang kehidupan Nabi dan sholawat untuk Nabi yang akan menambah kedekatan kita kepada Allah. (E. Amalia et al., 2022).

Shalawat merupakan doa yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau sirah kehidupan Nabi, namun shalawat berkembang menjadi syair-syair yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau sirah kehidupan Nabi. Hingga saat ini, kreativitas dalam shalawat diinterpretasikan berdasarkan kaidah islam seperti kalangan seni Islam tradisional (Budiman et al., 2022). Terapi Dzikir atau Sholawat dapat diterapkan untuk meningkatkan *Psychological well being* pada lanjut usia (Fithry et al., n.d.). Penelitian Nofiah, dkk (2019) membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi mendengar dan membaca sholawat terhadap kecemasan pada pasien POST OP ORIF (Nofiah et al., 2019). Dengan latar belakang permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Musik Sholawat terhadap tingkat kecemasan lanjut usia.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan metode *Quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Waktu penelitian bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2023 di Desa Jangli Gabeng kecamatan Tembalang Kota Semarang. Jumlah Sampel 22 orang lansia dengan kriteria inklusinya adalah lansia laki-laki dan Perempuan dengan usia 60-70 tahun, *screening* kecemasan ringan dan sedang. Tehnik sampling yang digunakan adalah *Purposive random sampling*. Kegiatan pengambilan data penelitian di awali dengan penjelasan penelitian kepada responden dan penanda tangan persetujuan responden sebagai responden penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengukur tingkat kecemasan lansia (*pre test*) dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Setelah pengukuran tingkat kecemasan peneliti memberikan Terapi Musik Sholawat dengan menggunakan alat *earphone* melalui MP3 selama 15 menit. Perlakuan diberikan selama 4 kali dengan interval 3 hari yaitu perlakuan hari ke 1, 5, 9 dan 13. Pada hari ke 13, setelah perlakuan dengan Terapi Musik Sholawat peneliti sekaligus melakukan pengukuran tingkat kecemasan lansia(*post test*).

## HASIL

Tabel 1.

Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik sholawat (n=22)					
	Variable	Median	Min	Max	SD
Tingkat kecemasan sebelum Intervensi		21,00	15	26	3,128

Tabel 1 menunjukkan hasil skor kecemasan responden sebelum diberikan terapi musik sholawat, nilai median kecemasan 21,00 dengan nilai minimal 15 dan maksimal 26, nilai standar deviasi 3,128.

Tabel 2.  
 Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi musik sholawat (n=22)

Variable	Median	Min	Max	SD
Tingkat kecemasan sebelum Intervensi	15,50	9	20	3,604

Tabel 2 menunjukkan hasil skor kecemasan responden sebelum diberikan terapi musik sholawat, nilai median kecemasan 15,50 dengan nilai minimal 9 dan maksimal 20, nilai standar deviasi 3,604.

Table 3.  
 Analisis uji *Wilcoxon*

Variabel	N	Median	Std. Deviation	Minimum - Maksimum	<i>Pvalue</i>
Pre test	22	21,00	,510	14 – 26	0.000
Post test	22	15,50	,492	9 - 20	

Tabel 3 menunjukkan reliabilitas statistik uji *Wilcoxon* untuk tes sebelum dan sesudah. Uji *Wilcoxon* menghasilkan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ( $p$  value = 0,05). Hasil yang diperoleh setelah penggunaan terapi musik sholawat menyebabkan penurunan kecemasan responden.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasana sebelum diberikan terapi musik sholawat pada lansia ditemukan nilai median 21,00; nilai minimum 15, nilai maximum 26, dan standar deviasi 3,128. Kecemasan adalah suatu perasaan yang bersifat umum, yang menyebabkan seorang individu merasa ketakutan dan hilangnya rasa percaya diri pada dirinya yang penyebabnya tidak jelas asalnya. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja dalam waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan sendiri merupakan suatu reaksi yang normal pada situasi yang sangat mendesak dalam kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari bermacam gangguan emosi yang ada (Fakhri et al., 2021).

Perbedaan tanggapan antara jawaban pertama dan kedua sangat signifikan. Hal ini disebabkan karena setiap responden mempunyai psikis yang unik, sehingga respon setiap responden akan berbeda-beda dalam menangkap setiap perubahan yang terjadi di kemudian hari. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh berbagai factor, antara lain usia, lingkungan, social, Pendidikan, social budaya, konflik, kehilangan peran social, kehilangan keluarga, serta berkurangnya interaksi social (Adiwinata, 2022).

Berdasarkan keterlibatan Terapi Musik Sholawat, data penelitian diperoleh nilai median sebesar 15,50, nilai minimum sebesar 9, nilai maksimum sebesar 20, dan standar deviasi sebesar 3,604. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan. Penelitian Suwanti, dkk terdapat perbedaan ambang kecemasan pasien pre operasi sebelum dan sesudah mendapat terapi musik klasik. Berdasarkan temuan penelitian tersebut, terdapat perbedaan (Suwanti et al., 2022).

Hasil analisis uji *statistic Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan bermakna sebelum dan sesudah diberikan terapi musik sholawat pada lansia dengan kecemasan di Desa Jangli Gabeng Kecamatan Tembalang dengan nilai *pvalue* 0,00 atau *pvalue* (<0,05). Temuan penelitian ini mendukung temuan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap tekanan darah lansia, dimana menunjukkan bahwa terdapat

manfaat signifikan terapi yang diberikan dalam hal ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Halida & Sartika, 2023). Tindakan mengobati untuk menangani kecemasan secara mandiri yaitu menggunakan Teknik relaksasi dan distraksi. Distraksi merupakan Tindakan untuk mengalihkan perhatian dan memberikan pengaruh yang baik, dan salah satu Teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah mendengarkan musik sholawat. Sholawat merupakan doa yang mengandung rahmat dan salam bagi Nabi, namun kini sholawat berkembang menjadi syair-syair yang membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat penyembuhan (Suwanti et al., 2022).

Musik dengan tujuan terapeutik bersifat nondramatis, memiliki melodi yang jernih, selaras, tidak mengandung lirik, serta memiliki tempo 60-80 bpm (beats per Minute). musik bersifat sebalik adalah musik yang menimbulkan ketegangan, tempo yang cepat, irama yang keras, ritme yang tidak beraturan, tidak harmonis, atau dibunyikan dengan volume keras tidak akan menimbulkan efek terapi. Efek yang diharapkan adalah meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan meningkatkan tingkat energi. (Arisnawati & Iskandar, 2019). Terapi musik dapat meningkatkan, mempercepat, dan meningkatkan kesehatan fisik, spiritual, emosional, dan psikologis. Psikoreligius merupakan psikoterapi spiritual yang lebih tinggi dan tinggi dari psikoterapi psikologi, karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang meningkatkan sistem kekebalan (Nofiah et al., 2019).

Terapi musik membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap suasana hati dan emosi, meningkatkan daya ingat, dan menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Hasilnya, terapi musik dapat membantu orang mengatasi stres, mencegah penyakit, dan meningkatkan mood mereka. Terapi musik telah berkembang menjadi intervensi non-invasif dan berbiaya rendah bagi orang-orang yang ingin meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, dan kesehatan secara keseluruhan (Yaman & Ridfah, 2022). Gelombang suara musik yang dihantar ke otak berupa energi listrik akan membangkitkan gelombang otak yang berbeda atas frekuensi alfa, beta, teta, dan delta. Gelombang alfa meningkatkan relaksasi, sedangkan gelombang beta meningkatkan aktivitas mental. Gelombang teta dikaitkan dengan ketegangan, depresi, dan kurangnya kreativitas. Gelombang delta, sebaliknya, dikaitkan dengan situasi yang sulit. Suara musik yang didengar dapat mempengaruhi gelombang otak sesuai dengan jenis musik (S. R. Amalia et al., 2022).

## **SIMPULAN**

Tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi musik sholawat diperoleh nilai *median* 21,00; nilai *minimum* 15; nilai *maximum* 26, dan *standar deviasi* 3,128. Sedangkan tingkat kecemasan pada lansia sesudah diberikan terapi musik sholawat diperoleh nilai *median* 15,50; nilai *minimum* 9; nilai *maximum* 20; dan *standar deviasi* 3,604. Berdasarkan hasil Uji uji *statistic non parametik Wilcoxon* di peroleh nilai *significancy* 0,000 (*pvalue* <0,05) artinya terdapat pengaruh terapi musik sholawat terhadap tingkat kecemasan pada lansia di wilayah Jangli Kecamatan Tembalang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiwinata, C. N. (2022). Mengelola Kecemasan Pada Masa New Normal Melalui Konseling Direktif. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(1), 14–25.
- Amalia, E., Putri, N. N. G., Fatrullah, S. P., Jauhari, P. J., & Wulandari, H. (2022). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, serta Jiwa pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 468–473.
- Amalia, S. R., Sudirman, B. N., Pujiastuti, R. S. E., & SKM, M. N. S. (2022). *Kombinasi murotal Al-Qur'an, asmaul husna, dzikir dan aromaterapi muasda dalam menurunkan tekanan darah, kadar alfa amilase dan meningkatkan spiritual wellbeing*. Lembaga Omega Medika.
- Arisnawati, A. Z., & Iskandar, R. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Flamboyan RSUD Brebes. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(6), 2541–2849.
- Budiman, S. H., Setiawan, C., & Yumna, Y. (2022). Konsep terapi salat menurut perspektif Moh. Ali Aziz. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 648–665.
- Elly, N., Annisa, R., & Al Ghazali, S. (2023). Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(6), 1–7.
- Erin, Y., Program, S., Diii, S., Stikes, K., Samarinda, D., & Pasundan, J. (2020). Gambaran Tingkat Tekanan Darah Pada Kelompok Usia Lanjut St. Monika Di Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 2(1). <https://www.bps.go.id/publication>
- Fakhri, A., Ohara, S., Melinda, V., & Putri, A. (2021). Ritual Ibadah sebagai Upaya Penurunan Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 413–428.
- Fithry, R., Psikologi, F., Kesehatan, D., Islam, U., Sunan, N., & Surabaya, A. (n.d.). *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam Intervensi Terapi Dzikir dalam Meningkatkan Psychological Well Being Lansia: Literatur Review*.
- Halida, V., & Sartika, A. (2023). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Klasik dan Murotal Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. *JURNAL NERS GENERATION*, 2(2).
- Herlin Rusyani, S. H. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI DI STIKES KARSA HUSADA GARUT*.
- Nofiah, N., Arofiati, F., & Primanda, Y. (2019). Pengaruh Mendengarkan dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien POST OP ORIF di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 10(1), 293–302.
- Rosita, R., Kusumaningtiar, D. A., Irfandi, A., & Ayu, I. M. (2022). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Umur, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia Di

Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(3), 364–371.

Suwanti, T., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Perbandingan Terapi Murottal Dengan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Cesarea. *Menara Medika*, 5(1), 71–80.

Wijaya, Y. A., Yudhawati, N. L. P. S., Ayu, K., Dewi, K., & Ilmy, S. K. (2022). *Konsep Terapi Komplementer Keperawatan*. IKJ Universitas Brawijaya.

Yaman, S. W., & Ridfah, A. (2022). Pemberian Terapi Musik Sebagai Media Penyaluran Emosi Bagi Pasien Jiwa Rawat Inap Di RSKD Dadi Makassar. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 200–203.

