

PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PSTW BUDI LUHUR JOGYAKARTA

Sri Eko Purbowinoto *, Kartinah **

Abstrak

Kemunduran fungsi fisik, psikologis dan sosial lazim menyertai peningkatan usia seseorang. Kemunduran psikologis yang sering dijumpai pada lanjut usia (lansia) antara lain perasaan tidak berguna, mudah sedih, insomnia, stres, dan depresi. Salah satu terapi yang digunakan bagi lansia untuk menurunkan tingkat depresi adalah penggunaan terapi musik keroncong. Hasil studi pendahuluan dari wawancara menunjukkan tiga orang lansia menyatakan mengalami susah tidur di malam hari. Dua orang lansia menyatakan bahwa lebih suka menyendiri dari pada berkumpul dengan para lansia lain, dan satu orang lansia menyatakan hampir tiap hari tidak nafsu makan. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh terapi musik keroncong terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta. Jenis penelitian adalah kuantitatif. Rancangan penelitian eksperimen dengan pre test-posttest design. Besar sampel sebanyak 27 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner depresi. Alat analisis menggunakan uji *comparatif Wilcoxon Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi musik keroncong terdapat 21 orang dengan depresi ringan (77,8%), dan depresi sedang 6 orang (22,2%), setelah diberikan terapi musik keroncong 1 responden (3,7%) mengalami depresi sedang, 12 orang (44,4%) mengalami depresi ringan, 14 orang (51,9%) menjadi normal. Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -2,412$ dan $p = 0,016$. Sehingga disimpulkan ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta.

Kata kunci : *depresi, terapi musik keroncong, lansia*

PENDAHULUAN

Lanjut usia(lansia) sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Banyak faktor yang menyebabkan seorang lansia megalami gangguan mental seperti depresi (Syamsuddin, 2006). Studi epidemiologis tentang depresi di antara lansia yang ada di komunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi dari 2 sampai 44% tergantung pada kriteria yang digunakan untuk mendefinisikan depresi dan metode yang digunakan untuk mengevaluasi hal tersebut. Gejala-gejala depresi ini sering berhubungan dengan penyesuaian yang terlambat terhadap kehilangan dalam hidup dan stressor-stressor, misal pensiun yang terpaksa, kematian pasangan dan penyakit-penyakit fisik (Stanley & Beare, 2007).

Alat penyembuh yang bermanfaat serta mudah ditemukan biasanya terlupakan adalah kekuatan musik. Gabungan antara jenis musik yang tepat dan imajinasi yang terarah dan/atau meditasi, pengaruhnya terhadap penderita depresi sangat menakjubkan (Mucci, 2002). Musik keroncong merupakan musik yang telah berkembang di Jawa sejak dahulu bahkan sejak jaman penjajahan sehingga cukup akrab bagi Lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta yang mayoritas berasal dari wilayah sekitar Jogja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode *eksperimen pre tets-posttest design*. Penelitian dilakukan selama bulan Juli 2011 di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia penghuni PSTW Budi Luhur Yogyakarta yang berjumlah 75 orang. Sampel penelitian ini adalah semua lansia PSTW Unit Budi Luhur yang mengalami depresi ringan hingga depresi sedang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Jumlah Sampel adalah 27 orang. Analisis karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, dan pendidikan ditampilkan dalam bentuk tabel. Analisa *univariate* dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Uji variable tersebut adalah tingkat depresi. Analisa *bivariate* dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Uji *Wilcoxon Rank Test* dilakukan karena data berdistribusi tidak normal.

Analisa data menggunakan program SPSS versi 17.00 *for Windows*

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian berupa diskripsi karakteristik responden maupun hasil pengolahan terhadap data variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan pendidikan

<i>Karakteristik</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase %</i>
Jenis kelamin		
<i>Laki-laki</i>	9	33.3
<i>Perempuan</i>	18	66.7
<i>Total</i>	27	100.0
Umur		
<i><59 tahun</i>	1	3.7
<i>60-74 tahun</i>	13	48.1
<i>> 74 tahun</i>	13	48.1
<i>Total</i>	27	100.0
Tingkat pendidikan		
<i>SD</i>	14	51,9
<i>Tidak sekolah</i>	13	48,1
<i>Total</i>	27	100,0

Tabel . 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 18 responden (66,7%), responden yang masuk kategori elderly dan old adalah berjumlah sama yaitu masing-masing 48,1%, responden yang berpendidikan SD yaitu 14 orang (51,9%) sedangkan responden yang tidak sekolah sebanyak 13 orang (48,1%).

Hasil penelitian terhadap 27 responden sebelum dan sesudah terapi musik keroncong menunjukkan perubahan tingkat depresi responden. Hasil selengkapnya ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan musik keroncong

Depresi	Sebelum perlakuan		Setelah perlakuan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sedang	6	22,2	1	3,7
Ringan	21	77,8	12	44,4
Tidak depresi	0	0	14	51,9
Jumlah	27	100	27	100,0

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden sebelum perlakuan mengalami depresi ringan

sebanyak 21 orang (77,8%), depresi sedang 6 orang (22,2%), sedangkan yang tidak depresi tidak ada. Responden setelah mendapat perlakuan terapi musik keroncong menunjukkan perubahan dalam distribusi katagori depresi. Jumlah responden yang mengalami depresi ringan menjadi 12 orang (44,4%), sedangkan yang tidak mengalami depresi menjadi 14 orang (51,9%), satu responden (3,7%) mengalami depresi sedang.

Penelitian ini hanya mendapatkan 27 responden, sehingga secara statistik, sampel ini merupakan sampel kecil, oleh sebab itu pada pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji beda rata-rata dari 2 sampel yang berhubungan yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis penelitian dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Variabel	Mean Rank	Z	P	Keputusan
Depresi sebelum perlakuan	28.26	-		
Depresi sesudah perlakuan	18.87	2,412	0,016	Ho ditolak

Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai nilai Z score = -2,412 dengan p = 0,016 ($p < 0,05$), sehingga keputusan yang diambil adalah Ho ditolak. Ho ditolak berarti ada Pengaruh terapi musik keroncong terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur, Yogyakarta.

DISKUSI

Hasil penelitian ini searah dengan hasil penelitian Wahyuni (2010) yaitu, Pengaruh Mendengarkan Al-Quran Terhadap Skor Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat depresi pada lansia antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan menunjukkan adanya penurunan depresi pada lansia, sementara kelompok kontrol tidak terdapat perubahan depresi.

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya (2010) yang meneliti mengenai Pengaruh Terapi Bermain

Terhadap Tindakan Kooperatif Anak Dalam Menjalani Perawatan di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh terapi bermain terhadap tindakan kooperatif pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol ($p=0,528$).

Tujuan pemberian terapi musik keroncong dengan melibatkan responden untuk ikut bernyanyi adalah membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Sehingga diharapkan dapat membantu mengatasi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit (Djohan, 2006).

Pada terapi musik keroncong yang digunakan berdasarkan irama musik keroncong yang memiliki tempo irama sedang, sehingga responden lansia dapat menangkap irama dari instrumen musik keroncong. Campbell (2005) menyatakan bahwa musik yang didengar seseorang akan disalurkan oleh syaraf auditory kemudian aktivitas suara yang ditimbulkannya direkam pada EEG (*Electri Ensepealo Gram*) terutama pada lapisan korteks serebri yang superficial, yang kemudian mengalir antara fluktuatuing sipoles yang terbentuk dari dendrit-dendrit sel kortikal dan badan sel. Dendrit-dendrit tersebut berorientasi serupa dan merupakan unit-unit yang bersatu dengan kompleks pada korteks serebri. Aktivitas banyak unit dendrit tersebut berjalan sinkron untuk membentuk corak gelombang alfa yang menandakan kondisi *heightened awareness* dan tenang.

Pemberian musik keroncong dapat mempengaruhi gelombang otak menuju gelombang otak yang diinginkan. Prinsip pemberian terapi musik keroncong adalah dengan memberikan suara yang berbeda tempo irama lagu, dan dapat mempengaruhi telinga dan otak kemudian akan menangkap selisih dari perbedaan frekuensi tersebut kemudian mengikutinya sebagai gelombang otak. Mekanisme ini disebut dengan FFR (*Frequency Following Response*) dan terjadi di dalam otak, tepatnya di dua *superior olivary nuclei*. FFR didefinisikan sebagai penyesuaian frekuensi gelombang otak oleh karena respon dari stimulus auditori dan mendorong perubahan gelombang otak secara

keseluruhan serta tingkat kesadaran (Atwater, 2009). Sesuai mekanisme yang dijelaskan oleh Atwater (2009), gelombang alfa tercipta pada korteks cerebri melalui hubungan kortikal dengan thalamus. Gelombang ini merupakan hasil dari osilasi umpan balik spontan dalam sistem talamokortikal (Guyton & Hall, 2006).

Perubahan gelombang otak menjadi gelombang otak alfa akan menyebabkan peningkatan serotonin. Serotonin adalah suatu neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap peristiwa lapar dan perubahan mood. Serotonin dalam tubuh kemudian diubah menjadi hormon melatonin yang memiliki efek regulasi terhadap relaksasi tubuh yang pada akhirnya depresi yang dirasakan oleh responden dapat menurun sebagai akibat dari perubahan mood. Hormon melatonin diproduksi secara alami dalam tubuh apabila matahari sudah mulai tenggelam (mendekati senja). Namun, hormon melatonin ini produksinya secara alami dalam tubuh juga semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia (Guyton & Hall, 2006).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengambil kesimpulan berupa : Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Yogyakarta sebelum diberi terapi musik keroncong sebagian besar mengalami depresi ringan, sesudah diberi terapi musik keroncong sebagian besar tidak depresi, ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta.

Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan pertimbangan bagi pengurus untuk mengantisipasi adanya depresi pada lansia dan menjadi tambahan pengetahuan perawat khususnya dalam hal perawatan gerontik

DAFTAR PUSTAKA

- Atwater, H. 2009. *Binaural Beats and the Regulation of Arousal Levels*. <http://www.monroeinstitute.org/journal/binaural-beats-and-the-regulation-of-arousal-levels/>
- Campbell DT, Stanley JC.. 2002 *Experiment and Quasi-Experimental Design for Research Chicago* : Rand McNally Publishing Company.

- Djohan, 2006, *Terapi Musik “ Teori dan Aplikasi*, Galang Press: Yogyakarta.
- Guyton & Hall. 2006. *Textbook of Medical Physiology, Eleventh Edition*.
- Muccy, Kate & Richard, 2002. *The Healing Of Music*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Stanley, M & Bear, P. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Syamsuddin, S. 2006. Depresi Pada Lansia, Diakses tanggal 1 Desember 2010 <http://www.depsos.go.id/modules.php?name=new&file=article&sid=208>
- Wahyuni, 2010. Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Skor Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta, *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Widya M.R. 2010. Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tindakan Kooperatif Anak Dalam Menjalani Perawatan di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Skripsi*. tidak diterbitkan, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.