

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
JAYAPURA UTARA**

*The Effect Of Classic Music Therapy On Anxiety Levels Of The Elderly In
Puskesmas Working Area North Jayapura*

Eka Wahyuni¹, Baso Witman Adiaksa² Isymiarni Syarif³

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Makassar

^{2,3}Dosen Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Makassar

Email :(ekawahyuni9620@gmail.com)

ABSTRAK
ABSTRACT

Pendahuluan: Salah satu perubahan psikologi yang paling sering muncul dan paling sering dialami oleh lanjut usia adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Pada dasarnya semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan, salah satunya musik klasik karya Mozart.

Metodologi: *Quasi experiment* dengan *pre and post test control group design* Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang berumur >60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara yang berjumlah 83 lansia dengan jumlah sampel 42 lansia.

Hasil: Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 lansia dan berat 7 lansia pada kelompok perlakuan, tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 lansia dan berat 5 lansia pada kelompok kontrol. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 17 lansia dan berat 4 lansia pada kelompok perlakuan dan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 lansia dan berat 3 lansia pada kelompok kontrol.

Kesimpulan: Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan lansia antara pre dan post test terapi tidak terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara.

Kata Kunci: *Kecemasan, Lansia, Terapi musik klasik*

Introduction: *One of the most frequent psychological changes experienced by the elderly is anxiety. Anxiety is a feeling of fear that is unclear and unsupported by the situation. Basically, all types of music can actually be used in an effort to reduce anxiety levels, one of which is classical music by Mozart.*

Methodology: *Quasi experiment with pre and post test control group design The population in this study were all elderly aged > 60 years in the North Jayapura Health Center Work Area, totaling 83 elderly with a sample size of 42 elderly.*

Results: *The level of anxiety before being given classical music therapy, the mild anxiety level of 14 elderly and the weight of 7 elderly in the treatment group, the level of anxiety before being given classical music therapy, the mild anxiety level of 16 elderly and the weight of 5 elderly in the control group. The level of anxiety after being given classical music therapy, the mild anxiety level of 17 elderly and the weight of 4 elderly in the treatment group and the level of anxiety after being given classical music therapy, the mild anxiety level of 18 elderly and the weight of 3 elderly in the control group.*

Conclusion: *There is an effect of classical music therapy on the anxiety level of the elderly between the pre and post test therapy. There is no difference between the treatment and control groups in the elderly in the Working Area of the North Jayapura Health Center.*

Keywords: *Anxiety, Elderly, Classical Music Therapy*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik, berupa rasa khawatir yang tidak jelas, menyebar, berkaitan dengan perasaan takut yang tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2006) kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan kecemasan tidak dianggap bagian dari proses penuaan normal, tetapi perubahan dan tantangan yang lansia sering hadapi (seperti penyakit kronis, gangguan kognitif, gangguan emosional) dapat berkontribusi pada perkembangan gejala dan gangguan kecemasan (Stenly, 2016).

Terapi non farmakologi adalah terapi yang dilakukan tanpa obat tetapi dengan pola hidup yang sehat atau modifikasi gaya hidup. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam penurunan tingkat depresi pada lansia salah satunya adalah terapi kognitif, terapi suportif dan terapi music. Pada dasarnya semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan (Ryan, 2019).

Ada beberapa jenis musik yang dapat diterapkan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan, antara lain *Musi Cure*, musik klasik *Mozart*, musik klasik *Vivaldi's Four Seasons*, musik klasik yang diputar bersamaan dengan suara alam (suara laut, hujan, dan suara air) serta musik klasik

lain yang telah banyak diteliti oleh para peneliti (Analia dkk). Namun, seringkali dianjurkan untuk memilih musik dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit sehingga didapatkan keadaan istirahat yang optimal (Ryan, 2019).

Jenis musik yang paling bermanfaat bagi kesehatan seorang pasien yaitu jenis musik klasik. Telah terbukti bahwa musik yang disusun oleh Bach, Mozart, dan komposer Italia lainnya adalah yang paling efektif dalam memberikan efek distraksi pada pasien (Trappe, 2012).

Hal ini sejalan dengan hasil analisis di salah satu pusat pelayanan Kesehatan yang berada di kota jayapura pada lansia. Pemilihan musik klasik didasarkan pada keyakinan banyak ahli bahwa irama dan tempo kebanyakan musik klasik mengikuti kecepatan denyut jantung manusia yaitu sekitar 60 detak/menit. Pasien yang paling banyak menerima manfaat dari terapi musik klasik antara lain pasien dengan kecemasan, sindrom depresi, gangguan kardiovaskuler dan mereka yang menderita gangguan nyeri, stress atau gangguan tidur (Adinda, 2021)

Gambaran tingkat kecemasan lansia yang terjadi di area kerja Puskesmas Jayapura sering berhubungan dengan perasaan takut akan penyakit yang diderita, lansia berobat sendiri atau tidak memiliki keluarga, dan faktor usia yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan

berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada para lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jayapura Utara untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap tingkat Kecemasan Lansia tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperiment* (Eksperimen Semu) yaitu eksperimen yang memiliki perlakuan (*treatments*). Rancangan yang digunakan adalah *pre and post test control group design*.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara Provinsi Papua, waktu penelitian pada bulan April 2022 dengan populasi sebanyak 502 lansia. Sampel diambil menggunakan teknik *cluster sampling* yaitu teknik memilih sebuah sampel dari kelompok-kelompok unit yang kecil dan beberapa *cluster* kemudian dipilih secara acak sebagai wakil dari populasi, kemudian seluruh elemen dalam *cluster* terpilih dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 83 lansia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah MP3 yang didalamnya terdapat musik klasik karya Mozart dan dihubungkan menggunakan headset, dan

kuesioner tingkat kecemasan pada lansia menggunakan skala kecemasan Hamilton (HARS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a) Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	12	28.6
Perempuan	30	71.4
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin dengan laki-laki 12 responden (28,6%) dan Perempuan 30 responden (71,4%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Pretest

Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	30	71.4
Berat	12	28.6
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan Tingkat Kecemasan *Pretest* yaitu sebanyak 30 (71.4%) responden dengan Kecemasan Ringan dan Sebanyak 12 (28.6%) responden dengan Kecemasan Berat.

Tabel 3. Karakteristik responden
berdasarkan Tingkat Kecemasan Posttest

Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	35	83.3
Berat	7	16.6
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan Tingkat Kecemasan *Posttest* yaitu sebanyak 35 (83.3%) responden mengalami kecemasan ringan dan sebanyak 7 (16.6%) responden mengalami kecemasan berat.

b) Analisa Bivariat

Tingkat Kecemasan Pretest

Kelompok Kontrol

Variabel	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Ringan	16	76.2
Kecemasan Berat	5	23.8
Total	21	100.0

Dari Hasil Penelitian didapatkan bahwa kelompok kontrol dengan Tingkat Kecemasan sebelum *Pretest* didapatkan kecemasan ringan sebanyak 16 (76,2%) responden dan kecemasan berat sebanyak 5 (23.8%) responden, dari total kelompok kontrol 21 responden.

Tingkat Kecemasan Pretest

Kelompok Perilaku

Variabel	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Ringan	14	66.7
Kecemasan Berat	7	33.3
Total	21	100.0

Dari Hasil Penelitian didapatkan bahwa kelompok Perilaku dengan Tingkat Kecemasan sebelum *Pretest* didapatkan kecemasan ringan sebanyak 14 (66,7%) responden dan kecemasan berat sebanyak 7 (33.3%) responden, dari total kelompok perilaku 21 responden.

Tingkat Kecemasan Posttest

Kelompok Kontrol

Variabel	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Ringan	18	85.7
Kecemasan Berat	3	14.3
Total	21	100.0

Dari Hasil Penelitian didapatkan bahwa kelompok kontrol dengan Tingkat Kecemasan sebelum *Posttest* didapatkan kecemasan ringan sebanyak 18 (85.7%) responden dan kecemasan berat sebanyak 3 (14.3%) responden, dari total kelompok kontrol 21 responden.

Tingkat Kecemasan Posttest

Kelompok Perilaku

Variabel	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Ringan	17	81.0

Kecemasan Berat	4	19.0
Total	21	100.0

Dari Hasil Penelitian didapatkan bahwa kelompok perilaku dengan Tingkat Kecemasan sebelum *Posttest* didapatkan kecemasan ringan sebanyak 17 (81.0%) responden dan kecemasan berat sebanyak 4 (19.0%) responden, dari total kelompok perilaku 21 responden.

Test Normality Kolmogorov Smirnov

Variabel	df	Sig
Pretest	42	.001
Posttest	42	.027

Dari Hasil Penelitian uji *normality Kolmogorov Smirnov* didapatkan adanya nilai sampel pretest 42 dengan nilai Sig (.001) didapatkan dan nilai Sampel *Posttest* 42 dengan nilai Sig (.027).

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan. Hasil Penelitian diperkuat oleh Hendricks (2018) dengan judul *a study of the use of music therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression* menunjukkan bahwa penggunaan teknik terapi musik berkorelasi positif dengan pengurangan skor depresi

dengan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,01$) antara kelompok yang menggunakan teknik-teknik terapi musik dan kelompok yang tidak menggunakan teknik terapi musik. Elisa et al, melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik dan dipilih sendiri setelah terpapar stressor menghasilkan pengurangan kecemasan, kemarahan, dan sistem saraf simpatis gairah, dan peningkatan relaksasi dibandingkan dengan yang duduk di diam atau mendengarkan musik heavy metal secara signifikan.

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Lansia adalah proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti, mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan (Darmojo, 2016).

Perubahan mental atau psikis pada lanjut usia dapat berupa sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu (Nugroho, 2016). Perubahan psikologis yang paling sering muncul dan paling sering dialami oleh lansia adalah kecemasan, depresi, insomnia

dan demensia (Maryam, 2018). Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa lansia dapat mengalami kecemasan dengan berbagai tingkat kecemasan baik itu kecemasan ringan maupun kecemasan berat.

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik, berupa rasa khawatir yang tidak jelas, menyebar, berkaitan dengan perasaan takut yang tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2016) kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan kecemasan tidak dianggap bagian dari proses penuaan normal, tetapi perubahan dan tantangan yang lansia sering hadapi (seperti penyakit kronis, gangguan kognitif, gangguan emosional) dapat berkontribusi pada perkembangan gejala dan gangguan kecemasan (Touhy, 2018)

Terdapat empat aspek dalam kecemasan, yaitu aspek kognitif, afektif, motorik dan somatik. Nyak Amir (2018: 126) mengemukakan, bahwa kecemasan mempengaruhi aspek kepribadian individu dan bersifat: kognitif, afektif, somatik dan motorik. Aspek yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah aspek kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negative yang dialami oleh lansia (Smith & Sarason dalam Nyak Amir 2018: 119).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan lansia, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara. Rerata kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu dengan kategori kecemasan ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, D. (2014). *Music: Physican For Times to Come* (4rd ed.). Wheaton: Kindle Edition.
- Djohan. (2017). *Psikologi Musik*. Bandung: Edisi 3 Revisi
- Djohan. (2017). *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. (A.Supratigya) (4st end). Yogyakarta: Galangpress
- Hayati,Farhatun.(2017) “*Pengaruh pemberian Musik Klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita Monopause di wilayah pisanan, ciputat timur, tangerang selatan*”. [SkripsiIlmiah].Jakarta:Universitas Hidayahtullah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016, *Profil data Kesehatan indonesia*, Depkes RI, Jakarta.
- Mahatidanar,Andika.(2016), “*Pengaruh Musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita*

Hipertensi". [SkripsiIlmiah].

Bandar Lampung:UL.

Safarta, T & Saputra Eka, N (2019)

"Manajemen emosi" (2, Ed.) Edisi

7. Jakarta: Bumi Aksara

Safitri, Weny (2016). "Terapi music dan

tingkat kecemasan pasien

preoperasi".

[SkripsiIlmiah].Yogyakarta: Tahun

2016.

Sivian, Iwanggin (2018). "Pengaruh

pemberian terapi music klasik

terhadap tingkat kecemasan lansia

di Panti Werdah". [Skripsi].

Jayapura: Tahun 2018.