

***DRAFT* NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK *MOZART* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN LANSIA DI BPSTW BUDHI LUHUR YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

MUHAMMAD NURAHMAN

KP.19.01.378

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2024



NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK *MOZART* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN LANSIA DI BPSTW BUDHI LUHUR YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Muhammad Nurahman

KP.19.01.378

Telah diseminarkan di depan Dewan Penguji pada tanggal.....

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji


Prastiwi, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
Penguji I/Pembimbing Utama


Nur Yeti Syarifah S.Kep., Ns., M.Med.Ed
Penguji II/Pembimbing Pendamping


Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta,.....

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana


Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep



PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI BPSTW BUDHI LUHUR YOGYAKARTA

Muhammad Nurahman¹, Nur Yeti Syarifah², Andri Purwandari³

INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan merupakan kondisi emosi dengan munculnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai perasaan tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu hal yang belum jelas. Terapi pengobatan kecemasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi pengobatan non farmakologi yaitu dilakukan menggunakan musik, terapi musik merupakan suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi baik fisik atau tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dan menggunakan *one-group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia usia 60 tahun ke-atas, sampel yang digunakan sebanyak 27 lansia dengan metode *total sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *GAS (geriatric anxiety scale)*. Analisa data menggunakan uji *non parametik Wilcoxon*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan nilai analisis bivariat dengan uji *non parametik Wilcoxon* ada pengaruh terapi musik klasik Mozart dengan tingkat kecemasan pada lansia, dengan nilai hasil *p value* $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Kata Kunci: *kecemasan, terapi musik, lansia*

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE EFFECT OF MOZART'S CLASSICAL MUSIC THERAPY ON THE ANXIETY LEVEL OF THE ELDERLY AT BPSTW BUDHI LUHUR YOGYAKARTA

Muhammad Nurahman¹, Nur Yeti Syarifah², Andri Purwandari³

ABSTRAC

Background: Anxiety is an emotional state with the emergence of discomfort in a person, and is a vague experience accompanied by feelings of helplessness and uncertainty caused by something that is not yet clear. Anxiety treatment therapy can be done in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology. One of the non-pharmacological treatment therapies is carried out using music, music is a process that combines the healing aspects of music itself with conditions and situations both physical or body, emotional, mental, spiritual, cognitive and social needs of a person.

Objective: To determine the effect of Mozart's classical music therapy on the anxiety level of the elderly in BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Method: This study uses a type of quantitative research with a descriptive method that uses a pre-experimental research design and uses a *one-group pre-post test design*. The population in this study was the elderly aged 60 years and over, the sample used was 27 elderly people with the *total sampling method*. Data collection using *GAS (geriatric anxiety scale)* questionnaire. Data analysis using *Wilcoxon non-parametric test*.

Results: The results showed the value of bivariate analysis with *Wilcoxon's non-parametric test* there was an influence of Mozart's classical music therapy with anxiety levels in the elderly, with p value results of $0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is an influence of Mozart's classical music therapy on the anxiety level of the elderly in BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Keywords: *anxiety, music therapy, elderly*

¹Student of Nursing Study Program (S1) and Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecture of STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecture of STIKES Wira Husada Yogyakarta

I. Pendahuluan

Lansia merupakan bagian dari kelompok umur yang memasuki fase akhir kehidupan. Terjadi proses penuaan yaitu fenomena biologis yang tidak dapat dihindari. Umumnya lansia menunjukkan tanda-tanda penurunan dalam banyak hal seperti penurunan biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO 2013), masa lanjut usia terbagi menjadi empat kategori: pertama, usia pertengahan (middle age) antara 45-59 tahun; kedua, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun; ketiga, usia tua (old) 75-90 tahun; dan keempat, usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun ¹.

Pertumbuhan populasi lansia di Indonesia berlangsung sangat cepat, menjadikannya negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat. Berdasarkan data Susenas Maret 2018, proporsi tertinggi penduduk lansia di Indonesia terdapat di provinsi DI Yogyakarta (12,37%), diikuti oleh Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%). Di Kabupaten Bantul, jumlah lansia tercatat mencapai 125.958 jiwa (BPS Kabupaten Bantul, 2018) ².

Seiring bertambahnya usia, lansia akan menghadapi berbagai masalah, baik fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang umum terjadi pada lansia meliputi kesepian, depresi, perasaan sedih, dan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu isu kesehatan mental yang paling sering dialami.

Kecemasan umumnya berasal dari ancaman terhadap integritas biologis, termasuk gangguan pada kebutuhan dasar seperti makanan, minuman, kehangatan, dan kebutuhan seksual. Selain itu, ancaman terhadap keselamatan diri, seperti kehilangan integritas pribadi, kurangnya pengakuan dari orang lain, dan ketidakcocokan antara pandangan diri dan realitas lingkungan juga dapat memicu kecemasan ³.

Di Indonesia, tingkat kecemasan di kalangan lansia tergolong tinggi, dengan prevalensi mencapai 6,9% untuk kelompok usia 55-65 tahun, 9,7%

untuk usia 65-75 tahun, dan 13,4% untuk mereka yang berusia di atas 75 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Meskipun kecemasan umumnya lebih sering dialami oleh individu dewasa muda dan paruh baya, saat ini banyak kasus juga terlihat pada lansia berusia 60 tahun ke atas ⁴

Sebagai contoh, populasi lansia di BPSTW unit Budhi Luhur Kasongan Yogyakarta pada tahun 2019 tercatat sebanyak 88 orang, terdiri dari 57 perempuan dan 31 laki-laki, dengan 12 lansia berada di ruang isolasi. Dari jumlah tersebut, 24 lansia (31,6%) mengalami kecemasan sedang, sedangkan 3 lansia (3,9%) mengalami kecemasan berat. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kehilangan pasangan, kehilangan pekerjaan, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, kondisi kesehatan yang buruk, reaksi berlebihan terhadap peristiwa hidup, serta pemikiran tentang kematian ⁵.

Kecemasan di kalangan lansia di Panti Wreda cenderung meningkat setiap hari, yang menyebabkan mereka mengalami ketidakmampuan berlebihan dan berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Umumnya, penanganan untuk lansia melibatkan penggunaan obat psikotropik, namun metode ini dapat menimbulkan risiko seperti penurunan pemulihan fisik, ketergantungan, dan sindrom penghentian obat. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan baik manfaat maupun risiko dari pengobatan ini, serta alternatif penanganan lainnya ⁶.

Terapi musik merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan tanpa perlu menggunakan obat-obatan. Selain itu, aktivitas spiritual, pijat, hipnosis, dan teknik relaksasi juga dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan. Menurut *National Safety Council*, terdapat berbagai teknik relaksasi yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan, seperti pernapasan dalam, relaksasi lima jari, teknik distraksi melalui imajinasi, dan terapi musik. *Indonesia Hypnosis Association* menyatakan bahwa teknik-teknik ini sangat berguna untuk melepaskan emosi, menciptakan suasana hati yang positif, membantu dalam pemecahan masalah, serta memperbaiki konflik pribadi. Purwadi

menekankan bahwa musik memiliki kekuatan terapeutik yang dapat meningkatkan, memulihkan, dan menjaga kesehatan fisik, spiritual, emosional, serta psikologis ⁶.

Terapi musik yang diterapkan adalah terapi musik mozart tanpa vokal atau lirik. Musik instrumental ini dirancang untuk memicu respons fisik dan psikologis pada individu yang mendengarnya. Manfaat dari musik ini mencakup peningkatan kesehatan fisik, mental, dan emosional, serta menciptakan suasana yang lebih rileks, yang pada akhirnya dapat mengurangi stres dan kecemasan. Dengan demikian, terapi ini sangat cocok digunakan sebagai intervensi dalam penelitian untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti berminat untuk mengeksplorasi apakah terapi musik dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di Panti Tresna Werdha "Budhi Luhur."

II. Bahan dan Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, menggunakan desain pra-eksperimental dan *one-group pre-post test*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Teknik yang dipakai total sampling, dengan 27 responden yang akan diteliti menggunakan musik klasik mozart, dengan bantuan instrument kecemasan *GAS*, kemudian uji normalitas menggunakan *uji Shapiro wilk* dan *uji non-parametrik Wilcoxon*.

III. Hasil dan Pembahasan

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test*

No.	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	<i>Pre-test</i>		
	Ringan	11	40,7%
	Sedang	14	51,9%
	Berat	2	7,4%
2.	<i>Post-test</i>		
	Ringan	25	92,6%
	Sedang	2	7,4%
	Total	27	100%

Sumber data primer, 2023

Hasil mengungkapkan bahwa dalam pengisian kuesioner *geriatric anxiety scale* sebelum diberikan terapi didapatkan hasil tingkat kecemasan lansia paling banyak dalam kategori sedang sebanyak 14 lansia. Rata-rata tingkat kecemasan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman negatif dari masa lalu serta imajinasi tentang situasi yang belum terjadi.

Hal ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh ⁸(Annisa & Ifdil, 2016), yang menyatakan bahwa pengalaman atau peristiwa yang tidak menyenangkan di masa lalu dapat muncul kembali di masa tua, dan pikiran yang tidak rasional tetap ada pada lansia.

Setelah dilakukan pemberian terapi musik dan di beri kuesioner ulang, semua lansia mengalami penurunan pada tingkat kecemasannya, didapatkan 25 lansia dalam kategori kecemasan ringan.

Terdapat 2 responden lansia yang masih mengalami kecemasan dalam kategori sedang, dari hasil pengisian kuesioner sebelum terapi, 1 responden mendapat skor 51 (kategori berat),

responden 2 mendapat skor 27 (kategori sedang). Setelah diberikan terapi dan mengisi kuesioner kembali, terdapat penurunan skor kecemasan pada 2 responden tersebut. Responden 1 dari skor 51 menjadi 32, sedangkan responden 2 dari skor 27 menjadi 23. Walaupun ada penurunan, 2 responden tetap masih mengalami kecemasan dikarenakan skornya belum masuk dalam kategori ringan.

Hal tersebut memungkinkan terjadi karena faktor etiologi yang masih dirasakan, seperti pengalaman masa lalu, kejadian hidup yang penuh tekanan dan faktor biologis (disfungsi sistem saraf otonom yang menggambarkan peningkatan tonus simpatik atau abnormalitas parasimpatis).

Hasil Analisa bivariat

Tingkat kecemasan	n	mean	Asymp.Sig(2-tailed)
Tingkat kecemasan <i>pre-test</i> sebelum intervensi	27	1.67	.000
Tingkat kecemasan <i>post-test</i> sesudah intervensi	27	1.07	

Sumber data primer, 2023

Hasil uji statistik Wilcoxon signed rank test yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan adanya pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan lansia sebelum dan setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik Mozart berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, di mana tingkat kecemasan menurun setelah terapi musik klasik diberikan selama 7 hari dengan durasi 30 menit per sesi. Penurunan ini disebabkan oleh mekanisme kerja musik yang membuat pendengarnya merasa tenang, nyaman, dan rileks. Sebelum terapi musik dilakukan, sebagian besar lansia berada dalam kategori kecemasan sedang, setelah terapi tingkat kecemasan mereka berkurang menjadi kategori ringan.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh ¹⁰(Manengkey & Mamahit, 2022) Pemilihan musik kesukaan yang sesuai dengan selera pendengar merupakan hal yang penting, karena musik bersifat subyektif sehingga memberi pengaruh yang berbeda pada setiap orang. Musik akan mudah diterima apabila sudah familiar ditelinga pendengar, sebagian besar responden pada penelitian ini dapat menerima dan menikmati terapi musik klasik mozart, sehingga dapat terlihat penurunan intensitas kecemasan melalui pengkajian kecemasan.

Menurut ¹²(Suwardianto & Astuti, 2020), fenomena ini terjadi karena mekanisme kerja musik yang merangsang relaksasi. Irama dan nada memasuki saluran pendengaran dan kemudian mencapai thalamus, yang secara otomatis mengaktifkan memori dalam sistem limbik. Ini memengaruhi saraf otonom yang dikirim ke thalamus dan kelenjar hipofisis, yang pada gilirannya memicu respons emosional melalui umpan balik ke kelenjar adrenal, untuk menekan produksi hormon stres dan membuat seseorang merasa lebih rileks.

Sesuai dengan pendapat ¹³(Widiyono et al, 2022), musik dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi. Selain itu, musik juga dapat mengurangi stimulasi

sistem saraf simpatik, yang mengakibatkan penurunan aktivitas adrenalin, mengurangi ketegangan neuromuskular, dan meningkatkan ambang kesadaran.

Semua jenis musik dapat digunakan sebagai terapi, tetapi umumnya musik yang direkomendasikan memiliki tempo sekitar 60 ketukan per menit dan bersifat menenangkan. Musik klasik sering dipilih sebagai intervensi untuk mengurangi stres dan kecemasan melalui terapi musik, seperti karya-karya Wolfgang Amadeus Mozart. Musik klasik yang diciptakan oleh Mozart, dengan frekuensi tinggi, rentang nada yang luas, dan tempo yang dinamis, dipercaya memberikan dampak positif bagi kehidupan manusia berkat melodi yang dihasilkan. Selain itu, musik Mozart dengan tempo lambat yang sejalan dengan denyut jantung dapat merangsang pelepasan hormon serotonin, menciptakan perasaan nyaman dan bahagia bagi pendengarnya.

Seluruh responden yang mengalami kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik mozart, semuanya mengalami penurunan termasuk 2 responden lansia yang masih dalam kategori sedang. Kecemasan menurun disebabkan karena mekanisme musik, dari irama masuk ke telinga, kemudian ke thalamus, memori dan sistem limbik aktif yang mempengaruhi sistem otonom mengirimkan sinyal ke kelenjar hipofisis, dan tentunya dari responden yang mendengarkan dengan baik juga menjadi faktor pendukung jalannya kerja musik.

IV. Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta (nilai $p=0,000$). Terapi musik klasik mozart ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam penanganan kecemasan lansia, sehingga lansia dapat penatalaksanaan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Royani, Maharani NE, Pasaribu SDM. Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Insomnia Changes In The Elderly At The Werdha Bina Bhakti Nursing Home In 2020. *J Kesehatan STIKes IMC Bintaro*. 2020;3:81-90.
2. Ningsih RW, Setyowati S. Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *J KEPERAWATAN*. 2020;12:80-87.
3. Husna F, Ariningtyas N. Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja, Dusun Lemah Dadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *J Kesehatan Samodra Ilmu*. 2019;10:10.
4. Adawiyah SR, Anwar S, Nurhayati. Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *J Kesehat*. 2022;13:150-155.
5. Kusumaningtyas RDA, Murwani A. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *J keperawatan*. 2020;9:1-8.
6. Yusli UD, Rachma N. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *J Perawat Indones*. 2019;3:72-78.
7. Novianti C, Hartiansyah V. *At Glance Psikiatri*. (astika wati R, ed.). erlangga; 2012.
8. Annisa DF, Ifdil. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELOR*. 2016;5:93-99.
9. Gemini S, Yulia R, Roswandani S, et al. *Keperawatan Gerontik*. (Muhammad Q, ed.). yayasan penerbit muhammad zaini; 2021.
10. Manengkey OK, Mamahit adi y. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *JIKMA*. 2022;1:37-45.

11. Hitiyaut M, Hatuwe E, Latuihamallo merci grisen. Pengaruh Terapi Musik Rohani Kristen Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka Provinsi Maluku. *J JRIK*. 2022;2:15-20.
12. Suwardianto H, Astuti VW. *Pendekatan Evidence Base Practice Nursing*. Chakra Brahmanda Lentera; 2020.
13. Widiyono, Aryani A, Indriyati, et al. *Terapi Komplementer Keperawatan*. (Lentera PLCB, ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera; 2022.