

## PENGARUH IRAMA MUSIK TRADISIONAL JAWA TERHADAP PENURUNAN SKOR DEPRESI PADA LANJUT USIA

Retno Lestari, Setyohadi, Kumboyono, Rita Purwo S.  
Program Studi Ilmu Keperawatan, FK, Universitas Brawijaya

### ABSTRACT

**Background:** Traditional Java Rhythm is a non pharmacological treatment to reduce depression level among elderly. This study aimed to analyze the influence of traditional Java rhythm in lowering depression among elderly

**Method:** Design used quasi experimental. Simple random sampling used 20 respondents.

**Result:** The results showed reliability rate 95%, there is significant difference on depression level linking before and after traditional Java rhythm on treatment group with  $p$  value = 0,000. Meanwhile, group that is not given Java rhythm, the depression score is not different significantly with  $p$  value = 0,81.

**Conclusion:** There is influence of java rhythm in lowering depression score among elderly.

**Keywords:** Traditional Java Rhythm, depression, old people

### PENDAHULUAN

Populasi lansia merupakan golongan populasi yang rentan terhadap depresi. Secara umum depresi terbagi menjadi dua yaitu *Psychotic* dan *Neurotic Depression*. Psikotik depresi terdapat tanda-tanda kehilangan "rasa kenyataan", gangguan dalam bereaksi secara emosional dan tidak dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang menyenangkan. Neurosa depresi disebabkan karena ketidakmampuan menyelesaikan konflik, masih dapat dipengaruhi dan bereaksi terhadap lingkungan.<sup>1</sup> Depresi merupakan salah satu penyakit pada lansia dengan gejala-gajala seperti perasaan sedih dan pesimis.<sup>2</sup> Terkait dengan jumlah lansia yang depresi di Indonesia diperkirakan sekitar 30%-50% dengan usia di atas 65 tahun.<sup>3</sup> Data serupa terdapat di Indonesia sekitar 1%-4% populasi lansia mengalami depresi mayor dan 4%-13% mengalami depresi minor.<sup>4</sup> Adapula penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Eropa menunjukkan jumlah penderita depresi pada wanita sekitar 9%-26% dan pria sebesar 5%-12%.<sup>5</sup>

Depresi pada lansia disebabkan oleh faktor psikososial yaitu lingkungan sedangkan biologisnya adalah kadar hormon serotonin. Pada saat lansia mengalami depresi kadar serotonin di otak rendah. Serotonin berfungsi mengirimkan sinyal ke syaraf.<sup>6</sup> Hal senada juga diungkapkan oleh Idrus<sup>7</sup>, bahwa depresi pada lansia terkait dengan penurunan kadar serotonin hampir 30%-50%.

Selain faktor hormonal, depresi juga disebabkan oleh lingkungan. Menurut Boedhi<sup>8</sup>, lingkungan merupakan salah satu penyebab depresi lansia dan menurunnya kemampuan untuk beradaptasi.

Menurut Kuntjoro<sup>5</sup>, bahwa kesehatan jiwa lansia dipengaruhi oleh stressor psikososial seperti, penurunan kondisi fisik, perubahan aspek psikososial, kesepian, lingkungan dan aktivitas sosial yang berkurang. Terkait dengan faktor lingkungan, panti dapat menjadi salah satu stressor psikososial bagi lansia. Menurut Syarnudin<sup>9</sup>, bahwa tinggal di panti merupakan salah satu stressor yang dapat menimbulkan depresi. Adapun prevalensi depresi pada lansia di panti sebesar 30%-45%.<sup>10</sup> Hidup di panti sebagai bentuk pengasingan, pemisahan dari keluarga, kegiatan sosial yang menurun, kesepian, rasa jenuh, dan tidak ada media untuk mengungkapkan perasaannya.

Kesehatan psikologis lansia dapat ditingkatkan melalui musik dalam suasana yang menyenangkan.<sup>11</sup> Musik merupakan salah satu cara untuk mempengaruhi kestabilan emosi. Musik adalah bunyi yang diterima oleh individu dan berbeda-beda berdasarkan budaya dan selera seseorang. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Setiadarma<sup>12</sup>, bahwa musik adalah rangsang suara yang akan menstimulus indera pendengaran. Pengaruh musik terletak dari keindahan nada, frekuensi dan amplitudo.<sup>13</sup>

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh Setiadarma<sup>12</sup>, bahwa nada atau irama musik memiliki manfaat bagi kesehatan. Musik yang memiliki irama dan tekanan nada secara beraturan cenderung mempengaruhi keseimbangan psikofisik, sebaliknya musik yang memiliki irama dan tekanan nada kurang beraturan cenderung mengganggu sistem psikofisik. Musik yang mempunyai irama beraturan salah satunya yaitu irama musik tradisional

Jawa. Irama musik tradisional Jawa dapat memperbaiki semangat hidup.

Irama musik Jawa dapat menghasilkan suara yang dapat menghilangkan suasana sepi.<sup>14</sup> Hal yang serupa juga disampaikan oleh Hendrata<sup>15</sup>, bahwa dari hasil penelitiannya bunyi-bunyi musik tradisional Jawa atau kliningan Jawa dapat memberi ketentraman dan ketenangan jiwa saat mendengarkannya.

Menurut Wiguno<sup>16</sup>, bahwa irama gendhing Jawa merupakan suatu musik yang memiliki banyak manfaat dalam kehidupan, terutama bagi kesehatan psikologis, meredakan stres. Bunyi-bunyian yang keluar dari berbagai alat musik tradisional Jawa dapat membuat saraf-saraf yang tegang menjadi rileks sehingga dapat mengurangi stres. Terkait dengan ciri khas musik gendhing Jawa dengan nada beraturan tidak hanya memberikan emosi positif tapi juga mempengaruhi pengeluaran suatu hormon. Menurut Adelina<sup>17</sup>, mendengarkan musik tradisional Jawa dapat mempengaruhi pengeluaran beberapa hormon salah satunya hormon Serotonin. Irama gendhing Jawa mampu merangsang perkembangan otak dan memberi efek psikologis (emosi) saat mendengarkannya karena nada dan iramanya teratur. Gendhing-gendhing Jawa mampu menghasilkan gelombang suara supersonik yang dapat mempengaruhi pengeluaran hormon Serotonin. Menurut Diamonid dan Nobel<sup>18</sup>, bahwa dari hasil penelitiannya untuk mengetahui efek berbagai musik untuk tubuh manusia didapatkan, pada saat mendengarkan irama musik tradisional Jawa yang berirama beraturan dan sesuai dengan kondisi tubuh dan emosi maka tubuh akan mengeluarkan hormon serotonin, endorphin dan S-IgA sehingga menimbulkan rasa bahagia, meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah dan menurunkan denyut jantung, karena serotonin merupakan neurotransmitter yang berperan dalam mempengaruhi perasaan. Hal serupa juga disampaikan oleh Djohan<sup>11</sup>, bahwa mendengarkan irama musik akan mempengaruhi peningkatan kadar hormon serotonin.

#### BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest* dengan kelompok perlakuan dan kontrol. Peneliti menentukan jumlah responden yang digunakan dengan *Simple Random Sampling* untuk kelompok kontrol sebanyak 10 responden dan kelompok

perlakuan 10 responden, sehingga total responden yang dibutuhkan pada penelitian ini sebanyak 20 orang.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dan digunakan uji t dengan derajat kepercayaan 95 %,  $\alpha = 0,05$  bermakna apabila  $p \leq 0,05$ .

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### Nilai *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Perlakuan

Tabel 1. Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Lansia yang Mendapatkan Irama Musik Tradisional Jawa yang Tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Turon Malang

Variabel	Mean	SD	SE	p value
Nilai <i>Pretest</i>	10,60	1,837	0,581	
Nilai <i>Posttest</i>	5,70	1,059	0,335	0,000

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan, bahwa rata-rata skor *pretest* pada kelompok perlakuan adalah 10,60 dengan standar deviasi 1.837. Sedangkan untuk nilai *posttest* rata-rata skornya adalah 5,70 dengan standar deviasi 1,059. Terlihat perbedaan nilai *mean* antara *pretest* dan *posttest* adalah 4,90. Berdasarkan hasil uji t berpasangan (*paired*) didapatkan nilai *p value* = 0,000, maka dapat disimpulkan pada tingkat kepercayaan sebesar (95%) ada pengaruh irama musik tradisional Jawa terhadap penurunan skor depresi pada kelompok perlakuan.

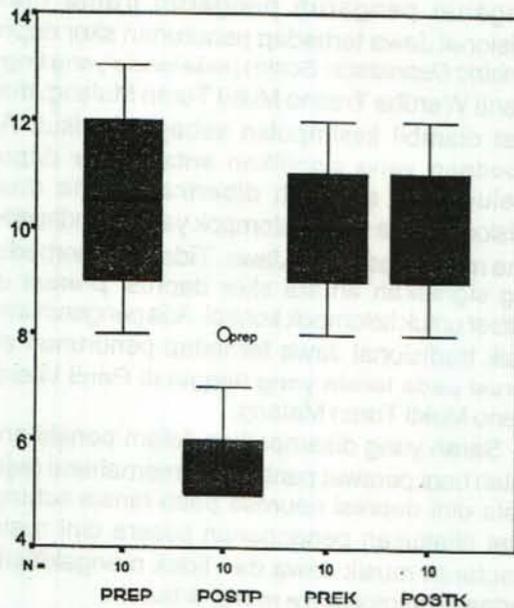
##### Nilai *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

Tabel 2. Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Lansia yang Tidak Mendapatkan Irama Musik Tradisional Jawa yang Tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Turon Malang

Variabel	Mean	SD	SE	p value
Nilai <i>Pretest</i>	10,00	1,414	0,447	
Nilai <i>Posttest</i>	10,30	1,337	0,422	0,81

Dari Tabel 2, dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor *pretest* pada kelompok kontrol adalah 10,00 dengan standar deviasi 1,414 sedangkan untuk nilai *posttest* rata-rata skornya adalah 10,30 dengan standar deviasi 1,337. Terlihat perbedaan nilai *mean* antara *pretest* dan *posttest* adalah 0,30. Berdasarkan hasil uji t berpasangan (*paired*) didapatkan nilai *p value* sebesar 0,81, maka dapat disimpulkan pada tingkat kepercayaan sebesar (95%) tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor depresi *pretest* dan *posttest* untuk kelompok kontrol.

**Hasil Akhir *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol**



Gambar 1. Frekuensi Skor *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok Perlakuan dan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan Gambar 1, dapat disimpulkan bahwa, rata-rata skor depresi pada kelompok perlakuan sebelum diberi irama musik tradisional Jawa adalah 10,60 dengan standar deviasi 1,837. Nilai terendah adalah 8 dan nilai tertinggi adalah 13. Rata-rata skor depresi pada kelompok perlakuan sesudah diberi irama musik tradisional Jawa adalah 5,70 dengan standar deviasi 1,059. Nilai terendah adalah 5 dan nilai tertinggi adalah 8. Pada kelompok kontrol yang tidak diberi irama musik tradisional Jawa rata-ratanya adalah 10,00 dengan standar deviasi 1,414. Nilai terendah adalah 8 dan nilai tertinggi adalah 12, sedangkan rata-rata skor depresi pada kelompok kontrol yang tidak diberi irama musik tradisional Jawa adalah 10,30 dengan standar deviasi 1,337. Nilai terendah adalah 8 dan nilai tertinggi adalah 12.

Berdasarkan uji Normalitas data dengan menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* didapatkan hasil bahwa nilai *p value* untuk *pretest* kelompok perlakuan (0,780) dan *posttest* (0,183), sedangkan untuk kelompok kontrol pada *pretest* (0,819) dan *posttest* (0,820). Dari data tersebut didapatkan nilai *p value* > 0,05 maka dapat disimpulkan pada tingkat kepercayaan (95%), bahwa data-data tersebut berdistribusi normal sehingga untuk uji statistik berikutnya bisa menggunakan uji *t-Test* untuk menguji perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan, perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol serta untuk mengetahui perbedaan antara *posttest* pada

kelompok perlakuan dan kontrol. Berdasarkan uji homogenitasnya antara skor *pretest* kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan *p value*= 0,129, maka dapat disimpulkan pada tingkat kepercayaan 95% bahwa ragam atau varians dari skor depresi pada Lansia kelompok perlakuan dan kontrol saat *pretest* adalah homogen.

**Perbandingan Perbedaan Nilai *Posttest* antara Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol**

Tabel 3. Skor *Posttest* pada Lansia yang Mendapatkan dan Tidak Mendapatkan Irama Musik Tradisional Jawa yang Tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang

Variabel	Mean	SD	SE	<i>p value</i>
Nilai <i>Posttest</i> (Perlakuan)	5,70	1,059	0,335	0,000
Nilai <i>Posttest</i> (Kontrol)	10,30	1,337	0,422	

Dari Tabel 3, dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata skor depresi *posttest* antara kelompok perlakuan dan kontrol adalah pada kelompok perlakuan 5,70 dengan standar deviasi 1,059 dan *standard error* 0,335 sedangkan pada kelompok kontrol 10,30 dengan standar deviasi 1,337 dan standart eror 0,422. Perbedaan ini diuji dengan uji *t independent* diperoleh nilai *p value* = 0,000, maka dapat disimpulkan dengan tingkat kepercayaan (95%) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor depresi pada kelompok perlakuan dan kontrol saat sesudah diberi irama musik tradisional Jawa. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh irama musik tradisional Jawa terhadap penurunan skor depresi pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan uji *t-test*, terbukti bahwa penurunan skor depresi pada kelompok perlakuan dan kontrol berbeda secara signifikan, yang mana didapatkan nilai *p value* = 0,000, maka pada tingkat kepercayaan (95%) dapat disimpulkan, bahwa ada Pengaruh Irama Musik Tradisional Jawa Terhadap Penurunan Skor Depresi (*Geriatric Depression Scale*) Pada Lansia yang Tinggal Di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang.

Pemberian irama musik merupakan salah satu alternatif penatalaksanaan depresi. Menurut Teddy<sup>13</sup>, bahwa musik merupakan suatu interfensi untuk memulihkan dan meningkatkan kondisi fisik, emosi, fisiologis, dan kesehatan jiwa. Menurut Utomo<sup>19</sup>, bahwa irama musik tradisional Jawa mempunyai keselarasan yang dapat mempengaruhi kesehatan jasmani dan psikis. Irama musik Jawa memiliki nada-nada yang lebih lembut, pentatonis, beraturan dan pelan sehingga dapat memberi ketenangan dan ketenteraman jiwa. Pendapat yang sama juga

disampaikan oleh Setiadarma<sup>12</sup>, bahwa irama musik tradisional Jawa memiliki irama dan tekanan nada secara beraturan yang mempengaruhi keseimbangan psikofisik. Hal yang serupa juga disampaikan oleh Hendrata<sup>15</sup>, bahwa bunyi-bunyi musik tradisional Jawa atau kliningan Jawa dapat memberi ketentraman dan ketenangan jiwa. Menurut Setiadarma<sup>12</sup>, musik adalah rangsang suara yang akan menstimulus indera pendengaran. Irama-irama musik yang ditangkap oleh organ pendengaran dan melalui dalam tubuh akan langsung disampaikan ke susunan saraf pusat sehingga menimbulkan kesan tertentu di dalam diri terutama emosi. Karakteristik dari irama musik Jawa yang lembut dan beraturan langsung mampu mempengaruhi kerja dari susunan saraf pusat sehingga akan mengakibatkan perubahan suasana emosi.

Pengaruh yang dihasilkan dari irama musik terhadap penurunan skor depresi pada lansia dikarenakan dari irama musik Jawa yang cenderung pelan dan beraturan yang akhirnya mampu mempengaruhi keseimbangan psikologis, selain itu juga karena irama musik Jawa juga mampu mempengaruhi pengeluaran hormon Serotonin yang memegang peranan penting terhadap depresi. Menurut Adelina<sup>17</sup>, bahwa gendhing-gendhing Jawa mampu menghasilkan gelombang-gelombang suara supersonik yang dapat mempengaruhi pengeluaran hormon serotonin. Hal senada juga disampaikan oleh Diamond dan Nobel<sup>18</sup>, bahwa pada saat mendengarkan irama musik tradisional Jawa yang berirama beraturan dan sesuai dengan kondisi tubuh dan emosi maka tubuh akan mengeluarkan hormon Serotonin sehingga menimbulkan rasa bahagia, oleh karena Serotonin merupakan neurotransmitter yang berperan dalam mempengaruhi perasaan. Pendapat yang serupa juga diungkapkan oleh Djohan<sup>11</sup>, bahwa otak berisi zat-zat kimiawi (neurotransmitter). Apabila tersentuh oleh suara musik akan langsung mempengaruhi kerja dari sistem saraf pusat sehingga mempengaruhi emosi, suasana hati bagi pendengarnya. Irama musik yang didengar akan langsung menggetarkan saraf-saraf yang ada di dalam otak, sehingga memicu emosi dan sensasi fisik seperti rasa damai, bahagia, dan hangat. Peningkatan kadar hormon serotonin dikarenakan adanya stimulus berupa irama musik tradisional Jawa yang bernada beraturan dan pelan yang langsung menstimulus hipotalamus untuk memproduksi serotonin.

Berdasarkan dari uraian di atas dan didukung oleh teori-teori yang ada dapat dikatakan bahwa, irama musik tradisional Jawa dapat menurunkan skor depresi pada lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh irama musik tradisional Jawa terhadap penurunan skor depresi (*Geriatric Depression Scale*) pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Ada perbedaan yang signifikan antara skor depresi sebelum dan sesudah diberikan irama musik tradisional Jawa pada kelompok yang mendapatkan irama musik tradisional Jawa. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor depresi *pretest* dan *posttest* untuk kelompok kontrol. Ada pengaruh irama musik tradisional Jawa terhadap penurunan skor depresi pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang.

Saran yang disampaikan dalam penelitian ini adalah bagi perawat panti, perlu memahami gejala-gejala dini depresi neurosa pada lansia sehingga dapat dilakukan penanganan secara dini melalui pemutaran musik Jawa dan tidak mengakibatkan keadaan psikologisnya menjadi buruk.

Bagi lansia, agar mengisi aktifitas yang bermanfaat seperti mendengarkan musik Jawa, menjalankan hobinya seperti menyulam dan menjahit atau kegiatan lainnya, karena depresi dapat terjadi pada lansia yang terlarut dalam kesedihan yang berkepanjangan dan kondisi yang kesepian. Upaya yang bisa dilakukan salah satunya melalui pemberian terapi musik (mendengarkan irama musik Jawa), psikofarmaka, somatik, psikologik dan psikoreligius sehingga upaya-upaya tersebut dapat membantu meningkatkan umur harapan hidup dan kualitas hidup lansia.

Sementara bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya mengambil sampel dalam jumlah yang lebih besar menggunakan teknik *sampling* yang tepat, memperbaiki metode dan media yang digunakan, menyempurnakan desain penelitian dengan menggunakan *true* eksperimen serta memperpanjang waktu penelitian.

## KEPUSTAKAAN

1. Maramis, W. E. Ilmu Kodokteran Jiwa. Airlangga University Press, Surabaya, 1986
2. Wahjudi, N. Keperawatan Gerontik. EGC, Jakarta, 2000.
3. Departemen Kesehatan. Buku Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut. Depkes, Jakarta, 1990
4. Bongsoe, S. Lansia Rentan Alami Depresi. <http://www.kompas.co.id/ver1/Kesehatan/0707/23/102746.htm>. Diakses pada 5 Juni 2009.
5. Kuntjoro. Depresi Pada Lansia. [http://www.e-psikologi.com/epsi/lanjutusia\\_detail.asp?id=189](http://www.e-psikologi.com/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=189). Diakses pada 5 Juni 2008.

6. Diani, P. Musik dan Neurotransmitter. [http://www.fkuii.org/tiki-read\\_article.php?articleId=9](http://www.fkuii.org/tiki-read_article.php?articleId=9) Diakses pada 16 juli 2009.
7. Idrus. Depresi pada Lansia. [http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/06\\_149\\_Diagnosisdanpenatalaksanaandepresi.pdf/](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/06_149_Diagnosisdanpenatalaksanaandepresi.pdf/) Diakses pada 2 Agustus 2008.
8. Boedhi, D. GERIATRI (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut ). FKUI, Jakarta, 2006.
9. Syamsudin. Depresi Pada Lansia. [www.depsos.go.id.htm](http://www.depsos.go.id.htm). Diakses pada 5 Juni 2009.
10. Evy. Prevalensi Lansia depresi di panti. <http://pranaindonesia.wordpress.com/waspadai-depresi-pada-lansia/> Diakses pada 8 September 2009.
11. Djohan. Psikologi Musik. Buku Baik, Yogyakarta, 2005
12. Setiadarma. Terapi Musik. [www.spiritia.or.id.pdf](http://www.spiritia.or.id.pdf). Diakses pada 3 Mei 2009.
13. Teddy, H. Musik Terapi. (<http://nison23rd.multiply.com/journal/item/2> diakses 3 Mei 2008).
14. Santoso, J. Musik Tradisional. <http://mansawplayer.Multiply.com/jurnal/musik-tradisional>. Diakses pada 2 Agustus 2008.
15. Hendrata. Musik Orangtua. <http://www.Jawaban.com>. Diakses pada 30 Agustus 2009.
16. Wiguno. Musik Tradisional Jawa. <http://www.trulyjogja.com/index.php>. Diakses 19 pada September 2009.
17. Adelina. Musik Menyembuhkan Penyakit. <http://www.mail-archive.com/anda-musik.com/html>. Diakses pada 2 Agustus 2009.
18. Diamond, J dan Nobel, D. Musik dan Serotonin. <http://sobatbatam.com/forum/archive/index.php/html>. Diakses pada 16 juli 2009.
19. Utomo, Y. W. Musik Tradisional Jawa. <http://yogyes.com/en/yogyakarta-cultural/gamelan-show>. Diakses pada 2 agustus 2009.