

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Rasninta Devi Ansel, Maria Hermita Manik

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: anselabukit15@gmail.com

Abstract

Elderly is a natural part of life for all people and is characterized by various declines in physical, mental, and physical abilities and social adaptation to the environment. Psychosocial problems that often afflict the elderly are depression. Music therapy as a non-pharmacological intervention has begun to be widely applied in depression management because it is considered cheap, safe, and fun. This study aims to determine the effect of music therapy on reducing depression levels in the elderly. This research method uses a pre-experimental quantitative design with a one group pretest-posttest approach. The sample amounted to 30 elderly people who experienced mild to moderate depression, selected by purposive sampling technique. Intervention in the form of music therapy was given for 30 minutes, 3 times a week for 4 weeks. Depression levels were measured using the Geriatric Depression Scale questionnaire before and after the intervention. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant decrease in depression scores of the elderly after music therapy, from a mean of 9.6 to 5.7 ($p < 0.001$). Most respondents showed a decrease in depression category from moderate to mild or no depression. The conclusion of this study is that music therapy can reduce depression levels in the elderly. This therapy can be used as an easy, cheap, and safe nursing intervention in improving the psychological well-being of the elderly.

Keywords: *Music Therapy, Depression, Elderly*

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan populasi lanjut usia (lansia) menjadi fenomena global yang tidak dapat dihindari. Menurut World Health Organization (2023), menurut perkiraan, satu dari enam orang di dunia ini akan berusia 60 tahun atau lebih dan di tahun 2050, jumlah lanjut usia akan mencapai 2,1 miliar di seluruh dunia. Di Indonesia, data BPS (2022) menunjukkan bahwa populasi lansia meningkat signifikan, yaitu dari 18,7 juta jiwa (2010) menjadi lebih dari 27 juta jiwa pada tahun 2022. Meningkatnya populasi lansia berdampak besar terhadap sistem pelayanan kesehatan, terutama dalam

hal kebutuhan perawatan fisik dan mental.

Lansia merupakan bagian alami dari kehidupan bagi semua orang dan ditandai dengan berbagai penurunan kemampuan fisik, mental, dan jasmani serta adaptasi sosial terhadap lingkungan. Untuk memungkinkan lansia menghadapi proses kematian dengan damai dan nyaman, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan kenyamanan yang mereka butuhkan untuk menjaga fungsi fisik mereka..

Penuaan akan mengakibatkan kemunduran fungsional serta perubahan fisik dan struktural. Orang lanjut usia lebih rentan terhadap

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 2	Edition: Februari 2025- Mei 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 17 April 2025	Revised: 25 April	Accepted: 6 Mei 2025

berbagai masalah kesehatan karena hilangnya fungsi organ. Ketidakmampuan lansia untuk beradaptasi dengan perubahan psikologis merupakan masalah umum yang menyebabkan mereka mengalami masalah psikologis, termasuk depresi (Wijayanti & Ainun Nafisah, 2021).

Depresi merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dihadapi pada lansia. Depresi pada lansia sering kali salah terdiagnosis karena gejalanya dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan, seperti gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, kelelahan, dan penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari (Moura et al., 2022). Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika lansia mengalami kehilangan pasangan hidup, penyakit kronis, dan keterbatasan mobilitas yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Depresi adalah jenis penyakit suasana hati atau suasana hati yang mempengaruhi orang-orang dari segala usia. Ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia orang dan masalah yang ditimbulkan oleh perubahan tersebut (Siburian et al., n.d.). Di tengah masyarakat sering dipengaruhi oleh kondisi pikiran yang dikenal sebagai depresi. Seseorang dapat memasuki fase depresi setelah mengalami stres yang tidak berhasil dikelola (Vitaliati, 2018).

Depresi yang berkaitan dengan menghadapi perubahan hidup, seperti pensiun paksa, kematian pasangan, kemampuan dan kekuatan fisik yang memburuk, penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, dan pendapatan, merupakan kontributor utama depresi pada lansia. Kesedihan, rendah diri, rasa bersalah, putus asa, dan perasaan hampa adalah tanda-tanda depresi. Pengaruh depresi pada lansia dapat terlihat pada perilaku mereka yang

sering menunjukkan kesulitan tidur, kelelahan, kelemahan, kurang semangat, dan rasa tidak berdaya (Wijayanti & Ainun Nafisah, 2021).

Di Indonesia, menurut temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan 19,2% pada lansia menderita gangguan mental emosional. Kondisi ini berisiko menurunkan kualitas hidup lansia secara signifikan, serta meningkatkan beban keluarga dan sistem kesehatan. Intervensi medis seperti farmakoterapi memang umum digunakan untuk menangani depresi, namun pada lansia, obat-obatan antidepresan dapat menimbulkan efek samping serius seperti disfungsi kognitif, hipotensi ortostatik, dan interaksi obat (Oliveira et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan yang penting untuk dikembangkan.

Perawat yang bekerja di bidang medis dapat membantu pasien depresi lansia dengan menggunakan psikoterapi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dinilai efektif adalah terapi musik. Musik terbukti mampu memengaruhi suasana hati, mengaktifkan respons fisiologis yang menenangkan, serta menstimulasi memori dan emosi positif melalui aktivasi area limbik di otak (Yoon & Lee, 2021). Terapi musik bersifat fleksibel, dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, serta minim risiko. Selain itu, musik juga membawa aspek budaya dan spiritual yang penting dalam kehidupan lansia. Berbagai penelitian terbaru telah menunjukkan bahwa terapi music sangat efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia. Studi oleh Wang et al. (2023) menyatakan bahwa intervensi terapi musik selama 4–8 minggu secara signifikan menurunkan skor depresi berdasarkan Geriatric Depression Scale (GDS). Penelitian eksperimental oleh Nursalim

& Sari (2022) di Indonesia juga menemukan bahwa lansia yang mengikuti terapi musik instrumental selama 30 menit setiap sesi mengalami penurunan gejala depresi secara signifikan dibandingkan kelompok tidak di berikan terapi musik. Berdasarkan hal ini, terapi musik dapat menjadi intervensi teraupetik yang efektif dan dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan keperawatan lansia.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis penelitian *Eksperimen* dengan rancangan *One pretest-posttest design*. Populasi 33 lansia. Jumlah sampel diambil 30 lansia. Teknik ini menggunakan purposive sampling dengan instrument penelitian menggunakan lembar kuesioner *Geriatric Depression Scale* versi Bahasa Indonesia. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $p=0,05$.

3. HASIL

Hasil penelitian dijelaskan dalam table berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n=30)

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	12	40.0%
- Perempuan	18	60.0%
Usia		
- 60-65 tahun	7	23.3%
- 66-70 tahun	14	46.7%
- > 70 tahun	9	30.0%
Pendidikan Terakhir		
- Tidak sekolah	5	16.7%
- SD	10	33.3%

- SMP	8	26.7%
- SMA/SMK	7	23.3

Dari tabel 1. Ditemukan bahwa mayoritas jenis kelamin lansia adalah perempuan berjumlah 18 orang (60,0%). Usia lansia mayoritas berusia 66-70 tahun dengan jumlah 14 orang (46,7%) dan Pendidikan terakhir lansia mayoritas yaitu SD sebanyak 10 orang (33,3%).

Tabel 2. Kategori Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak Depresi	0	0.0%	9	30,0%
Ringan	10	33,3%	17	56,7%
Sedang	20	66,7%	4	13,3%
Berat	0	0,0%	0	0,0%
Jumlah	30	100,0%	30	100,0%

Dari tabel 2, dijelaskan bahwa Sebelum intervensi, mayoritas lansia (66,7%) berada pada kategori depresi sedang. Setelah intervensi, mayoritas responden (86,7%) berada di kategori tidak depresi atau hanya mengalami depresi ringan.

Tabel 3. Rata-rata Skor Tingkat Depresi sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean Rank	SD	p
Pretest	9,6	1,9	0,001
Posttest	5,7	1,8	

Dari Tabel 3, dapat dijelaskan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat depresi setelah pemberian terapi musik ($p < 0,001$).

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 2	Edition: Februari 2025- Mei 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH	
Received : 17 April 2025	Revised: 25 April	Accepted: 6 Mei 2025

lansia. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rerata skor GDS-15 dari 9,6 menjadi 5,7 setelah intervensi 4 minggu. Sebanyak 30% lansia beralih ke kategori tidak depresi, dan hanya 13,3% yang masih tergolong depresi sedang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, terapi musik dapat menjadi strategi non-farmakologis yang bermanfaat untuk menurunkan gejala depresi, khususnya pada lansia. Terapi musik mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan emosional, serta merangsang pelepasan dopamin dan serotonin yang berkaitan dengan perasaan senang dan nyaman (Liu et al., 2021).

Terapi Musik terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan depresi pada lansia. Terapi Musik bekerja dengan memengaruhi sistem limbik otak, menstimulasi hormon dopamin dan serotonin, serta menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang berperan dalam gejala depresi (Brancatisano et al., 2020). Selain itu, terapi musik juga menciptakan suasana rileks, memperbaiki suasana hati, dan memicu memori positif.

Penelitian oleh Wang et al. (2023) menemukan bahwa terapi musik klasik selama 4 minggu secara signifikan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia di panti sosial di Tiongkok. Hal serupa dilaporkan oleh Kwon et al. (2022) yang menyatakan bahwa terapi musik rutin dapat mengurangi depresi pada lansia dengan meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas tidur lansia.

Lansia merupakan kelompok dengan risiko tinggi mengalami depresi karena berbagai perubahan dalam fase kehidupan seperti kehilangan pasangan, keterbatasan fisik, penyakit kronis, hingga penurunan dukungan sosial (WHO, 2021). Penurunan fungsi

sosial dan isolasi sosial meningkatkan risiko gangguan afektif pada usia tua. Terapi usik berperan sebagai medium yang menghubungkan kembali lansia dengan pengalaman emosional dan sosial yang menyenangkan (Cuddy et al., 2020).

Sebelum intervensi, 66,7% lansia mengalami depresi sedang. Setelah terapi musik, proporsi tersebut turun menjadi 13,3%, dan 30% tidak lagi menunjukkan tanda depresi. Ini menunjukkan bahwa terapi musik tidak hanya menurunkan skor numerik depresi, tetapi juga berdampak secara klinis pada status kejiwaan lansia.

Penelitian serupa oleh Nursalim & Sari (2022) di Indonesia menunjukkan bahwa terapi musik selama 2 minggu dapat menurunkan depresi ringan hingga sedang secara signifikan. Artinya, terapi musik mampu memberikan perubahan bermakna bahkan dalam waktu relatif singkat.

Terapi musik sangat cocok dijadikan intervensi keperawatan karena sifatnya yang aman, mudah dilaksanakan, murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Intervensi ini juga bisa diadaptasi berdasarkan budaya, preferensi musik, dan kebiasaan individu (Liu et al., 2021). Hal ini membuat terapi musik menjadi alat yang fleksibel dalam pendekatan keperawatan holistik, khususnya pada lansia di komunitas maupun fasilitas pelayanan lanjut usia.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik instrumental klasik secara signifikan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor depresi berdasarkan Geriatric Depression Scale secara bermakna ($p < 0,001$) setelah intervensi terapi musik selama 4 minggu. Selain itu, terjadi perubahan kategori depresi dari sedang menjadi

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 2	Edition: Februari 2025- Mei 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 17 April 2025	Revised: 25 April	Accepted: 6 Mei 2025

ringan atau tidak depresi pada sebagian besar responden.

Temuan ini memperkuat bahwa terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, aman, dan mudah diterapkan, baik dimanapun di komunitas lansia. Terapi ini tidak hanya memberi efek relaksasi, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022*. <https://www.bps.go.id>
- Brancatisano, O., Baird, A., & Thompson, W. F. (2020). Why is music therapeutic for neurological disorders? The Therapeutic Music Capacities Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 600–615. <https://doi.org/10.1016/j.neubior.ev.2020.02.020>
- Cuddy, L. L., Sikka, R., & Vanstone, A. (2020). Music as therapy for Alzheimer's disease: The role of music in memory and cognition. *Journal of Music Therapy*, 57(2), 149–168. <https://doi.org/10.1093/jmt/thaa001>
- Kwon, M., Lee, M., & Kim, D. H. (2022). The effects of group music intervention on depression and cognition in older adults: A randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 43, 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.02.006>
- Liu, Y., Zhang, L., & Wang, Y. (2021). The efficacy of music therapy for depression in older adults: A meta-analysis and systematic review. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1243–1252. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1786795>
- Moura, C. A. D., Silva, M. T., Almeida, C. S., & Galvão, T. F. (2022). Prevalence and factors associated with depressive symptoms in older adults: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(6), e0269400. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269400>
- Nursalim, A., & Sari, I. P. (2022). The effect of music therapy on depression level among elderly in a nursing home in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 23–30. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i1.1327>
- Nursalim, M., & Sari, D. K. (2022). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat depresi lansia di panti sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.32583/jkj.v10i1.1374>
- Oliveira, K. C. S., Nascimento, J. A. C., Silva, G. F., & Rocha, T. I. (2023). Drug therapy in the elderly with depressive symptoms: Integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 26(1), e230012. <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230012>
- Syahri, A., Marlina, S., Rosaulina, M., Manik, M. H., Harigustian, Y., Pasambo, Y., & Putra, K. A. N. (2024). The Effectiveness of Psychological Dhikr Therapy in Improving the Quality of Life of Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 12(2), 187–198.
- Wang, M., Wu, J., & Yan, H. (2023). Effect of music therapy on older adults with depression: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 53,

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 2	Edition: Februari 2025- Mei 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 17 April 2025	Revised: 25 April	Accepted: 6 Mei 2025

101809.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.20>

23.101809

- Wang, X., Li, Q., & Zhang, H. (2023). Music therapy for reducing depression in elderly: A randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(1), e5790. <https://doi.org/10.1002/gps.5790>
- World Health Organization. (2023). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- World Health Organization (WHO). (2021). Mental health of older adults. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Yoon, S., & Lee, J. (2021). Effects of music therapy on depression and sleep quality in elderly people: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6546. <https://doi.org/10.3390/ijerph18>
126546