

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI PERTIWI

Defi Kurniawati¹, Suraji², Dewi Rosmawarsari³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale
Bandung, Indonesia

Abstrak

Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek diantaranya aspek fisik, psikologis dan social, salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode terapi musik klasik. Hal itu karena dalam terapi musik terkandung unsur penenangan diri. Salah satunya melalui terapi musik klasik yang bertujuan untuk memunculkan respon terapi musik yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tingkat stres. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat stres pada lansia. Desain penelitiannya *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *pre-post test control one-group design*, dimana yang menjadi sampel adalah lansia sebanyak 30 orang. Tingkat stres diukur dengan menggunakan DASS 21 dan uji statistik *Uji Wilcoxon Signed Rank* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian didapatkan bahwa responden mengalami perubahan tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dari tingkat stres sedang menjadi stres ringan (66,7%). Pada kelompok intervensi menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh. Dengan demikian perlu dipertimbangkan bahwa terapi musik sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan stres. Dimana dengan semakin sering melakukan terapi musik maka penurunan tingkat stress pada lansia dapat lebih tercapai.

Kata kunci : Lansia dengan tingkat stres, Terapi Musik Klasik Mozart

Abstract

The elderly experience gradual physical and psychological decline, where this decline in condition can cause stress for some elderly people. This problem originates from several aspects including physical, psychological and social aspects. One effort to overcome stress is the classical music therapy method. This is because music therapy contains elements of self-soothing. One way is through classical music therapy which aims to elicit a music therapy response that can stimulate sympathetic and parasympathetic nerve activity resulting in a reduction in stress levels. The research aims to determine the effect of music therapy on stress levels in the elderly. The research design is Quasi Experimental Design with a pre-post test control one-group design approach, where the sample is 30 elderly people. Stress levels were measured using DASS 21 and the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test with a confidence level of 95%. The research results showed that respondents experienced a change in stress levels after music therapy from moderate stress to mild stress (66.7%). The intervention group showed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing stress levels in the elderly and in the control group there was no effect. Thus, it is necessary to consider music therapy as an alternative nursing action to reduce stress. Where by doing music therapy more often, the reduction in stress levels in the elderly can be achieved more.

Keywords : *Elderly with high levels of stress, Mozart Classical Music Therapy*

¹ Corresponding Author

Email Address: dewiroskawarsari@unibba.ac.id

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi/Healthy Journal
Defi Kurniawati¹, Suraji², Dewi Rosmawarsari³

Informasi Artikel

Submitted: 28-01-2025 *Accepted:* 28-02-2025

Online Publish: 30-03-2025

Pendahuluan

Lansia adalah mereka yang berumur antara 60-95 tahun yang mengalami perubahan fisiologis, fisik dan perilaku yang berdampak pada banyak aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Sering bertambahnya umur, mereka secara bertahap mengalami banyak kemunduran pada tingkat sosial, intelektual, dan fisik (Melati 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) bahwa batas untuk lansia adalah lebih dari 60 tahun untuk merujuk pada populasi lansia. Populasi lanjut usia (Lansia) di dunia setiap tahun cenderung mengalami peningkatan sangat cepat di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2023 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%).

Di Indonesia mulai masuk dalam periode aging population dimana sedang terjadi umur harapan hidup yang meningkat dan diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lansia. Total lansia di Indonesia melonjak dari 2,49% menjadi 5,95% jiwa. Di Jawa Barat jumlah lansia pada tahun 2020 sekitar 10,05% . Dengan angka tersebut, Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan tahun 2021 penduduk lansia di Jawa Barat mencapai 11,12 % kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Barat sudah memasuki aging population.

Hasil penelitian yang dilakukan Setyarini (2022) di Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 35,8 % Lansia berada pada tingkat kecemasan sedang, 24,5 % Lansia berada pada tingkat stres 24,5 % sangat berat, serta 32,1 % berada pada depresi sedang.

Penurunan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua sistem akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua menjadi gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Fatmawati dan Imron 2020).

Secara umum, kerusakan fisiologis fisik dan mental yang terjadi pada lansia membuat mereka kurang responsif terhadap berbagai rangsangan eksternal dan internal sehingga lebih rentan terhadap masalah psikologis seperti stres. Perubahan kondisi seseorang menandakan saat dirinya sedang mengalami stres. Gundah, berperilaku lambat, meremehkan penampilan dan ketergantungan, kehilangan selera makan, aktivitas dan ingatan yang terbatas, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, dan sering menjadi pemarah selama aktivitas adalah beberapa hasil dari stres efek lain yang dapat mempengaruhi suasana hati dan persepsi adalah emosi, ketidakmampuan untuk menemukan kegembiraan, keputusan, kurang percaya diri, ketika stres dianggap sebagai gejala fisik, hal itu dapat mengakibatkan perubahan pola tidur, kelelahan, tenaga berkurang, sakit kepala, sakit punggung, masalah yang berhubungan dengan perut, misal sakit perut, perubahan BAB, dan lain-lain (Melati 2023).

Salah satu masalah kesehatan yang paling rentan dialami lansia adalah stres, yang seringkali menimbulkan efek samping negatif seperti gelisah, murung, kesepian, kehilangan selera makan, rendah diri, dan sulit untuk berkonsentrasi. Lansia dapat mengalami stres karena tekanan atau gangguan yang tidak nyaman, yang bisa terjadi ketika mereka melihat apa yang terjadi dan SDA yang tersedia (Trisianti, 2018).

Stres merupakan respon manusia yang tidak spesifik terhadap suatu stimulus atau tekanan (Donsu, 2019). Berdasarkan KBBI, stres merupakan gangguan emosional dikarenakan faktor eksternal yang disebut juga dengan ketegangan. Permasalahan ini muncul melalui berbagai dimensi, termasuk perubahan psikologis, fisik. Stres adalah respon psikologis maupun fisiologis yang muncul jika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang dialami dan potensi dalam memenuhi tuntutan itu. Stres bisa berasal dari segala usia, dalam hal ini tidak terkecuali lansia juga dapat mengalami stres karena memasuki usia tua merupakan stressor bagi seseorang. Nasution (2019) mengatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor penyebab stres semakin

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi/Healthy Journal
Defi Kurniawati¹, Suraji², Dewi Rosmawarsari³

bertambahnya umur seseorang, maka akan semakin mudah mengalami stres (dkk,2019).

Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologis. Farmakologi (Tindakan medis), penggunaan obat-obatan (Farmasi) untuk menghilangkan stres dengan meningkatkan aktivitas neurotransmitter yang dihasilkan oleh sistem saraf pusat yang menghambat konduksi saraf (sistem Limbik). Alfazoram dan diazepam adalah dua contoh obat (Hawari, 2018).

Sedangkan Hawari tahun 2018 menyatakan bahwa terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi seperti psikoterapi (Psikoterapi suportif, psikoterapi reduktif, psikoterapi re-konstruktif, psikoterapi kognitif, psikoterapi dinamik, psikoterapi perilaku, psikoterapi keluarga). Terapi Psikoreligius, terapi psikososial, konseling dan relaksasi dan aktivitas.

Musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengar yang berorganisasi terdiri atas melodi, ritme, harmoni, warna, bentuk dan gaya. Musik klasik memiliki pengaruh besar pada kondisi psikologis sosial karena musik klasik memiliki efek yang besar terhadap ketegangan dan kondisi rileks pada seseorang (Napitulu dan Sutriningsih 2019). Dari hasil penelitian Vidyawati dan Hasanah (2019) juga didapatkan hasil analisis pada setiap subjek bahwa musik klasik mempunyai pengaruh pada masing-masing subjek. Analisis subjek yang merasa lebih tenang, rileks, segar, konsentrasi menjadi baik atau fokus, senang, bersemangat dan badan menjadi ringan.

Menurut penelitian Larasati et al (2019), tingkat stres menurun sebesar 45,58%. Hal ini menunjukkan bagaimana musik klasik mampu menurunkan stres. Menurut penelitian Gayatri et al (2022). Menurut penelitian Simanjuntak et al (2022), terapi musik mampu berdampak positif dalam menurunkan stres. Menurut beberapa penelitian yang disebutkan di atas, terapi musik klasik ternyata berdampak positif dalam menurunkan stress. 20 lansia sehat menjadi subjek studi pendahuluan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui survei dan wawancara para staf di Panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi yang dilakukan oleh peneliti dengan total lansia yang ada sebanyak 30 orang dan 5 lansia yang dijadikan sample studi pendahuluan dengan menggunakan alat ukur Depreccion Anxiety Stress Scale (DASS 21). Dengan interpretasi penilaian 3 dari 5 yang dijadikan sample studi pendahuluan di kategorikan stress ringan dengan nilai 18 sedangkan yang 2 dikategorikan stres parah dengan nilai 28.

Tabel 1.1

Skrining Aspek Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi

Tingkat	Stres	Presentase
Nomal	0-14	0%
Ringan	15-18	60%
Sedang	19-25	0%
Parah	26-33	40%
Sangat parah	>34	0%

Terdapat persamaan dan perbedaan dengan peneliti yang akan di kaji oleh peneliti persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dikaji oleh peneliti persamaannya terletak pada pemberian terapi musik klasik yang akan digunakan, sedangkan yang membedakannya adalah alat ukur,tempat penelitian,waktu penelitian,serta metode yang digunakan.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Tresna Werdha Budi Pertiwi

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat stres pada lansia. Metode penelitian yang digunakan *Quasi Eksperimental Design* dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group*, dimana sampelnya adalah lansia dengan stres sebanyak 30 orang (untuk

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi/Healthy Journal
Defi Kurniawati¹, Suraji², Dewi Rosmawarsari³

kelompok intervensi dan kontrol) yang diambil secara total *sampling*. Untuk mengukur tingkat stres lansia menggunakan koesioner adalah DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale 21*) dan uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank test* dan *Uji Mann-Whitney U* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kecamatan Lengkong Kota Bandung pada bulan Juli 2024 sampai dengan bulan Agustus 2024.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan Usia pada Lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
60-72	7	46,7	3	20,0
73-82	8	53,3	12	80,0
Total	15	100.0	15	100.0

Sumber:Primer SPSS 2024

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu berusia 73-82 (53,3%) dan (80,0%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di panti sosial tresna werdha budi pertiwi

Tabel 4.2

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Perempuan	15	100,0	15	100,0
Laki-laki	0	00,0	0	00,0
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber: Primer SPSS 2024

Berdasarkan tabel 4.2 penelitian yang dilaksanakan di panti sosial tresna werdha budi pertiwi kota bandung terhadap 30 rsponden sebagian besar responden pada tingkat stres adalah seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan .

Tabel 4.11

Perbedaan Rata-Rata Nilai Tingkat Stres *Pre-Test* dan *Post-Test* Kepada Kelompok Intervensi Diberikan Perlakuan Terapi Musik Mozart Lansia

Kelompok	Negative Rank			Positive Rank			Ties	Z	Asymp.Sign(2-tailed)
Pe-Test dan Post-Test Kelompok Intervensi	N	Mean	Sum	N	Mean	Sum			
	30 ^a	15,50	465,00		,00	,00		-4,796 ^b	0,000
				0 ^b			0 ^c		

Sumber:primer SPSS 2024

Pada tabel 4.11 diatas menunjukkan bahwa *Negative Ranks N* adalah 30^a, *Mean Rank* 15,50 dan *Sum Of Rank* 465,00, *Positive Ranks N Mean* dan *Sum Of Rank* nya 0, nilai Ties 0^c, nilai Z -4,796^b, dan Asymp.Sign (2-tailed) adalah p value=0,000□0,05.

Dari uji *Wilcoxon*, terlihat bahwa *Asymp.Sign (2-tailed)* adalah p value=0,000□0,05, maka **H0 ditolak dan Ha diterima**, artinya

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi/Healthy Journal
Defi Kurniawati¹, Suraji², Dewi Rosmawarsari³

terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik mozart terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha budi pertiwi Kota Bandung.

Tabel 4.12

Perbedaan Rata-Rata Nilai Tingkat Stes *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung

Kelompok	Negative Rank			Positive Rank			Ties	Z	Asymp.Sig n(2-tailed)
Pe-Test dan Post-Test Kelompok Intervensi	N	Mean	Sum	N	Mean	Sum			
	30 ^a	15,50	465,00	0 ^b	,00	,00	0 ^c	-4,796 ^b	0,000

Sumber: primer SPSS 2024

Pada tabel 4.12 diatas menunjukkan bahwa Negative Ranks N adalah 30a, Mean Rank 15,50 dan Sum Of Rank 465,00, Positive Ranks N Mean dan Sum Of Rank nya 0, nilai Ties 0c, nilai Z -4,796b, dan Asymp.Sign (2-tailed) adalah p value=0,000<0,05.

Dari uji *Wilcoxon*, terlihat bahwa *Asymp.Sign (2-tailed)* adalah p value=0,000<0,05, maka **H₀ ditolak dan H_a diterima**, artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat stres sebelum dan sesudah terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha budi pertiwi Kota Bandung.

Tabel 4.13

Perbedaan Rata-Rata Perubahan Nilai Tingkat Stres Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Budi Pertiwi Kota Bandung

Kelompok	N	Mean	Sum Of	Mann- lcoxon W	Z	mp.Sig.(2-	ymp.Sig.[2*(1-
----------	---	------	--------	-------------------	---	------------	----------------

	Rank	Rank	Whitney			tailed)	tailed sig.)]
			U				
Kel_Intervensi	15	8,07	121,00	1,000	121,000	-4,648	0,000
Kel_Kontrol	15	22,93	344,00				0,000 ^b

Sumber: Primer SPSS 23 2024

Pada tabel 4.13 diatas menunjukkan bahwa *mean rank* pada kelompok intervensi adalah 8,07 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 22,93. *Sum of ranks* pada kelompok intervensi sebesar 121,00 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 344,00, Hasil *Mann-Whitney U* sebesar 1,000. Hasil *Wilcoxon* sebesar 121,000 nilai *Z* sebesar -4,129 nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000, dan nilai *Asymp Sig (2*(1-tailed Sig.))* sebesar 0,000^b.

Berdasarkan hasil *output* SPSS, terlihat bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Karena $p \text{ value} - 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat perbedaan nilai fungsi kognitif yang signifikan antara kelompok intervensi (yang diberikan terapi musik klasik mozart) dan kelompok kontrol (yang tidak diberikan musik klasik mozart).

Mendengarkan musik yang lembut tanpa kata dapat menenangkan. Terapi musik akan menstimulasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) sehingga timbul efek pada sistem endokrin tubuh termasuk stres pada individu yang mendengarkan (Keperawatan, Islam, and Agung 2023)

Kesederhanaan bunyi yang dihasilkan musik Mozart memiliki banyak kelebihan. Ritme, suara dan frekuensi tinggi rendahnya nada musik Mozart, memberikan rangsangan serta intensitas didalam otak yang sesuai dengan bentuk sel otak manusia. Sebagai terapi, musik Mozart mampu menciptakan rasa rileks dan ketenangan bagi yang mendengarkan.(Gayatri, Pratiwi, and Pujiastutik 2022).

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi/Healthy Journal
Defi Kurniawati¹, Suraji², Dewi Rosmawarsari³

Peneliti sebelumnya berpendapat terapi Musik Klasik sangat berpengaruh untuk menurunkan stres seseorang banyaknya manfaat musik klasik yang dapat digunakan pada kehidupan sehari-hari ternyata memberikan efek yang baik bagi tubuh kita. Oleh karena itu Terapi Musik bisa digunakan sebagai alternatif pilihan untuk menurunkan tingkat stress secara non farmakologis. Hasil penelitian sebelumnya ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart memberi efek penurunan pada tingkat stres pada lansia. Berdasarkan hasil data kualitatif, dapat dilihat bahwa adanya perubahan setelah mengikuti pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart seperti diantaranya adanya perasaan nyaman, santai, relaks, tidak merasa cemas dan takut, selain itu perubahan yang terjadi juga terlihat dari skor rerata stres yang mengalami penurunan dari pre test-post test, post test-follow up (Eckstein, 2020).

Berdasarkan hasil tersebut maka pemberian terapi musik klasik Mozart berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. Setelah Mendengarkan musik responden merasa pikiran dan tubuh dalam stres, intervensi lebih rileks serta musik juga dapat mengembalikan energi menjadi lebih bertenaga. Musik juga dapat menurunkan tingkat stres seseorang sehingga seseorang menjadi lebih rileks dan juga mengurangi dampak negatif dari mediator inflamasi yang muncul akibat adanya stres.

Peneliti berasumsi bahwa penekanan situasi juga dikenal sebagai faktor atau sumber yang berasal dari berbagai sumber. Suatu kondisi, benda, atau orang yang dapat menimbulkan stres disebut stresor. Ini selaras dengan pernyataan bahwa Ada tiga kategori stresor : Fisik sosial, dan psikologis.

Kesimpulan

Terapi Musik bisa digunakan sebagai alternative pilihan untuk menurunkan tingkat stress secara non farmakologis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart memberi efek penurunan padatingkat stres pada lansia

Bibliografi

- Donsu, J. D. T. (2019). Psikologi Umum. Jakarta: Bumi Aksara.
- Eckstein, M. (2020). *The calming effects of touch in human, animal, and robotic interaction.* Frontiers in Psychiatry. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.555058>
- Fatmawati, & Imron. (2017). *Gambaran Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Kota Bandung.* Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale, 1(1), 40–41.
- Gayatri, Paramita Ratna, Wahyu Nur Pratiwi, and Yanuar Eka Pujiastutik. 2022. "Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan." *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(2):1036–41.
- Keperawatan, Fakultas Ilmu, Universitas Islam, and Sultan Agung. 2023. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Klasik, Musik, and Tekanan Darah.* 2022. "Quasy Experimen Pretest-Posttest Control Group Design." 10(2):40–47.
- Melati, Kusumastuti kinasih. 2023. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Kesehatan Mustika* 6(2):1–9.
- Nasution, S. (2019). *Manfaat Brain Gym untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia.* Jurnal Ilmiah Eureka, 10(2), 45-52.
- Trisianti, N. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.* Universitas Islam Sultan Agung.