

TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) MENDENGARKAN MUSIK DAN BERNYANYI PADA LANSIA

Cau Kim Jiu¹, Wida Kuswida Bhakti³, Almumtahanah³, Sri Ariyanti⁴, Tri Wahyuni⁵,
Uji Kawuryan⁶, Annisa Rahmawati⁷, Yenni Lukita⁸, Siti Masdah⁹

^{1,2}Program Studi Magister Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

^{3,4,5,6}Program Studi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

^{7,8}Program Studi Diploma III Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

⁹Program Studi Administrasi Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

e-mail: ckj@stikmuhptk.ac.id

Abstrak

Dampak dari penurunan fungsi kognitif dan sensori pada lanjut usia dapat mencakup berbagai aspek, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Secara kognitif, berdampak pada penurunan kemampuan berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah sehingga menyebabkan gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penurunan fungsi sensori meliputi penurunan kemampuan pendengaran, penglihatan, dan persepsi sehingga menyebabkan penurunan kemampuan lansia untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan menghambat komunikasi. Salah satu cara untuk mengelola situasi ini dengan menerapkan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh perawat kepada lansia dengan tujuan untuk meningkatkan daya ingat, kesehatan mental dan kemampuan bersosialisasi. Peserta kegiatan ini adalah lansia yang berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi melalui kegiatan bernyanyi dan diskusi melalui cerita masa lalu. Hasil kegiatan menunjukkan para lansia terlibat secara aktif dan antusias dalam kegiatan ini serta dapat menyanyikan beberapa lagu kenangan masa lalu serta menceritakan pengalaman masa lalu yang menyenangkan. Beberapa lansia mengatakan terhibur dengan kegiatan ini dan senang bisa bernyanyi bersama-sama. Dapat disimpulkan bahwa jika kegiatan bernyanyi dan mendengarkan musik dilakukan secara rutin diharapkan dapat menstimulus fungsi kognitif, sensori dan menambah rasa percaya diri lansia dalam berinteraksi satu sama lainnya.

Kata kunci: Bernyanyi, Musik, Lansia, Terapi Aktivitas Kelompok

Abstract

The impact of declining cognitive and sensory function in the elderly can include various aspects, both physically, mentally, and socially. Cognitively, it has an impact on the decline of the ability to think, remember, and solve problems, causing disturbances in daily life. Decline in sensory function includes a decrease in hearing, vision, and perception skills, causing a decrease in the ability of the elderly to interact with the surrounding environment, and inhibiting communication. One way to manage this situation is to apply group activity therapy performed by nurses to the elderly with the aim of improving memory, mental health and social skills. The participants of this activity were 20 elderly people. The methods used in this activity are lectures, demonstrations through singing activities and discussions through stories of the past. The results of the activity showed that the elderly were actively and enthusiastically involved in this activity and were able to sing several songs of memories of the past and tell about pleasant past experiences. Some elderly people said they were entertained by this activity and were happy to be able to sing together. It can be concluded that if singing and listening to music activities are carried out regularly, it is expected to stimulate cognitive and sensory functions and increase the confidence of the elderly in interacting with each other.

Keywords: Singing, Music, Elderly, Group Activity Therapy

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alami yang dialami setiap orang. Usia lanjut merupakan tahap akhir kehidupan, di mana terjadi penurunan fisik, mental, dan sosial, serta meningkatnya kesepian akibat interaksi sosial yang berkurang. Lansia yang kesepian sering merasa tidak berguna, diabaikan, dan bosan. Pada lansia, hal ini dapat menjadi masalah serius akibat pensiun, kehilangan pasangan, atau keterbatasan mobilitas, yang mengarah pada isolasi sosial. Kesepian jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental (Budiarti, 2020).

Interaksi sosial yang positif sangatlah penting untuk memastikan lansia merasa terlibat dalam aktivitas sehari-hari, bukan terisolasi atau dilupakan. Dalam suasana yang mendukung, lansia cenderung merasa lebih aman secara emosional, lebih terdorong untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta lebih siap menghadapi berbagai tantangan yang mungkin muncul seiring bertambahnya usia (Dwisetyo, 2024). Dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, berbagai terapi non-farmakologis sudah banyak dikembangkan dan diteliti tentang manfaatnya. Salah satu bentuk terapi yang bisa dilakukan adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). TAK merupakan terapi yang melibatkan lansia dalam kelompok untuk bertukar pikiran, dipimpin oleh terapis. TAK merupakan terapi yang dilakukan perawat untuk kelompok lansia dengan masalah keperawatan serupa, di mana terjadi interaksi saling bergantung dan melatih perilaku adaptif guna memperbaiki perilaku maladaptif, sehingga efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia (Krisnawati, 2020).

Terapi musik pada lansia memiliki berbagai manfaat kesehatan, sosial dan psikologis terapi ini tidak hanya membantu memperbaiki kesejahteraan emosional lansia, tetapi juga mempererat hubungan sosial mereka serta berdampak pada fungsi fisik seperti tekanan darah. Terapi musik dapat menjadi aktivitas yang baik bagi lansia jika dilakukan secara efektif bagi kesehatan lansia (Gok Ugur et al, 2017). Mendengarkan musik dan bernyanyi dalam kelompok dapat menciptakan rasa kebersamaan dan meningkatkan interaksi sosial, yang sangat penting bagi lansia yang sering merasa terisolasi. Sesuai dengan hasil penelitian Viola et al (2023) yang menjelaskan bahwa aktivitas musik aktif dan pasif dapat berpengaruh positif pada kesehatan dan kesejahteraan seseorang terutama mereka yang berusia 40 tahun ke atas.

Terapi musik telah lama diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional lansia. Beberapa hasil penelitian diketahui bahwa jenis musik yang digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah musik relaksasi, klasik dan tradisional, namun menurut Auliya dan Yudiarto (2023) bahwa terapi musik dengan tiga jenis musik ini kurang efektif dalam menurunkan kecemasan yang tinggi. Chahal dan Sharma (2019) mengemukakan bahwa terapi musik berfungsi sebagai intervensi terapeutik yang bertujuan untuk mendukung proses pemulihan, mempertahankan kestabilan kondisi mental dan fisik, mereduksi emosi negatif serta gejala somatik, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Musik memiliki potensi yang signifikan dalam menenangkan pikiran, membangkitkan inspirasi, meningkatkan energi, dan menstimulasi atau membangkitkan semangat. Durasi yang digunakan sekitar 15-30 menit dengan tempo yang lambat, nada tengah rendah, volume rendah berirama dan sederhana serta melodi yang indah (Auliya & Yudiarto, 2023).

Terapi musik merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk memberikan manfaat bagi lansia yang mengalami depresi dan demensia. Penerapan terapi musik pada lansia dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu serta dikreasikan oleh perawat lansia maupun caregiver (Nurmalaningsih dkk, 2025). Lansia, sering dijumpai penurunan fungsi tubuh yang meliputi aspek kognitif, persepsi, sensori, dan motorik. Gangguan kognitif pada lansia biasanya berupa disorientasi terhadap waktu dan tempat serta kecenderungan untuk lupa. Selain itu, lansia juga sering menghadapi kesulitan dalam menyampaikan pendapat atau mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Gangguan lain yang mungkin muncul adalah kesulitan dalam berinteraksi dan melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, dalam program terapi aktivitas kelompok ini bertujuan untuk melatih kemampuan kognitif dan sensori lansia melalui mendengarkan musik dan bernyanyi dengan harapan dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia di RT.72 RW 17 Dusun Kenanga Desa Pal IX.

METODE

Metode dan tahapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini meliputi **Mengidentifikasi masalah**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan hasil pengkajian dan analisis masalah dari Tim Pelaksana kegiatan PKM yaitu Dosen Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalbar yang berjumlah 8 dosen. Hasil pengkajian terdapat lansia sebanyak 32 orang (13%) di RT.72 RW 17 Dusun Kenanga Desa Pal IX. Beberapa lansia mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi dan diabetes melitus. Beberapa lansia kurang aktif mengunjungi posyandu dan setelah pulang bekerja, beberapa lansia lebih banyak beraktivitas di dalam rumah.

Mencari mitra kerjasama

Dalam melakukan kegiatan PKM ini, tim dosen bersama mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat bekerja sama dengan Puskesmas melaksanakan beberapa kegiatan dan salah satunya adalah kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok pada lansia dengan mendengarkan musik dan bernyanyi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini, meliputi:

a. Ceramah

Sebelum pelaksanaan TAK terlebih dahulu dilakukan penyampaian materi dalam bentuk ceramah disampaikan oleh beberapa narasumber yaitu Cau Kim Jiu, Wida Kuswida Bhakti dan Sri Ariyanti terkait dengan masalah kesehatan pada lansia

b. Diskusi

Selama penyampaian materi oleh narasumber agar terjadi proses interaktif yang baik dengan lansia maka dilakukan diskusi agar peserta dapat bertanya dan berdialog dengan narasumber secara langsung. Kegiatan diskusi ini di pimpin oleh moderator Uji Kawuryan dan Siti Masdah sebagai pendamping

c. Demonstrasi

Pelaksanaan kegiatan TAK mendengarkan musik dan bernyanyi di pimpin oleh Annisa Rahmawati, Yenni Lukita dan Tri Wahyuni serta di bantu oleh mahasiswa ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Dalam kegiatan ini pertama-tama para lansia mendengar musik dan lagu kemudian di minta untuk menyebutkan judul lagu dan menyanyikan kembali lagu tersebut. Jenis lagu yang di dengarkan dan dinyanyikan adalah lagu-lagu lama yang dapat mengembalikan kenangan para lansia saat zaman mudanya dulu. Beberapa lansia sangat terlihat menikmati syair demi syair lagu yang di putar dan di nyanyikan bersama.

Setelah selesai mendengarkan lagu dan bernyanyi lansia di minta untuk bercerita tentang kenangan yang menyenangkan pada saat dulu. Beberapa lansia mampu menceritakan kembali kenangan yang pernah mereka alami saat sekolah bahkan saat bekerja secara baik.

d. Penutup

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menilai respon dan ekspresi para lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Selain itu evaluasi keberhasilan TAK ini juga di lihat dari kemampuan lansia dalam berinteraksi dengan sesama lansia selama kegiatan, bernyanyi dan mendengar musik secara bersama. Hasil evaluasi secara subjektif dari beberapa lansia mengatakan senang bisa kumpul-kumpul bersama dengan lansia lainnya, bernyanyi dan tertawa bersama ketika mendengar cerita-cerita lucu sesama lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 27 April 2025 di RT.72 RW 17 Dusun Kenanga Desa Pal IX. Peserta kegiatan berjumlah 20 lansia, 8 Dosen dan 5 orang Mahasiswa Keperawatan Profesi Ners ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa lansia mampu mengikuti kegiatan TAK yang dilaksanakan selama 20 menit. Lansia tampak antusias dan semangat mengikuti setiap tahapan kegiatan mulai dari mendengarkan materi, diskusi dan mendemonstrasikan kembali bernyanyi dengan lagu-lagu kenangan masa lalu secara baik. Saat kegiatan PKM berlangsung lansia tampak ceria, tersenyum dan tertawa ketika mendengar cerita lucu dari sesama lansia, bernyanyi bersama dan tampak menunjukkan ekspresi bahagia sesudah mengikuti kegiatan. Lansia tidak hanya mendengarkan musik namun para lansia juga diberikan kesempatan untuk bernyanyi bersama.

Salah satu metode relaksasi yang dapat diterapkan pada lansia untuk mengurangi stres adalah terapi musik, yang dapat dilakukan kapan saja dan mudah diakses. Terapi ini terbukti efektif dalam membantu lansia merasa lebih rileks dan mengurangi ketegangan tubuh, karena merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin. Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dkk (2023) menunjukkan bahwa musik religi dapat mengurangi pelepasan hormon stres dan meningkatkan produksi endorfin secara signifikan, yang membuat lansia lebih rileks dan bahagia. Hal ini berujung pada penurunan tingkat stres pada lansia, terlihat dari emosi yang lebih terkendali pada responden. Gelombang suara dari musik mampu menghantarkan impuls saraf ke otak dan merangsang terbentuknya gelombang alfa, yang berperan dalam meningkatkan produksi serotonin. Serotonin sendiri merupakan neurotransmitter yang berperan penting dalam regulasi dan perubahan suasana hati.

Terapi musik merupakan suatu bentuk intervensi holistik yang mencakup berbagai aspek fisik, emosional, dan psikologis, serta dapat diterapkan secara berulang. Terapi ini memiliki sejumlah keunggulan, antara lain efisiensi biaya, kemudahan pelaksanaan, dan sifatnya yang intuitif. Musik memiliki kemampuan untuk beresonansi secara alami dengan individu, sehingga dapat memengaruhi fungsi otak secara langsung tanpa melalui proses kognitif yang kompleks. Oleh karena itu, pemahaman atau interpretasi musik tidak memerlukan kapasitas intelektual tertentu (Amelia & Trisyani, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Winza (2023) mengindikasikan bahwa aktivitas bernyanyi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan sosial pada lanjut usia.

Aktivitas bernyanyi pada lansia terbukti memiliki dampak positif terhadap peningkatan kemampuan sosial dan kognitif. Kegiatan ini mendorong interaksi sosial, membangun hubungan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan ekspresi diri, sehingga membantu mengurangi isolasi sosial. Secara kognitif, bernyanyi merangsang memori, konsentrasi, dan koordinasi sensorimotor, sekaligus memicu aktivitas di berbagai area otak yang berkaitan dengan emosi dan fungsi bahasa. Selain itu, bernyanyi juga dapat meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam mengatur suasana hati, sehingga turut mendukung kesejahteraan psikologis lansia secara keseluruhan.



Gambar 1. Peserta Terapi Aktivitas Kelompok



Gambar 2. Peserta Terapi Aktivitas Kelompok

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada 27 April 2025 menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok (TAK) berupa musik dan bernyanyi sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, sosial, dan kognitif lansia. Lansia tampak antusias, ceria, dan menunjukkan ekspresi bahagia selama kegiatan berlangsung. Terapi musik terbukti mampu mereduksi stres melalui peningkatan hormon endorfin dan serotonin, serta mendorong interaksi sosial, memori, dan ekspresi diri. Dengan sifatnya yang mudah diakses, murah, dan intuitif, terapi musik menjadi intervensi holistik yang tepat untuk mendukung kesehatan mental lansia.

SARAN

Lansia disarankan untuk secara rutin mengikuti kegiatan terapi musik, seperti mendengarkan lagu-lagu kenangan atau bernyanyi bersama, karena aktivitas ini terbukti dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan memperkuat fungsi kognitif serta sosial. Meskipun kegiatan musik menyenangkan, lansia juga perlu menjaga waktu istirahat yang cukup, serta mengombinasikan kegiatan tersebut dengan pola makan sehat dan olahraga ringan untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kampus ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat yang telah memberi dukungan financial terhadap tim pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, D., & Trisyani, M. (2015). Terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi: Literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiah*, 2(1).

- Auliya, E.P. & Yudiarso. A. (2023). Medium Effect Size Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan melalui Musik Klasik, Tradisional dan Relaksasi/Instrumental. *Jurnal Psikologi Perseptual* Vol. 8 No. 2.
- Budiarti, P. I. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian Dan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Science)*, Volume 13 Nomor 02, 124-133.
- Chahal, J. K., & Sharma, P. (2019). Effect of music therapy on anxiety. *International Journal of Practical Nursing*, 7(1), 23-28. <http://dx.doi.org/10.21088/ijpn.2347.7083.7119.4>
- Dwisetyo. B (2024). *Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. Penerbit Amerta Media. Purwokerto
- Gok Ugur, H., Yaman Aktas, Y., Orak, O. S., Saglambilen, O., & Aydin Avci, I. (2017). The effect of music therapy on depression and physiological parameters in elderly people living in a Turkish nursing home: A randomized-controlled trial. *Aging & Mental Health*, 21(12), 1280–1286
- Krisnawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori Terhadap Psikososial Lanjut Usia Di Panti Werdha Himo-Himo Kota Ternate Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 13(2)
- Novitasari Novitasari, Rona Febriyona, & Andi Nur Aina Sudirman. (2023). Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Werdha Lks Lu Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 116–125. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1317>
- Nurmalaningsih dkk (2025). Manfaat terapi musik bagi lansia yang mengalami depresi dan gangguan kognitif. *Journal of Telenursing (JOTING)*. Volume 7, Nomor 1.
- Viola E, Martorana M, Airoidi C, Meini C, Ceriotti D, De Vito M, De Ambrosi D, Faggiano F. The role of music in promoting health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Public Health*. 2023 Aug 1;33(4):738-745. doi: 10.1093/eurpub/ckad063. PMID: 37322515; PMCID: PMC10393487.
- Winza, Fanny (2023) *Studi Kasus Penerapan Sesi Bernyanyi Dalam Terapi Musik Bagi Lansia Yang Mengalami Penarikan Diri Secara Sosial Di Kota Lubuklinggau*. Bachelor thesis, Universitas Pelita Harapan.