

PENGARUH TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BERMAIN MUSIK GAMELAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Okti Tri Saputri^{1*}, Kartinah², Muh. Fathoni Rohman³

Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta³

*Corresponding Author : kar194@ums.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun. Lansia yang tinggal di panti sosial beresiko mengalami depresi dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga. Hal tersebut disebabkan karena lansia merasa tidak mempunyai orang yang dipercaya untuk berbagi keluh kesah. Terapi bermain musik gamelan merupakan salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan depresi. Musik gamelan banyak digemari oleh lansia dan dapat meningkatkan serotonin yang menimbulkan perasaan bahagia. Ditulis untuk menganalisis pengaruh terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. *Quasy experiment* dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sampel terdiri dari 5 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner *Geriatric Depression Scale* (GDS). Penelitian ini dilakukan selama 4 hari dengan waktu pelaksanaan 1 kali dalam sehari berlangsung selama 60 menit. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p=0.046$ dimana $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara pre-test dan post-test terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan terhadap tingkat depresi pada lansia. Simpulan terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci : depresi, lansia, terapi musik gamelan

ABSTRACT

Elderly people are people who are over 60 years old. Elderly people who live in social institutions are at risk of experiencing depression compared to elderly people who live with their families. This is because the elderly feel that they do not have a trusted person to share their complaints with. Gamelan music therapy is one of the non-pharmacological therapies to reduce depression. Gamelan music is widely enjoyed by the elderly and can increase serotonin which creates feelings of happiness. To analyze the effect of group activity therapy playing gamelan music on reducing depression levels in the elderly. Quasi experiment with a one group pre-test and post-test design approach. The sample consisted of 5 respondents. The instrument used was the Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaire. This study was conducted for 4 days with an implementation time of 1 time a day lasting 60 minutes. The data that had been collected were then analyzed using the Wilcoxon signed rank test. Based on the Wilcoxon Sign Rank Test with $\alpha = 0.05$, the p value was obtained = 0.046 where $p < 0.05$ means that there is a significant effect between the pre-test and post-test of group activity therapy playing gamelan music on the level of depression in the elderly. Conclusion group activity therapy playing gamelan music can reduce the level of depression in the elderly.

Keywords : depression, elderly, gamelan music therapy

PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan oleh WHO dan Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998 sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Lanjut usia (*elderly*) berada pada batasan usia antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*very old*) antara 75-90 dan usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun (Regita & Kartinah, 2025). Dalam beberapa tahun terakhir,

populasi lansia di Indonesia terus meningkat seiring dengan meningkatnya harapan hidup. Menurut data statistik populasi lansia pada tahun 2020 mencapai 26 juta jiwa dan diprediksi akan terus bertambah hingga mencapai 48 juta jiwa pada tahun 2035. Menurut sensus tahun 2020, ada sekitar 4,4 juta lansia yang tinggal di Jawa Tengah, atau 12,15 % dari 36,52 juta penduduk wilayah tersebut (Badan Pusat Statistik, 2020). Meningkatnya jumlah lansia ini membawa tantangan baru, terutama dalam aspek kesehatan mental, dimana depresi menjadi salah satu masalah yang paling umum. WHO (2021) melaporkan bahwa sekitar 15% lansia mengalami depresi, yang dapat mengganggu kualitas hidup dan kesehatan fisik mereka. Menurut penelitian, sekitar 8% hingga 15% dari populasi lansia mengalami depresi dan angka ini dapat meningkat dalam konteks tertentu, seperti di panti jompo yang prevalensinya dapat mencapai 50 (Utami Ningsih et al., 2022).

Depresi pada lansia sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perubahan status sosial, kesehatan fisik yang menurun, lansia yang ditinggalkan oleh semua anaknya karena masing-masing sudah berkeluarga dan tinggal di rumah atau kota terpisah, berhenti dari pekerjaan, mundur dari berbagai kegiatan karena jarang bertemu dengan banyak orang, kurang dilibatkannya lansia dalam berbagai kegiatan, ditinggalkan oleh orang yang dicintai seperti pasangan hidup, anak, saudara, teman dan lain lain (Hidayati, 2021). Selain itu, lansia yang tinggal di panti sosial lebih mungkin mengalami depresi daripada lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga atau menerima perawatan di rumah sakit. Hal ini terjadi karena lansia yang tinggal di panti sosial terpisah jauh dari keluarga sehingga tidak memiliki tempat untuk berbagi dan berkeluh kesah terkait keadaan mereka (Novayanti et al., 2020). Gejala depresi pada lansia seringkali tidak terungkap jelas dan bisa terkait dengan perubahan fisik, penyakit, kehilangan, perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, isolasi sosial hingga dapat memicu tindakan bunuh diri (Hadrianti et al., 2024). Oleh karena itu, untuk mengurangi angka depresi perlunya penanganan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi agar lansia dapat menjalani hidup yang lebih bermakna (Santoso et al., 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif dalam mengatasi depresi adalah terapi musik, yang telah terbukti memiliki dampak positif bagi kesehatan mental. Menurut Ardiyanti (2024), terapi musik memberikan efek kenyamanan dan juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang sehingga dapat mengurangi gejala depresi pada lansia. Aktivitas kelompok, seperti bermain gamelan, dapat memperkuat interaksi sosial dan memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengekspresikan diri, sehingga dapat mendukung kesehatan mental mereka. Menurut Suratih dalam Ardiyanti, (2024) terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu cara untuk membantu masalah psikososial lansia. Sebab adanya kontak, dampak timbal balik, dan ketergantungan yang terjadi dalam kelompok, sehingga terapi aktivitas kelompok sangat efektif dalam mengubah sikap dan meningkatkan status psikologis lansia. Gamelan, sebagai bentuk seni musik tradisional Indonesia yang dimainkan dengan berkelompok untuk mendapatkan irama lagu yang indah, tidak hanya menawarkan pengalaman musical yang menyenangkan tetapi juga dapat memperkuat rasa identitas budaya. Tempo musik gamelan yang lambat dan alunan yang lembut membuatnya memiliki aspek relaksasi, sehingga lebih menyenangkan bagi para lansia sehingga berpotensi mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas hidup (Yusli & Rachma, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rita, (2013) tentang pengaruh intervensi musik gamelan terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu di Semarang membuktikan bahwa musik gamelan dapat menurunkan depresi pada lansia, ditunjukkan dengan adanya perbedaan nilai GDS (Geriatric Depression Scale) sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi terapi musik gamelan Santoso et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor depresi sebelum dan sesudah intervensi (Hidayat et al., 2018). Berdasarkan uraian diatas terapi pemberian musik yang menenangkan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi dalam mengatasi lansia yang

mengalami gangguan psikologi seperti depresi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sampel terdiri dari 5 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner *Geriatric Depression Scale* (GDS). *Geriatric Depression Scale* (GDS) adalah alat penilaian diagnostik depresi pada lansia, melibatkan penilaian kepuasan hidup, kualitas ekspresi perasaan, dan secara singkatnya (GDS-15) adalah skala umum yang digunakan untuk menilai tingkat depresi pada lansia. Kuesioner ini dikembangkan oleh Yesavage et al., pada tahun 1987 (Hadrianti et al., 2024). Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu berusia ≥ 60 tahun, mengalami gangguan depresi berdasarkan skor GDS dan lansia yang tidak memiliki gangguan kognitif. Terapi aktivitas kelompok ini dilakukan selama 4 hari dengan waktu pelaksanaan 1 kali dalam sehari berlangsung selama 60 menit. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Usia

Umur (tahun)	n	%
60-65	1	20
66-70	3	60
71-75	1	20
Total	5	100

Tabel 2. Tingkat Depresi Sebelum dilakukan Terapi Bermain Musik Gamelan

Depresi	n	%
Tidak depresi	0	0
Depresi ringan	3	60
Depresi sedang	2	40
Depresi berat	0	0
Total	5	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan sebelum dilakukan intervensi jumlah lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 3 responden (60%) dan sedang sebanyak 2 responden (40%).

Tabel 3. Tingkat Depresi Sesudah dilakukan Terapi Bermain Musik Gamelan

Depresi	n	%
Tidak depresi	2	40
Depresi ringan	3	60
Depresi sedang	0	0
Depresi berat	0	0
Total	5	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan setelah dilakukan intervensi jumlah lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 3 responden (60%) dan tidak depresi sebanyak 2 responden (40%).

Berdasarkan data pada tabel 4, menunjukkan bahwa nilai negative mean ranks 2.50 dan positive rank .00 dalam hal ini bahwa nilai negative ranks lebih tinggi dibandingkan positive

ranks. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi sebagian besar tingkat depresi pada lansia mengalami penurunan.

Tabel 4. Hasil Analisis Data dengan Wilcoxon Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Pre	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	5		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Tabel 5. Hasil Analisis Data

	Post-Pre
Z	-2.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046

Dari hasil data yang telah diuji didapatkan nilai $p=0.046$ dimana <0.05 sehingga terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain musik gamelan terhadap penurunan depresi pada lansia.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami depresi berusia antara 66-70 tahun sebanyak 3 responden (60%) termasuk dalam rentang usia tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safira et al., (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami depresi berada di rentang usia 60-74 tahun. Menurut Miftaachul, (2020) menyatakan bahwa lansia yang berusia 60-74 tahun memiliki kecenderungan lebih banyak mengalami faktor psikososial, karena mereka masih dalam masa transisi dari masa produktif menuju masa pensiun, masih memiliki tanggung jawab terhadap keluarga dan masyarakat, serta masih menyeimbangkan sejumlah masalah lain dalam kehidupannya. Lansia dalam rentang usia ini juga menghadapi pertimbangan biologis selain pertimbangan psikososial, karena mereka mulai menua dan kehilangan kapasitas tubuh, yang meningkatkan kerentanan mereka terhadap sejumlah penyakit dan masalah kesehatan (Agravat et al., 2024).

Berdasarkan data sebelum dilakukan terapi bermain musik gamelan didapatkan 3 lansia mengalami depresi ringan (60%) dan 2 lansia mengalami depresi sedang (40%). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2018) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi music gamelan madura antara depresi ringan dan depresi sedang memiliki persentase yang sama yaitu 15 orang (41,7%) dan 6 orang (16,7%) mengalami depresi berat. Dimana lansia rentan mengalami depresi karena menurunnya fungsi biologis, mental, spiritual dan fisiologis (Iqbal & Olivia, 2024).

Depresi yang terjadi pada lansia di panti mengakibatkan suasana afek depresif, pesimis, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, perasaan sedih hingga keputusasaan, kesepian, kelelahan fisik, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, menurunnya konsentrasi, serta keluhan biologis lainnya (Hidayat et al., 2018). Selain itu, lansia yang tinggal di panti rentan untuk mengalami depresi karena kurangnya kunjungan dari keluarga, konflik keluarga, diterlantarkan oleh anak serta kehilangan orang yang berarti bagi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Rita, (2013) yang menyebutkan bahwa 90 % lansia yang tinggal di panti werdha adalah lansia yang tidak memiliki keluarga yang menyebabkan mereka ditempatkan di panti, sehingga 80% lansia mengalami kesepian akibat jarangnya kunjungan atau tidak

pernah mendapatkan kunjungan dari keluarga, sehingga kondisi ini dapat memicu terjadinya depresi pada lansia.

Setelah dilakukan intervensi terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan dari 5 lansia dalam penelitian ini mengalami penurunan pada tingkat depresi yaitu 2 lansia tidak mengalami depresi dan 3 lansia mengalami depresi ringan. Selain mendengarkan musik gamelan, para lansia dalam penelitian ini juga memainkan alat musik gamelan yang mana dapat menjadikan sarana untuk mengekspresikan perasaan, meningkatkan kerjasama, terjalin sosialisasi dan interaksi. Selain itu alunan nada gamelan yang lembut dan merdu dapat menciptakan suasana yang tenang. Lansia yang secara aktif bermain instrumen musik memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan musik. Pemberian terapi musik secara rutin dan teratur dapat membantu meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual dari setiap individu (Yunanto, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso et al., (2022) didapatkan bahwa tidak hanya mendengarkan musik tetapi responden juga memainkan alat musik gamelan jawa yang mana sangat berpengaruh dalam menurunkan depresi karena adanya kebersamaan dan keaktifan dalam memainkan alat musik gamelan yang menjadi hiburan tersendiri bagi lansia.

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan terhadap tingkat depresi pada lansia menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p=0,046$ dimana $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna antara pre-test dan post-test terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan terhadap tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agravat et al., (2024) bahwa rata-rata skor depresi pre-tes ($7,5 \pm 1,73$) lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor depresi post-tes ($5,5 \pm 1,93$) yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat depresi setelah terpapar terapi musik selama 21 hari. Menurut Ardiyanti, (2024) terapi musik sebagai terapi alternatif non farmakologis memiliki potensi yang tinggi untuk mengurangi depresi pada lansia. Terapi musik merupakan salah satu metode untuk menenangkan tubuh dan pikiran sehingga dapat memengaruhi suasana hati dan perasaan (Agravat et al., 2024). Mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem saraf simpatik dan parasimpatik) yang dapat menghasilkan respon relaksasi. Selain itu, terapi musik dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, mengurangi dan memperbaiki perasaan emosi sehingga dapat mengurangi gejala psikologis pada lansia yang mengalami depresi (Pratama & Puspitosari, 2019).

KESIMPULAN

Pemberian terapi musik gamelan yang dilakukan selama 4 hari dengan waktu pelaksanaan 1 kali dalam sehari selama 60 menit dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia dengan nilai $p=0,046$ dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pre-test dan post-test terapi aktivitas kelompok bermain musik gamelan terhadap tingkat depresi pada lansia. Intervensi bermain musik gamelan merupakan salah satu intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat dalam melakukan pelayanan keperawatan gerontik sehingga dapat diaplikasikan secara rutin baik di panti werdha maupun di rumah. Dengan demikian diharapkan angka kematian lansia akibat depresi dapat menurun. Temuan penelitian ini juga dapat diterapkan sebagai praktik berbasis bukti oleh perawat untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan kelompok kontrol dan sampel yang lebih banyak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agravat, T. M., Halder, S., & Neotia, A. K. (2024). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *International Journal Of Novel Research and Development*, 9, 90–99. www.ijnrd.org
- Ardiyanti, S. E. (2024). Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial : Kajian Literatur. *Nursing Applied Journal*, 2(4), 168–174. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.138>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Menurut Kabupaten/Kota di Indonesia. Retrieved from BPS. <https://bps.go.id/indicator/26/35/4/indeks-pembangunan-%0Amanusia.html>
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1236–1246. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13387>
- Hidayat, S., Aliftitah, S., & Fadilla, M. (2018). Terapi Musik Gamelan Madura terhadap Tingkat Depresi pada Lansia Di Desa Talango. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 3–9. <https://ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/626/571>
- Hidayati, S., Baequny, A., & Fauziyah, A. (2021). Intervensi TAKS (Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi) Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(2), 64–76. <https://doi.org/10.36308/jabi.v2i2.353>
- Iqbal, M., & Olivia, R. (2024). Examining the Efficacy of Music Therapy in Alleviating Depression Among the Elderly. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 13(02), 121–131. <https://journals.ristek.or.id/index.php/jiph/article/view/77/78>
- Miftaachul Muhamrom, M. D. (2020). Hubungan Usia , Jenis Kelamin , Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1359–1364. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1182/472>
- Ningsih, M. U., Dwi Sentana, A., Keperawatan, J., Kemenkes Mataram, P., & Corressponding Author, I. (2022). Pengaruh SPA Kaki Diabetik terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melittus Tipe 2. *Journal of Excellent Nursing Students*, 1(1), 27–32. <https://jenius.poltekkes-mataram.id>
- Novayanti, P. E., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal Di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 117–122. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5536/pdf>
- Pratama, R. N., & Puspitosari, W. A. (2019). Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia : A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 606–614. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.302>
- Regita, A. S., & Kartinah, K. (2025). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Ners*, 2(2), 827–832.
- Rita, H. (2013). Pengaruh Intervensi Musik Gamelan terhadap Depresi pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 135–140. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/991/1040>
- Safira, D. A., Oktaviyantini, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84–92. <https://doi.org/10.20961/plexus.v3i2.1260>

- Santoso, N., Rohman, M. F., & Mulyanti. (2022). Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134–139.
- Yunanto, A. G. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Kesepian pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 19(1996). http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2522/1/NASPUB_Arvia_Getarahaeni_Yunanto_S17165.pdf
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.290>