

# TERAPI MUSIK REBANA MAMPU MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UNIT PELAYANAN SOSIAL PUCANG GADING SEMARANG

**NURSCOPE**

Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah

Luthfa, I (2015). Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. Nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah. 1 (2). 1-7

Iskim Luthfa<sup>1</sup>, Furaida Khasanah<sup>2</sup>, Dyah Wiji Puspita Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

## ABSTRAK

Stress yang terjadi pada lansia yang di rawat di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang disebabkan oleh beberapa hal antara lain, lansia merasa kesepian karena jauh dari keluarga, merasa terasing karena harus tinggal di lingkungan yang baru, mengalami ketergantungan dan ketidakberdayaan. Salah satu terapi untuk menurunkan stress pada lansia yaitu dengan musik tradisional rebana. Terapi musik tradisional rebana menyerupai terapi okupasional yang cara kerjanya mampu menurunkan hormon kortisol yang disebabkan karena stress sehingga tubuh menjadi tenang dan rileks, sehingga seseorang mampu melupakan permasalahannya.

Penelitian kuasi eksperimen ini didesain menggunakan pre-test and post-test with control group. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling, sampel dalam penelitian sebanyak 20 lansia, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 lansia kelompok perlakuan dan 10 lansia kelompok kontrol. Untuk kelompok perlakuan diberi intervensi yaitu pemberian terapi musik rebana selama 30 menit, pemberian terapi musik rebana dilakukan 1 kali seminggu selama 8 minggu. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Instrument penelitian stress menggunakan skala Holmes dengan 36 pertanyaan.

Hasil, Uji independent t test didapatkan pada kelompok perlakuan tingkat stress menurun dari 1,7 menjadi 1,3 (nilai  $p = 0,037$ ). Untuk kelompok kontrol tingkat stress juga menurun dari 1,3 menjadi 1,2 (nilai  $p = 0,545$ ), namun penurunan ini dinilai tidak signifikan.

Kesimpulannya : Terapi musik rebana mampu menurunkan tingkat stress pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.

**Kata kunci :** Musik rebana, Stres, Lansia.

## TAMBOURINE MUSIC INFLUENCES TO DECREASE THE LEVEL OF STRESS IN THE ELDERLY IN NURSING HOMES PUCANG GADING SEMARANG

### ABSTRACT

Background, Elderly will undergo degenerative processes that will affect the physical, psychological and social. The process affects the health condition of the elderly. Various health problems will arise and experienced by the elderly, one of which is a psychological problem, namely the elderly feel lonely, alienated from the environment, dependence and helplessness, this condition causes the elderly to experience stress. One of therapy to deal with stress is music. Music can improve sleep patterns, music can cause the body to relax, so that one is able to forget the problem.

Methodology, this research is a type of quasi-experimental study with pre-test research design and post-test with control group. Sampling using purposive sampling technique, the sample in the study of 20 elderly, who were divided into 2 groups: the treatment group of 10 elderly and 10 elderly control group. For the treatment group music therapy intervention is the provision of a tambourine for 30 minutes, therapy tambourine music performed 1 time per week for 8 weeks. As for the control group was not given any intervention. Stress research instrument using Holmes scale with 36 questions.

Results In the treatment group decreased stress level of 1.7 to 1.3 ( $p = 0.037$ ). For the control group stress levels also decreased from 1.3 to 1.2 ( $p = 0.545$ ), but this reduction is not considered significant.

Conclusion : Tambourine music therapy can reduce stress levels in elderly care in nursing homes in the Ivory Pucang Semarang.

**Keywords:** Music tambourine, Stress, Elderly.

---

Corresponding Author :

Iskim Luthfa<sup>1</sup>, Furaida Khasanah<sup>2</sup>, Dyah Wiji Puspita Sari<sup>3</sup>, Staff Dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, Jalan Raya Kaligawe Km 4, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, Kode pos 50112

## LATAR BELAKANG

Jumlah penduduk yang berusia lanjut di Indonesia saat ini terus meningkat, sensus penduduk pada tahun 2000 menunjukkan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk Indonesia (22.277.700 jiwa), pada tahun 2005-2010 jumlahnya mencapai 8,5% dari seluruh penduduk atau sekitar 19 juta jiwa, dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 11.09% (29.120.000 lebih) (Nugroho, 2000). Peningkatan itu seiring dengan meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) yaitu 67 tahun untuk wanita dan 63 tahun untuk pria. Hal ini mencerminkan salah satu hasil dalam upaya pembangunan kesehatan di Indonesia, tetapi disisi lain merupakan suatu tantangan bagi kita semua untuk dapat mempertahankan kesehatan dan kemandirian para lansia agar tidak menjadi beban bagi dirinya, keluarga maupun masyarakat (Depkes, 2005).

Meningkatnya jumlah lansia membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lansia akan mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi, maupun mentalnya sehingga lansia akan lebih rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis (Darmojo, R.B. & Martono, 2009). Kecenderungan terjadi penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial dan penyakit infeksi meningkat muncul pada lansia (W. Nugroho, 2006).

Selain penyakit degeneratif, masalah psikologi yang merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia diantaranya kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, dan keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin. Hal tersebut karena kurangnya peran keluarga dan peran dari lingkungan sosial yang biasanya berkaitan dengan hilangnya otoritas atau kedudukan dapat menimbulkan konflik atau keguncangan. Namun apabila diantisipasi sebelumnya maka hal-hal tersebut tidak akan terjadi atau ada tapi dalam jumlah atau frekuensi yang kecil (D. Hawari, 2002).

Kemampuan musik dapat memperbaiki dan mempengaruhi kesehatan. Musik dapat menghilangkan keadaan stress, dengan musik orang dapat menikmati istirahat tidur, bahkan dengan musik orang bisa melupakan masalah yang membebani pikiran, juga dengan musik klien yang dalam masa perawatannya dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri yang ada pada tubuhnya. Suara yang dihasilkan dari perpaduan alat musik dapat digunakan sebagai sarana pengobatan (Djohan, 2003).

Terapi musik dirancang dengan pengenalan mendalam terhadap keadaan dan permasalahan klien, sehingga akan berbeda untuk tiap orang. Terapi musik juga akan berbeda maknanya untuk orang yang berbeda, namun semua terapi musik mempunyai tujuan yang sama, yaitu membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional (Djohan, 2006).

Hasil survey pendahuluan terdapat 80 lansia yang tinggal di panti, beberapa disebabkan karena tidak mempunyai keluarga atau sengaja ditinggalkan oleh anggota keluarganya, namun demikian perhatian keluarga dapat dikatakan cukup baik, hal ini dapat diketahui bahwa minimal setiap bulan sekali keluarganya mengunjungi mereka, namun ada lansia yang beberapa bulan baru dikunjungi oleh keluarga mereka. Hasil wawancara dengan beberapa lansia mengatakan bahwa mereka sebenarnya lebih senang tinggal bersama-sama anggota keluarganya, tapi karena tidak ingin membebani anggota keluarganya mereka akhirnya bersedia tinggal di panti tersebut. Walaupun setiap harinya mereka berada di panti dan dapat mengikuti setiap kegiatan yang dijadwalkan tetapi mereka masih selalu memikirkan anak cucu mereka yang berada dirumah. Sehingga membuat mereka merasa cemas, kurang tidur dan kadang-kadang bermimpi buruk tentang keadaan keluarga yang dirumah. Hal-hal tersebut merupakan beberapa gejala awal dari stress lansia. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widiatmoko, 2001) tentang dukungan sosial dengan derajat depresi pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Dr. Sarjito Yogyakarta, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa peran keluarga dalam pemenuhan kebutuhan perawatan kesehatan termasuk cukup baik (51,5%), dukungan sosial berupa dukungan emosional baik (64,10%), dan dukungan keluarga sangat baik (68,50%), dan ternyata dengan adanya dukungan sosial menurunkan derajat depresi pada pasien lansia

Berdasarkan hasil screening awal didapatkan data bahwa ada 43 lansia yang mengalami stress. Masyarakat Indonesia secara kultural belum bisa menerima kehadiran Unit Pelayanan Sosial karena umumnya lansia di Indonesia lebih senang dan dapat diterima ditengah-tengah keluarga besarnya, tetapi masih ada lansia yang dimasukkan oleh keluarganya di Unit Pelayanan Sosial sehingga ada kemungkinan para lansia mengalami stress karena berpisah dari keluarga besarnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik rebana terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment*, menggunakan desain *pre-test post-test with control group*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden yang diambil secara *purposive sampling*, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan terapi musik rebana selama 30 menit, pemberian terapi musik rebana dilakukan 1 kali seminggu selama 8 minggu. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun (Soekidjo Notoatmodjo, 2005).

## **HASIL PENELITIAN**

Uji *paired t test* pada kelompok intervensi didapatkan nilai t hitung 2,449 dan nilai p = 0,037 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), artinya terdapat perbedaan tingkat *stress* sebelum dengan sesudah diberikan terapi musik rebana. Uji *paired t test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai t hitung 2,557 dan nilai p = 0,591 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), artinya terdapat perbedaan tingkat *stress* sebelum dengan sesudah diberikan terapi musik rebana. Hasil uji *independent t test* terhadap selisih rata-rata didapatkan hasil pada kelompok intervensi rata-rata tingkat stress menurun dari 1,7 menjadi 1,3

dengan nilai *mean difference* 0,4 (SD 1,516). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stress juga menurun dari 1,3 menjadi 1,2 dengan nilai *mean difference* 0,1 (SD 0,568), hasil nilai *p* 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05). Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, keduanya mengalami penurunan tingkat stress, namun dilihat dari perbedaan nilai *mean difference* maka penurunan tingkat stress lebih besar terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan terapi musik rebana dibandingkan pada kelompok Kontrol.

## PEMBAHASAN

Hasil uji *paired t test* pada masing-masing kelompok menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress. Pada kelompok intervensi rata-rata tingkat stress menurun dari 1,7 menjadi 1,3 dengan nilai *mean difference* 0,4 (nilai *p* = 0,037). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stress juga menurun dari 1,3 menjadi 1,2 dengan nilai *mean difference* 0,1 (nilai *p* = 0,545). Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, keduanya mengalami penurunan tingkat stress, namun dilihat dari perbedaan nilai *mean difference* pada tabel 3 maka penurunan tingkat stress lebih besar terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan terapi musik rebana dibandingkan pada kelompok kontrol.

Musik rebana merupakan suatu layanan kesehatan yang mirip dengan terapi *occupational* dan fisik. Penggunaan musik banyak ditujukan untuk fungsi fisik, *psikologis*, *kognitif* atau *social* pada pasien semua umur (Hielda, 2008). Karena terapi musik merupakan suatu medium kuat dan non invasive, hasil yang unik mungkin saja terjadi. Pada aplikasinya dirumah sakit, terapi musik dengan sukses diterapkan pada semua umur. Musik masuk melalui stimulus intelektual didalam otak dan langsung berpindah kealam bawah sadar. Penggunaan musik merangsangkan hubungan antara musik dan mood, musik mempunyai efek fungsi psikologis seperti pernafasan, detak jantung dan tekanan darah. Merangsang penurunan hormon *kortisol* yang dihilangkan pada saat stress, dan meningkatkan pelepasan *epinephrine*(Hielda, 2008; Kuntjojo, 2009). Ketika tubuh dalam kondisi cemas ataupun *stress* akan melepaskan *epineprin* dan *norepineprin* yang mengakibatkan jantung berpacu dan meningkatkan resiko komplikasi.

Adanya terapi musik rebana mulai dirasakan manfaatnya oleh para responden terutama mulai minggu ke 2 dan seterusnya. Pada awal terapi, ada satu responden yang mengeluh ruangan terapi terdengar sangat bising sehingga dirasakan kurang nyaman. Hal ini dikarenakan responden tidak terbiasa dengan kegiatan terapi ini. Akan tetapi mulai minggu kedua dan seterusnya semua responden dapat beradaptasi dan menikmati terapi ini. Saat dilakukan evaluasi kualitatif sebanyak 75% responden mengatakan senang dengan kegiatan terapi musik rebana ini. Salah satu responden mengatakan “Setelah mengikuti terapi musik rebana ini, pikiran saya menjadi tenang dan tidak mudah marah. Saya ingin kegiatan ini dilakukan secara rutin”. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Concetta Tomaino yang menyatakan bahwa perubahan – perubahan fisiologis dari pasien yang menggunakan terapi musik dapat membantu meringankan rasa sakit dan mengurangi stress serta kegelisahan yang dibuktikan dengan peningkatan respirasi, penurunan tekanan darah, peningkatan cardiac output, penurunan kecepatan jantung, dan relaksasi otot.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan nilai *mean difference* maka penurunan tingkat stress lebih besar terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan terapi musik rebana dibandingkan pada kelompok kontrol.

## SARAN

1. Bagi profesi keperawatan  
Perlu memfasilitasi kelengkapan peralatan yang digunakan untuk terapi music rebana.
2. Bagi perawat  
Memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya terapi musik salah satunya dengan rebana, mengajarkan serta memotivasi pasien untuk melakukan program terapi music tersebut.
3. Bagi institusi pendidikan kesehatan  
Memfasilitasi perawat untuk pengembangan diri guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan managemen stress dengan terapi musik rebana.
4. Bagi ilmu pengetahuan  
Memberikan pemahaman baru tentang pilihan terapi untuk mengatasi masalah stress.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hawari. (2002). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Darmojo, R.B. & Martono, H. (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- Depkes. (2005). *Profil Kesehatan di Jawa Tengah*.
- Djohan. (2003). *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Galang Press.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Hielda. (2008). Apa itu rebana dan mengapa bermain rebana. Retrieved from [http://gema.sabda.org/apa\\_itu\\_rebana\\_dan\\_mengapa\\_bermain\\_rebana](http://gema.sabda.org/apa_itu_rebana_dan_mengapa_bermain_rebana)
- Kuntjojo. (2009). Stress, UU No. 13 tahun 1998. Retrieved from <http://ebekunt.wordpress.com>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metode penelitian klinis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2006). *Keperawatan Gerontik* (3rd ed.). Jakarta: EGC.
- Widiatmoko. (2001). Dukungan sosial dengan derajat depresi pada Lansia di Poliklinik Geriatric RSUP Dr. Sarjito Yogyakarta.