

Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial: Kajian Literatur

Sahda Eka Ardiyanti

Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Trunojoyo No. 16, Kepanjen, Malang, Indonesia

Korespondensi penulis: sahdaeka.ardiyanti@gmail.com

Abstract. *The elderly who live in social institutions are more at risk of depression than the elderly who live with their families. Because the elderly have no place to complain. Depression is often overlooked and triggers suicide. Generally, depression is given pharmacological therapy, namely anti-depressant drugs. However, these drugs have side effects and if not consumed regularly, they will cause symptoms of recurrence. For this reason, non-pharmacological therapy is needed to reduce depression, namely music therapy. Music can increase serotonin which causes feelings of happiness. The purpose of this literature review is to explain the effect of music therapy on reducing depression levels in the elderly living in social institutions based on the literature sources of related scientific research journals. The method used was a search for articles on Google Scholar using the keywords music therapy, elderly, depression, and social homes. Then the articles were selected using PRISMA. Then the data obtained were systematically organized and discussed. Music therapy is effective for reducing depression in the elderly in social institutions. There are no restrictions in doing music therapy, so this therapy can be applied to all patients.*

Keywords: *Elderly, Music therapy, Depression, Social institution*

Abstrak. Lansia yang tinggal di panti sosial lebih beresiko mengalami depresi daripada lansia yang tinggal dengan keluarga. Karena lansia tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah. Depresi sering diabaikan dan memicu tindakan bunuh diri. Umumnya depresi diberikan terapi farmakologis yaitu obat anti depresan. Namun obat tersebut memberikan efek samping dan apabila tidak rutin dikonsumsi akan menimbulkan gejala kekambuhan. Untuk itu perlu dilakukan terapi non farmakologis untuk menurunkan depresi, yaitu terapi musik. Musik dapat meningkatkan serotonin yang menimbulkan perasaan bahagia. Tujuan kajian literatur ini untuk menjelaskan tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial berdasarkan pada sumber literatur jurnal penelitian ilmiah terkait. Metode yang digunakan adalah penelusuran artikel di Google Cendekia menggunakan kata kunci terapi musik, lansia, depresi, dan panti sosial. Lalu artikel diseleksi menggunakan PRISMA. Kemudian data yang didapatkan disusun secara sistematis dan dilakukan pembahasan. Terapi musik efektif untuk menurunkan depresi pada lansia di panti sosial. Tidak ada batasan dalam melakukan terapi musik, sehingga terapi ini dapat diaplikasikan pada semua penderita.

Kata kunci: Depresi, Lansia, Panti sosial, Terapi Musik

1. LATAR BELAKANG

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 definisi lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia akan mengalami fase menua atau menjadi tua, dimana banyak sekali perubahan yang dialami oleh fisiologis maupun psikologis. Seiring bertambah usia, secara fisiologis akan mengalami kemunduran fungsi tubuh atau biasa disebut dengan degeneratif. Kulit akan berubah menjadi keriput, berkurangnya fungsi penglihatan dan pendengaran, cepat merasa lelah, penurunan fungsi otot, dan fisik lebih rentan terserang penyakit karena menurunnya daya tahan tubuh. Secara psikologis, lansia menjadi mudah lupa, kemampuan berpikir berkurang sehingga kesulitan dalam berinteraksi, mengalami

keseharian, kebosanan, dan sebagainya (Akbar, 2019). Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan umum maupun kesehatan jiwa. Masalah kesehatan jiwa pada lansia yang sering terjadi adalah keseharian, perasaan sedih, kecemasan, dan depresi (Annisa & Ifdil, 2016).

Depresi adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri, sulit tidur, serta kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari. Depresi juga diartikan sebagai gangguan mood dan kondisi emosional yang berkepanjangan dan mempengaruhi proses mental seperti berpikir, berperasaan, dan berperilaku seseorang. Pada umumnya depresi muncul karena perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan (Dirgayunita, 2016). Lansia yang tinggal di panti sosial lebih beresiko mengalami depresi dibandingkan lansia yang tinggal bersama dengan keluarga di rumah atau sedang dalam 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 masalah yang dialami (Novayanti dkk., 2020). Depresi sering diabaikan karena dianggap bisa hilang tanpa pengobatan. Namun faktanya depresi yang terus berlanjut dan tidak segera mendapat penanganan dapat memicu tindakan bunuh diri. Penyebab terbanyak angka bunuh diri pada lansia adalah masalah emosional seperti depresi, mengidap penyakit kronis, kurangnya dukungan keluarga, serta lingkungan sekitar dan tempat tinggal (Fitriyadewi & Suarya, 2016).

Untuk mengurangi angka depresi pada lansia perlu dilakukan tindakan terapi. Baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis biasanya diberikan dalam bentuk obat anti depresan yang memiliki efek samping yaitu dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan masalah baru bagi penderita. Juga dikhawatirkan jika penderita lupa mengkonsumsi obat akan menimbulkan gejala kekambuhan pada penderita. Alternatif yang dapat diberikan pada penderita depresi adalah terapi non farmakologis. Salah satu contoh terapi non farmakologis yang bisa diberikan adalah terapi musik. Musik adalah getaran udara yang ditangkap oleh indera pendengaran lalu diteruskan ke saraf pusat. Otak memberi perintah pada tubuh untuk merespon musik dan mengartikannya. Jika musik diartikan sebagai penenang maka sirkulasi tubuh, detak jantung, pola nafas, dan tekanan darah menjadi normal, menjadikan tubuh lebih rileks. Musik berpotensi meningkatkan kerja otak, minat, aktivitas, perilaku sosial, belajar, mengatasi ketegangan, mengatur perilaku, dan mengeskpresikan emosi.

Terapi musik adalah pengobatan secara menyeluruh pada semua aspek yang bisa dilakukan secara berulang. Terapi musik juga memiliki beberapa kelebihan seperti lebih ekonomis, mudah dilakukan, dan bersifat naluriah yaitu dimana musik dapat beresonansi dengan

sendirinya sehingga dapat langsung masuk ke otak tanpa melalui jalur kognitif. Musik tidak membutuhkan kemampuan intelektual untuk menginterpretasikan (D. Amelia & Trisyani, 2015). Dengan tidak adanya batasan bagi pengguna terapi sehingga dapat diaplikasikan pada semua penderita tanpa melihat latar belakang pendidikannya. Namun pada pelaksanaan terapi musik perlu diperhatikan beberapa hal yang terkait, sehingga dibutuhkan tinjauan lebih lanjut pada artikel terkait terapi musik terhadap lansia penderita depresi yang tinggal di panti sosial. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial berdasarkan pada sumber literatur jurnal penelitian ilmiah terkait.

2. KAJIAN TEORITIS

Depresi merupakan gangguan emosional yang ditandai kesedihan yang berlarut-larut, putus asa, perasaan bersalah dan tidak berarti. Depresi mempengaruhi proses berpikir, berperasaan, dan berperilaku dimana hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas sehari-hari ataupun berinteraksi dengan lingkungan sosial (Dirgayunita, 2016). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mayoritas lansia yang tinggal di panti sosial mengalami depresi. Dari 135 responden sebanyak 55 orang mengalami depresi ringan, 27 orang mengalami depresi sedang, dan 15 orang mengalami depresi berat. Data ini menunjukkan sebagian besar responden (71,8%) mengalami depresi (Novayanti dkk., 2020).

Perlu dilakukan terapi secara farmakologis atau non farmakologis untuk menurunkan depresi. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan depresi adalah terapi musik. Terapi musik bersifat lebih hemat dan mudah dilakukan. Terapi musik juga dapat diaplikasikan pada semua penderita tanpa kriteria tertentu. Musik memiliki banyak manfaat yaitu mampu meningkatkan intelegensi seseorang, mampu menenangkan dan menyegarkan pikiran, mampu melahirkan semangat dan motivasi, mempengaruhi kepribadian seseorang, dan mampu menurunkan depresi (C. Amelia & Aryaneta, 2022). Teori yang dikemukakan oleh Djohan (2006) dalam Diliyana & Bachrun, (2022) bahwa musik atau suara dapat meningkatkan atau menurunkan energi otot disebabkan stimulasi dari irama, dapat mengubah laju pernafasan dan frekuensi nadi, dapat mempengaruhi tekanan darah dan fungsi endokrin, juga dapat mempengaruhi perubahan metabolisme dan biosintesis proses enzim.

Dengan dasar teori dan hasil penelitian sebelumnya, terapi musik dianggap efektif untuk menurunkan depresi pada lansia di panti sosial. Namun diperlukan lebih banyak penelitian dan literatur untuk membuktikan keefektifan terapi musik secara lebih empiris dan memperjelas mekanisme yang terlibat dalam penurunan depresi yang dilakukan oleh terapi musik.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur dengan analisa PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Guidances*). Langkah-langkah diawali dengan pencarian artikel menggunakan mesin pencarian pada Google Cendekia. Langkah selanjutnya yaitu melakukan seleksi berdasarkan judul, abstrak dan tahun terbit. Pada artikel yang telah dilakukan seleksi dilakukan penilaian kelayakan berdasarkan pada artikel dengan teks lengkap dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel yang berkaitan dengan pengaruh terapi musik terhadap penurunan depresi pada lansia di panti sosial serta artikel yang dipublikasikan pada empat tahun terakhir (2020-2023). Kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel yang terbit sebelum tahun 2020 dan publikasi yang bukan berupa artikel jurnal. Sumber data penelitian ini berasal dari artikel hasil pencarian di Google Cendekia dengan menggunakan kata kunci “terapi musik”, “lansia”, “depresi”, dan “panti sosial”. Hasil pencarian artikel sesuai kata kunci pada tahun 2020-2023 sebanyak 229 artikel. Lalu setelah diseleksi berdasarkan judul, abstrak dan tahun terbit sebanyak 21 artikel. Artikel yang layak pada penelitian ini sebanyak 6 artikel mengenai pengaruh terapi musik terhadap penurunan depresi pada lansia di panti sosial.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

NO	PENULIS	JUDUL	HASIL PENELITIAN
1.	Mayasari & Hermawan, (2022)	Pemberian Terapi Soft Music dengan Penurunan Gejala Depresi pada Lansia	Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pemberian terapi soft music dengan penurunan gejala depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Natar Lampung Selatan. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi sebesar 7,462. Terapi soft musik bersifat terapeutik dan membuat lansia menjadi lebih rileks
2.	Wulandari & Sakti, (2023)	Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Usia Lanjut di Yayasan Rumah Ceria Repok Cianjur	Terdapat pengaruh terapi music keroncong terhadap perubahan tingkat depresi pada usia lanjut di Yayasan Rumah Ceria Repok Cianjur dibuktikan dengan perolehan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi 6,1334. Terapi musik keroncong merupakan tindakan efektif dengan efek samping minimalis agar lansia dapat menikmati kehidupan usia senja dengan pikiran-pikiran efektif
3.	Pambudi dkk., (2020)	Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran	Ada pengaruh pemberian terapi musik suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. Hasil analisis diperoleh $p\text{-value} 0,003$ atau $p\text{-value} < 0,05$. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi 0,48. Terapi musik memberikan

			rangsangan suara yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan psikis
4.	Diliyana & Bachrun, (2022)	Pengaruh Pemberian Terapi Musik Campursari Langgam Jawa terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Pelayanan Sosial Permi Ponorogo	Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi yang dilakukan pemberian terapi musik campursari langgam jawa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dilakukan pengamatan. Hasil uji analisis diperoleh $p\text{-value} < 0,05$. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi 3,19. Penurunan tingkat depresi pada lansia dikarenakan koping individu yang baik dan pemberian perlakuan terapi musik campursari langgam jawa
5.	Rohman dkk., (2022)	Terapi Memainkan Gamelan Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta	Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor depresi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji analisis diperoleh $p\text{-value} < 0,05$. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi 1,11. Tujuan utama pemberian terapi memainkan gamelan sebagai rehabilitatif penderita depresi
6.	Nazmi dkk., (2021)	Pengaruh Terapi Murrotal Al-Quran Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia DI UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi	Ada pengaruh terapi murrotal Al-Quran terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. Hasil uji analisis $p\text{-value} < 0,05$. Selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi 0,6161. Murrotal Al-Quran merupakan bagian instrumen musik yang memiliki proses menurunkan depresi dan kecemasan

Sumber: Kajian Data 2023

Depresi pada lanjut usia merupakan satu fase dimana terganggunya fungsi dalam diri yang berkaitan dengan alam perasaan yang tidak menyenangkan dan dibuktikan dengan gejala-gejala yang menyertainya. Sebaiknya masa tua dihabiskan ditengah-tengah keluarga yang melimpahkan kasih sayang dan menikmati hasil jerih payah yang sepanjang masa muda telah dicapai. Tetapi kenyataan yang dihadapi adalah sebaliknya. Lansia yang jauh dari keluarga dan tinggal di panti sosial merasakan kesepian. Kesepian yang terus menerus dirasakan oleh lansia berdampak pada status kesehatan lansia baik secara fisik atau psikis. Jika kesepian tidak terobati akan memperparah menjadi depresi dan dapat mengganggu kualitas hidup lansia.

Terapi musik sebagai terapi alternatif non farmakologis memiliki potensi yang baik dalam menurunkan depresi pada lansia. Terapi musik memberikan efek kenyamanan dan juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Musik juga berperan sebagai media yang memfasilitasi klien dalam mengungkapkan ekspresi nonverbal dan dapat membuat klien lebih terbuka kepada orang lain. Karena musik dapat menyentuh seseorang secara emosional hingga perasaan terdalam.

Kata “musik” dalam “terapi musik” mengandung arti media yang digunakan secara khusus dalam pelaksanaan terapi. Terapi musik ini bersifat nonverbal, dimana klien tidak perlu mengucapkan kata-kata, klien cukup mendengarkan musik yang dimainkan. Berbeda dengan

beberapa terapi dalam lingkup psikologis yang mendorong klien untuk menceritakan masalah-masalah yang dihadapi. Dengan mendengar musik, pikiran klien dibiarkan berkelana dalam mengenang peristiwa atau hal-hal yang menyenangkan, mengimajinasikan ketakutan yang dirasakan, serta mendorong klien untuk berinteraksi dengan lingkungan, berimprovisasi, atau aktif bermain alat musik.

Musik adalah getaran udara harmonis yang ditangkap oleh indera pendengaran lalu diteruskan ke susunan saraf pusat. Ada beberapa unsur musik yaitu melodi, irama, birama, harmoni, tangga nada, tempo, dinamika, timbre, dan ekspresi. Unsur-unsur tersebut dapat memberikan pengaruh pada fisik dan psikis manusia. Getaran suara yang dihantarkan ke otak berubah menjadi energi listrik melalui jaringan saraf yang akan membangkitkan gelombang otak. Gelombang otak dibedakan menjadi empat, yaitu alfa, beta, teta, dan delta. Yang pertama gelombang alfa berfungsi membangkitkan relaksasi, gelombang beta berkaitan dengan aktivitas mental, gelombang teta berkaitan dengan stres, dan yang terakhir gelombang delta yang menyebabkan mengantuk (Widyastuti, 2019).

Saat suara musik ditangkap oleh indera pendengaran dan menggetarkan gendang telinga kemudian diteruskan pada susunan saraf pusat tepatnya pada sistem limbik. Sistem limbik berfungsi sebagai neurofisiologi yang berhubungan dengan emosi, perasaan dan sensasi. Utamanya berkaitan dengan emosi yang kuat seperti perasaan sedih, kesakitan, bahagia, dan hal-hal yang memiliki kenangan mendalam (D. Amelia & Trisyani, 2015). Otak memberi perintah pada tubuh untuk merespon musik dan mengartikannya. Jika musik diartikan sebagai penenang maka sirkulasi tubuh, detak jantung, pola nafas, dan tekanan darah menjadi normal, menjadikan tubuh lebih rileks. Musik berpotensi meningkatkan kerja otak, minat, aktivitas, perilaku sosial, belajar, mengatasi ketegangan, mengatur perilaku, dan mengeskpresikan emosi.

Dari 6 artikel yang terkait dengan pengaruh terapi musik terhadap penurunan depresi pada lansia menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Keenam penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest–posttest. Seluruh artikel menyatakan bahwa terapi musik dapat menurunkan depresi dan memberikan efek relaksasi. Dari artikel terkait musik yang digunakan untuk terapi adalah musik soft, musik keroncong, musik suara air mengalir, musik campursari langgam jawa, musik gamelan, dan suara murrotal Al-Quran.

Pada penelitian yang dilakukan (Mayasari & Hermawan, 2022), terapi musik soft mampu menghapus kesedihan akibat kesepian, menstabilkan emosi, melepaskan stres, dan mengurangi rasa takut. Pada penelitian (Wulandari & Sakti, 2023) diperoleh bahwa terapi

musik keroncong juga dapat menurunkan depresi. Musik keroncong dapat menghubungkan antara pikiran dan hati para penderita sehingga lebih terbuka pada orang lain. Penelitian yang lain (Pambudi dkk., 2020) juga menyatakan bahwa terapi musik suara air mengalir dapat merangsang gelombang theta dalam otak sehingga memunculkan daya imajinasi dan menciptakan hal-hal yang menyenangkan. Suara musik juga menghantarkan impuls ke otak dan membangkitkan gelombang alfa yang dapat menyebabkan peningkatan serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap perubahan mood. Dari penelitian (Diliyana & Bachrun, 2022) dikatakan bahwa penurunan tingkat depresi disebabkan koping individu yang baik, dimana hal ini merupakan efek dari pemberian terapi musik. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa depresi dapat disebabkan oleh rasa kekecewaan terhadap keluarga, kurangnya dukungan keluarga, dan koping individu yang kurang baik. Hal-hal tersebut menurunkan pembentukan serotonin. Yang mana serotonin merupakan neurotransmitter yang dapat menimbulkan rasa bahagia dan mempengaruhi perasaan.

Pada penelitian yang telah dilakukan (Rohman dkk., 2022), tidak hanya mendengarkan musik namun para lansia juga diberikan kesempatan untuk memainkan alat musik, yaitu gamelan Jawa. Hal tersebut sangat berpengaruh untuk menurunkan depresi dikarenakan kebersamaan dan keaktifan bermain alat musik gamelan ini menjadi hiburan tersendiri bagi lansia. Gamelan Jawa adalah seperangkat alat musik tradisional Jawa yang terdiri dari Gong, Kenong, Gambang, Celempung, dan beberapa pendamping lainnya. Suara musik gamelan cenderung lembut dan menghadirkan ketenangan jiwa yang selaras dengan prinsip hidup masyarakat Jawa.

Artikel yang terakhir menyatakan bahwa terapi murrotal Al-Quran dapat menurunkan depresi (Nazmi dkk., 2021). Murrotal Al-Quran secara fisik adalah suara manusia yang melantunkan ayat-ayat Al-Quran yang dapat menenangkan jiwa. Murrotal Al-Quran dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan rasa takut, tegang, dan memperbaiki sistem kimia dalam tubuh. Murrotal Al-Quran dianggap sama dengan terapi musik karena Murrotal Al-Quran memiliki irama yang teratur, tidak ada perubahan nada yang mencolok, tempo antara 60-70 beat per menit yang sesuai dengan standar musik sebagai terapi. Menurut tokoh Islam bernama Al-Farabi (Hani & Ediyono, 2019) musik merupakan salah satu jalan untuk mengeluarkan sesuatu dalam hati paling dalam dan bersifat halus serta tersembunyi. Suara-suara merdu yang disusun hingga tercipta suatu irama yang harmonis dan menyentuh hati nurani dan akan mengantarkan manusia menuju tingkatan spiritual lebih tinggi. Penanganan spiritual yang dilakukan dengan aktif mampu menyembuhkan gangguan

psikologis secara sistematis berdasarkan pada keimanan dan kedekatan kepada Tuhan yang Maha Esa.

Tata laksana pemberian terapi musik pada semua artikel ini pada umumnya menggunakan pola yang sama. Pemberian terapi musik dengan menentukan pilihan jenis musik yang akan diberikan. Pilihan musik yang diberikan memiliki tempo 40-80 beat per menit yang mana tergolong musik dengan tempo lambat-sedang. Pilihan musik lebih bersifat musik klasik dan bersifat dalam negeri peneliti, bahkan musik tradisional. Sebelum musik diperdengarkan, para lansia akan dilakukan pengukuran terlebih dahulu. Berselang beberapa menit musik diperdengarkan menggunakan tape suara. Musik diperdengarkan kurang lebih 10-20 menit. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali pada pasien.

Ada perbedaan dari konsep awal pemberian terapi musik terkait seberapa lama waktu pasien mendapatkan terapi musik. Misalnya pada penelitian (Pambudi dkk., 2020) dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan 6 kali pertemuan. Pada penelitian (Rohman dkk., 2022) dilakukan 8 kali pertemuan dan pada penelitian (Nazmi dkk., 2021) dilakukan selama 7 hari dengan 7 kali pertemuan. Adapun pengukuran yang dilakukan untuk penderita depresi diantaranya pengukuran dengan Geriatric Depression Scale (GDS) sebagaimana dilakukan oleh (Mayasari & Hermawan, 2022) (Pambudi dkk., 2020) (Rohman dkk., 2022) (Nazmi dkk., 2021). Pengukuran depresi lainnya juga bisa menggunakan Beck Depression Inventory (BDI) sebagaimana dilakukan oleh (Diliyana & Bachrun, 2022).

Dari semua artikel tersebut tidak ditemukan efek samping terhadap pemberian terapi musik kepada penderita depresi. Dari kajian artikel yang telah dilakukan diperoleh bahwa terapi musik secara efektif menurunkan depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemilihan musik tempo lambat-sedang adalah pilihan yang tepat. Selain itu situasi lingkungan juga harus diperhatikan pada saat pemberian terapi dilakukan. Penderita depresi harus berada pada posisi yang nyaman dan tenang. Juga dihindarkan dari rangsangan lain dan beberapa faktor yang membuat pasien tidak bisa mengikuti protokol terapi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kajian literatur yang dilakukan 6 artikel disimpulkan bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial. Dalam pemberian terapi musik perlu diperhatikan tempo musik yang diberikan, kondisi pasien dan lingkungan yang harus mendukung kenyamanan dan ketenangan supaya relaksasi dapat dicapai. Terapi musik tidak memiliki batasan-batasan dalam pelaksanaannya, sehingga dapat diberikan pada semua penderita depresi.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, M. (2019). Kajian terhadap revisi Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan sosial lanjut usia. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(2).
- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). Pengaruh musik terhadap emosi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(1). <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsiko>
- Amelia, D., & Trisyani, M. (2015). Terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi: Literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*, 2(1).
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Jurnal KONSELOR*, 5(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Diliyana, Y. F., & Bachrun, E. (2022). Pengaruh pemberian terapi musik campursari langgam Jawa terhadap tingkat depresi pada lansia di pelayanan sosial Permi Ponorogo. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v2i2.250>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran interaksi sosial terhadap kepuasan hidup lanjut usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332–341.
- Hani, R., & Ediyono, S. (2019). Terapi musik menurut Al-Farabi pada masa dinasti Abbasiyah (942-950 M). *Jurnal CMES*, 12(1).
- Mayasari, N. W. S., & Hermawan, D. (2022). Pemberian terapi soft music dengan penurunan gejala depresi pada lansia. *MHC Journal of Mental Health Concerns*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.56922/mhc.v1i1.145>
- Nazmi, A. N., Khosiyah, K., & Al Amin, M. (2021). Pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT pelayanan sosial Tresna Werdhya Banyuwangi tahun 2021. *Journal Healthy*, 10(1).
- Novayanti, P. E., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). Tingkat depresi lansia yang tinggal di panti sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang*, 8(2).
- Pambudi, H. A., Dewi, C. C., & Anggraeni, H. (2020). Pengaruh terapi musik suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 125–137. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1>
- Rohman, M. F., Mulyanti, M., & Santoso, N. K. (2022). Terapi memainkan gamelan untuk penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134–139. <https://jurnal.ruangide.org/JKMD>
- Widyastuti, T. (2019). Terapi musik terhadap depresi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), 72–81. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i2.702>
- Wulandari, S., & Sakti, K. W. (2023). Pengaruh terapi musik keroncong terhadap perubahan tingkat depresi pada usia lanjut di Yayasan Rumah Ceria Repok Cianjur tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7). <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>