

TERAPI MENDENGARKAN MUSIK UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK DAN MENGHILANGKAN RASA BOSAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2

Siti Robeatul Adawiyah¹, Yulis Setyawati², Siti Novalia³, Fadiatul Aini⁴, Widah Nurul Aini⁵, Ria Sartika⁶, Utari Nursafitri⁷, Nopela⁸, Siti Nurmala⁹, Eka Haniawati¹⁰, Indriana Dwi Assyfah¹¹

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani
Jl. Aria Santika No. 40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang
Email: swyulss00@gmail.com, robiatulsiti0@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016). Menurut WHO, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu, usia lanjut (60-70 tahun), usia tua (75-89 tahun dan usia sangat lanjut). Tujuan dilakukannya Terapi mendengarkan musik adalah Lansia mampu menceritakan perasaannya setelah mendengarkan musik dan lansia tidak merasa bosan dalam melewati hari-harinya di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Terapi Aktivitas mendengarkan musik dilaksanakan pada hari Kamis, 18 April 2024. Populasi dalam penyuluhan ini yaitu sebanyak 34 lansia diruang Wisma Pisang Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Setelah dilaksanakan Terapi Mendengarkan Musik Untuk Meningkatkan Motorik Dan Menghilangkan Rasa Bosan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Setelah dilaksanakan terapi dengan terapi musik, didapatkan hasil 93,25% para lansia mengalami penurunan rasa bosan dan dapat dilihat dari lansia yang mengikuti serta menikmati kegiatan dari awal sampai akhir acara dengan senang.

Kata kunci : Terapi Aktivitas Kelompok, Mendengarkan Musik, Lansia

Abstract:

An elderly person is someone whose age is more than 60 years based on Law Number 13 of 1998 concerning the Welfare of the Elderly (Ministry of Health, 2016). According to WHO, the elderly are divided into three categories, namely, old age (60-70 years), old age (75-89 years and very old age. Purpose of music listening therapy is that the elderly are able to talk about their feelings after listening to music and the elderly cannot feeling bored while spending their days at the Tresna Werdha Budi Mulia Social Home 2. activity therapy was held on Thursday, April 18 2024. The population in this counseling was 34 elderly people in the Wisma Pisang room of the Tresna Werdha Budi Mulia Social Home 2. After it was implemented therapy music listening therapy to improve motor skills and eliminate boredom in the elderly at the

Tresna Werdha Budi Mulia social institution 2. After carrying out group activity therapy with music therapy, the results obtained by 93.25% of the elderly experienced a decrease in boredom and could be seen from the elderly who participated and enjoyed the activities from the beginning to the end of the event happily.

Key words: *Group activity therapy, listening to music, elderly*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016). Menurut WHO, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu, usia lanjut (60-70 tahun), usia tua (75-89 tahun dan usia sangat lanjut. Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Kemunduran psikis pada lansia akan menyebabkan perubahan pada sifat dan perilaku yang dapat memunculkan permasalahan pada lansia. Masalah yang sering ditemukan pada lansia ialah penurunan daya ingat, pikun, depresi, mudah marah, tersinggung, dan curiga. Hal ini bisa terjadi karena hubungan interpersonal yang tidak adekuat (Novitasari Novitasari et al., 2023).

Menurut Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan sehingga membawa lansia kearah kemerosotan yang progresif terutama aspek psikologis dan sosial, misalnya bingung, panik, depresi, apatis, kematian pasangan hidup, berurusan dengan pihak hukum atau trauma psikis dan tidak mau bergaul. Keadaan itu berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Di antaranya adalah secara psikososial yaitu ketergantungan pada orang lain, mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan. Hal lain yang dapat terjadi adalah timbulnya gangguan keseimbangan (Homeostasis) sehingga membawa lansia kearah kerusakan/ kemerosotan (Deteriorisasi) yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya bingung, panik, depresi, apatis, dan sebagainya.

Melihat masalah – masalah yang telah dikemukakan sudah sewajarnya bahwa kelompok lansia perlu mendapat pembinaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia. Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kesehatan lansia adalah dengan menerapkan terapi aktivitas kelompok. Terapi aktifitas Kelompok (TAK) lansia merupakan salah satu cara agar lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang dapat mempengaruhi psikososialnya.

Musik memiliki banyak manfaat di dalam kehidupan masyarakat, diantaranya ialah dapat menghilangkan (mengurangi) stress dan membuat manusia menjadi lebih bahagia. Terapi musik dapat digunakan pada berbagai kondisi fisik, psikologis, dan sosial pada pasien dari segala usia. Terapi musik juga dapat didefinisikan sebagai

terapi yang menggunakan musik untuk mengatasi berbagai masalah sosial, emosional, perilaku, masalah kognitif, dan motorik (Nanda, 2021) . Jadi, terapi musik merupakan serangkaian proses untuk penyembuhan Kesehatan mental manusia dengan media musik sebagai perantaranya.

Banyak peneliti yang mengungkapkan terapi musik sebagai pengobatan, bahkan beberapa pakar juga mengakui adanya hal tersebut. Oleh karena itu, terapi musik merupakan sebuah aplikasi yang unik dalam membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam perilakunya (Effect et al., 2023). Selain itu, dengan adanya terapi musik seseorang akan semakin terhibur, mendapatkan rasa nyaman dan tenang dalam tubuh dan pikiran mereka (Saputra, 2022).

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 yang merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta. Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 2 diatur dalam Peraturan Gubernur No. 354 Tahun 2016 tentang Pembentukan, Organisasi dan Tata Kerja Panti Sosial Terna Werdha Budi Mulia, dimana Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 memberikan pelayanan kesejahteraan sosial bagi lanjut usia terlantar agar mereka dapat melaksanakan fungsi sosial secara wajar baik sebagai individu, kelompok dalam kehidupan bermasyarakat.

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 berdiri pada tahun 1985 dan secara fisik selesai pada tahun 1988 diatas tanah seluas 14.374 m2 dengan luas bangunan sekitar 2.510 m2, serta terdapat 4 (empat) bangunan wisma bagi Warga Binaan Sosial (WBS) Panti yaitu :

1. Wisma Pisang untuk WBS laki-laki mandiri
2. Wisma Mangga untuk WBS perempuan mandiri
3. Wisma Jeruk untuk WBS laki-laki dan perempuan total care
4. Wisma Durian untuk WBS laki-laki dan perempuan ODMK

Hasil Study Pendahuluan yang dilakukan kelompok di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 selama 10 hari didapatkan sebanyak 70% lansia yang melamun sendiri, tidak berbaur dengan teman-temannya, acuh terhadap lingkungan sekitar serta kurangnya kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan sebanyak 30% lansia sudah cukup baik dalam menumbuhkan kemampuannya untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode terapi serta langkah-langkah dalam terapi aktivitas kelompok bernyanyi. terapi aktivitas kelompok bernyanyi bertujuan untuk meredakan stres, meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kesehatan mental, dan bisa meningkatkan kesehatan otak seperti Demensia, Alzheimer. Dalam kegiatan ini jumlah peserta sebanyak 34 lansia. terapi aktivitas kelompok bermain dilakukan pada Rabu, 18 April 2024 tepat pada pukul 10.00 WIB dan dilaksanakan di Aula Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Sasaran terapi aktivitas kelompok

bernyanyi adalah petugas dan lansia. Terapi bermain adalah lansia terapi yang menyenangkan bagi pasien yang dilakukan setiap hari secara sukarela untuk memperoleh kepuasan dan merupakan media yang baik bagi pasien untuk belajar komunikasi, mengenal lingkungan, dan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial. Sebagian besar responden yang dilakukan pendidikan kesehatan memiliki tingkat pendidikan yaitu pada tingkat SD sampai SMA. Dengan harapan dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh terapi aktivitas kelompok bernyanyi yang bertujuan untuk meredakan stres, meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kesehatan mental, dan bisa meningkatkan kesehatan otak seperti Demensia, Alzheimer. Dan pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku individu dan kelompok. Dimana tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah agar masyarakat, kelompok atau individu dapat berperilaku sesuai dengan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

"Terapi mendengarkan musik untuk meningkatkan motorik dan menghilangkan rasa bosan pada lansia di "Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2" dilaksanakan dengan metode mendengarkan musik. Kegiatan yang dilakukan pada hari Kamis, 18 April 2024 berjalan lancar. Didapatkan hasil 93,25% para lansia mengalami penurunan rasa bosan dan dapat dilihat dari lansia yang mengikuti serta menikmati kegiatan dari awal sampai akhir acara dengan senang.

Kegiatan ini diawali dengan leader dengan tugas membacakan tujuan dan peraturan kegiatan terapi aktivitas kelompok sebelum kegiatan dimulai, memberikan motivasi kepada anggota kelompok dengan baik dan tertib. Dilanjut dengan CO Leader yang bertugas membantu leader mengorganisasi kegiatan apabila terapi aktivitas pasien pasif diambil oleh co leader, menggerakkan kelompok dan membacakan aturan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi mendengarkan musik pada lansia di Ruang Wisma pisang Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. Terapi mendengarkan musik untuk meningkatkan motorik dan menghilangkan rasa bosan. Musik memiliki banyak manfaat di dalam kehidupan masyarakat, diantaranya ialah dapat menghilangkan (mengurangi) stress dan membuat manusia menjadi lebih bahagia. Terapi musik dapat digunakan pada berbagai kondisi fisik, psikologis, dan sosial pada pasien dari segala usia. Terapi musik juga dapat didefinisikan sebagai terapi yang menggunakan musik untuk mengatasi berbagai masalah sosial, emosional, perilaku, masalah kognitif, dan motorik (Nanda, 2021) . Jadi, terapi musik merupakan serangkaian proses untuk penyembuhan Kesehatan mental manusia dengan media musik sebagai perantaranya.

Saran bagi panti Tresna Werdha Budi Mulia 2 diharapkan dapat menjadi wadah dalam meningkatkan kemampuannya. Bagi Institusi Pendidikan Institusi pendidikan

diharapkan dapat lebih menyediakan literatur terkait keperawatan kesehatan gerontik yang akan digunakan sebagai referensi mahasiswa khususnya dalam pemberian terapi pada lansia.

Referensi

- Effect, T. H. E., Nostalgic, O. F., Music, I., On, T., Levels, S., The, I. N., With, E., Families, W., The, I. N., & Public, P. (2023). *PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMEN NOSTALGIA TERHADAP STRESS LEVELS IN THE ELDERLY WITH WORKING FAMILIES IN THE*. 09(02), 90–93.
- Nanda, B. sekar. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 2(2), 827–832.
- 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>
- Nussy, L. R. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religion Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Jambangan Kota Surabaya. Tesis Universitas Merdeka Surabaya.
- Safitri, Y., Juwita, D. S., & Apriyandi, F. (2022). *LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA BATU BELAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS KECAMATAN KAMPAR TAHUN 2022*. 6(23), 138–143.
- Saputra, N. I. (2022). *Terapi musik, Dalcroze, Kodaly, Pedagogy*. 3(1).