

## PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Riski Nilam Sari<sup>1</sup>, Suwanti<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo  
Email: [wanticintanurfatwa@gmail.com](mailto:wanticintanurfatwa@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan adanya perubahan baik secara fisik maupun psikososial yang menjadikan lansia rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental emosional salah satunya gangguan kecemasan. Apabila tidak ditangani akan berdampak pada munculnya gangguan pendengaran, kesulitan mengingat dan sosial emosional. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya dengan mendengarkan musik gamelan. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh musik gamelan terhadap tingkat kecemasan lansia. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan *one group pre-test* dan *post-test design*. Populasi lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang. Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Dengan uji analisis *Wilcoxon Sign Rank*. **Hasil Penelitian:** Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi musik gamelan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang (40,0%). Setelah diintervensi dengan terapi musik gamelan terjadi penurunan menjadi tingkat kecemasan ringan (76,7%). Berdasar analisa bivariat hasilnya  $p\ value (0,000) < \alpha (0,05)$  artinya ada pengaruh yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test* terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia. **Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan antara musik gamelan terhadap tingkat kecemasan lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang. **Saran:** Sebaiknya terapi musik gamelan dapat digunakan untuk mengurangi/ mengatasi kecemasan pada lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Kecemasan, Musik Gamelan

## ABSTRACT

**Background:** Elderly as the final stage of the human life cycle, is often characterized by changes both physically and psychosocially which make the elderly vulnerable to various emotional mental health problems, one of which is anxiety disorder. If left untreated, it will have an impact on the appearance of hearing loss, difficulty remembering and social-emotional. Efforts that can be made to reduce anxiety are listening to gamelan music. **Objective:** To determine the influence of gamelan music on the anxiety level of the elderly. **Method:** This study used a quasy experiment with one group pre-test and post-test design. Elderly population in North Kramat Village, Magelang City. The sample used was 30 respondents with simple random sampling technique. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon test. **Research results:** The anxiety level of the respondents before the gamelan music therapy was carried out mostly experienced a moderate level of anxiety (40.0%). After the intervention with gamelan music therapy, there was a decrease in the level of mild anxiety (76.7%). Based on bivariate analysis,  $p$  value (0.000)  $< \alpha$  (0.05) means that there is a significant effect between the pre-test and post-test of Javanese gamelan music therapy on the anxiety level of the elderly. **Conclusion:** There is a significant effect of gamelan music on the anxiety level of the elderly in the North Kramat Village, Magelang City. **Suggestion:** Gamelan music therapy should be used to reduce/overcome anxiety in the elderly.

**Keywords:** Elderly, Anxiety, Gamelan Music

## LATAR BELAKANG

Proses penuaan secara alami menghasilkan penurunan keadaan fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi tersebut meliputi kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitations*), ketidakmampuan (*disability*) dan keterhambatan (*handicap*). Lansia didefinisikan oleh WHO dan Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998 sebagai seseorang yang telah berusia 60 tahun. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, Asia Tenggara memiliki 8% populasi lansia dunia, atau lebih dari 142 juta orang. Pada tahun 2050, populasi ini diproyeksikan tumbuh empat kali lipat. Menurut sensus tahun 2020, ada sekitar 4,4 juta orang lanjut usia yang tinggal di Jawa Tengah, atau 12,15 % dari 36,52 juta penduduk wilayah tersebut. Pada tahun 2021, terdapat 18.069 penduduk lanjut usia di Kota Magelang yang berusia 60 tahun ke atas, meningkat cukup tinggi dari tahun 2020 yang hanya berjumlah sekitar 17.381 penduduk lanjut usia (BPS, 2020).

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, seringkali ditandai dengan keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Perubahan fisik dan psikososial membuat lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan emosional dan mental, termasuk gangguan kecemasan (Annisa, 2016). Insiden masalah emosional dan mental adalah 9,8% di Indonesia, menurut statistik dari Riset Kesehatan Dasar; prevalensi tertinggi di Provinsi Sulawesi Tengah berkisar antara 19,8% sampai 3,6%; Provinsi Jambi memiliki prevalensi terendah yaitu sekitar 3,6%. Pada tahun 2018, tingkat gangguan mental dan emosional di Provinsi Jawa Tengah sekitar 9,5%, menunjukkan peningkatan yang luar biasa dibandingkan tahun 2013 yang hanya sekitar 5% (Risksedas, 2018).

Menurut *National Safety Council*, ada sejumlah teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada lansia, antara lain latihan pernapasan dalam, relaksasi lima jari, dan metode pengalih perhatian seperti terapi musik dan permainan imajinatif (Artana, 2020). Salah satu jenis musik yang populer di kalangan lansia khususnya lansia yang tinggal di daerah Jawa adalah musik gamelan. Tempo musik gamelan yang lambat membuatnya memiliki aspek relaksasi, sehingga lebih menyenangkan bagi para lansia (Rachma, 2019), (Luluk cahyanti, 2023). Gelombang otak dapat diubah oleh musik atau suara

lambat dengan kecepatan 60 sampai 100 denyut per menit, sehingga terjadi penurunan reseptor GABA yang dapat menghambat munculnya kecemasan (Suyami, 2015).

Meliani, dkk (2021), mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik gamelan Jawa. Utami, dkk (2019), menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik gamelan Jawa terhadap tingkat kecemasan lansia dengan nilai *p value* 0,000. Darmayati, dkk (2019), menyebutkan bahwa mendengarkan musik klenengan gending Jawa efektif digunakan dalam menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi dengan hasil *p value* 0,000. Junaidi, dkk (2013), menyatakan bahwa terapi musik langgam Jawa secara signifikan dapat menurunkan kecemasan terutama gejala kecemasan sedang dan berat pada lansia dengan hasil *p value* 0,000.

Studi pendahuluan telah penulis lakukan pada 15 September 2022 di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang dengan mengumpulkan data terkait variabel musik gamelan dan tingkat kecemasan lansia dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) terhadap 10 responden lansia umur  $\geq 60$  tahun. Diperoleh data bahwa 5 responden mengalami kecemasan ringan dengan total skor 14- 20; 2 responden mengalami kecemasan sedang dengan total skor 21-27; dan 3 responden tidak mengalami kecemasan total skor kurang dari 14. Mayoritas lansia belum mengetahui bahwa mendengarkan musik gamelan bisa menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan. Mendengarkan musik gamelan hanya dianggap sebagai selingan disaat waktu luang atau pada saat melakukan pekerjaan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan *one group pre-test dan post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang sebanyak 136 orang. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, berdasarkan karakteristik yaitu berumur  $\geq 60$  tahun, dengan hipertensi, mampu berkomunikasi, tingkat pendengaran baik, mengalami kecemasan dan bersedia menjadi responden. Penelitian dilakukan pada 07 Oktober-20 Oktober 2022 yang berlangsung selama 15 menit dalam kurun waktu tiga hari berturut-turut. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Dengan uji analisis *Wilcoxon Sign Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur (Tahun)</b>		
60-65	15	50%
66-75	10	29,9%
>75	5	19,8%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	13	43,3%
Perempuan	17	56,7%
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	3	10,0%
SD	10	33,3%
SMP	8	26,7%

SMA	7	23,3%
Perguruan Tinggi	2	6,7%
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	16	53,3%
Tidak Bekerja	14	46,7%
<b>Perkawinan</b>		
Kawin	21	70,0%
Tidak Kawin	0	0%
Cerai Hidup	2	6,7%
Cerai Mati	7	23,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Terapi Musik Gamelan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	33,3%
Sedang	12	40,0%
Berat	8	26,7%
<b>Jumlah (N)</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Terapi Musik Gamelan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	18	60,0%
Sedang	10	33,3%
Berat	2	6,7%
<b>Jumlah (N)</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 4. Hasil Analisis Data dengan *Wilcoxon Test*

Tingkat Kecemasan	Mean	SD	Z	p
Sebelum ( <i>pre-test</i> )	2.60	0.516	-3.742	0.000
Sesudah ( <i>post-test</i> )	1.44	0.511		

Karakteristik responden berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada rentang umur 60-65 tahun sebanyak 15 responden (50%). Pada kategori jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (56,7%). Dilihat dari tingkat pendidikan sebagian besar berpendidikan SD yaitu sejumlah 10 responden (33,3%) dan dilihat dari faktor pekerjaan mayoritas bekerja dengan jumlah 16 responden (53,3%). Berdasarkan status perkawinan mayoritas berstatus kawin dengan jumlah 21 responden (70,0%). Hal ini didukung oleh pendapat Wiley (2017), bahwa prevalensi angka kecemasan tertinggi berada pada usia 65 tahun keatas sebanyak 4% dan lebih sering dialami perempuan dari pada laki-laki. Pendapat lain disampaikan oleh Notoatmodjo (2010), bahwa seseorang dapat lebih mudah beradaptasi dan lebih siap menerima hal-hal baru semakin mereka berpendidikan.

Berdasarkan tabel 2 bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi musik gamelan jawa responden yang terbanyak pada kategori kecemasan sedang 12 responden (40,0%). Hal ini sesuai dengan penelitian Yudhawati, dkk (2022), bahwa tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi musik gamelan jawa 27 responden (90%) masuk dalam kategori kecemasan sedang. Adapun responden pada kategori kecemasan berat sejumlah 8 responden (26,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Junaidi (2010), bahwa 12 responden (40%) pada

kelompok eksperimen mengalami tingkat kecemasan berat sebelum diberikan terapi musik langgam jawa.

Reaksi terhadap stres atau konflik adalah kecemasan. Konflik dapat dipicu oleh sesuatu di dalam atau di luar diri sendiri. Akibatnya, sistem saraf akan bereaksi berlebihan terhadap hormon tiroid, merangsang organ seperti jantung, lambung, pembuluh darah, dan otot. Selain itu, akan menyebabkan sistem simpatis menjadi aktif sebagai mekanisme pertahanan tubuh, yang akan menyebabkan arteri yang menyuplai organ non-esensial menutup (Ratih, 2018).

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa rata-rata lansia lebih banyak mengalami kecemasan saat berusia antara 60 sampai 75 tahun karena mereka baru mulai mengalami efek penuaan dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri baik secara fisik maupun non fisik. Beberapa kemunduran yang biasanya terjadi pada lansia diantaranya munculnya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis dan lain sebagainya. Penurunan pendapatan untuk mencukupi kebutuhan finansial karena pensiun atau tidak lagi bisa bekerja. Menurunnya hubungan sosial dengan lingkungan sekitar karena sudah tidak dapat mengikuti setiap kegiatan secara optimal serta merasa bahwa dirinya tidak diterima di lingkungan, merasa kesepian di rumah karena anak-anaknya sudah berumah tangga dan tidak tinggal satu rumah lagi, munculnya rasa takut dan kekhawatiran terhadap kematian.

Lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif seiring bertambahnya usia karena setiap organ tubuh mengalami penurunan fungsi yang lebih kompleks yang mempengaruhi seberapa baik fungsi masing-masing organ. Hal ini didukung oleh klaim Tomader (2017) bahwa orang dewasa yang lebih tua (berusia 60 hingga 74 tahun) memiliki faktor risiko gangguan kecemasan yang lebih tinggi karena kemunduran dan kelemahan dalam kondisi fisik mereka. Pendapat lain disampaikan oleh Wiley (2017), bahwa prevalensi angka kecemasan tertinggi berada pada usia 65 tahun keatas sebanyak 4%.

Peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin adalah elemen lain yang mempengaruhi kecemasan pada orang lanjut usia. Berdasarkan temuan penelitian, 17 responden (56,7%) yang melaporkan mengalami kecemasan adalah perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih peka terhadap emosinya, rentan mengalami stres, rendahnya rasa kepercayaan diri karena kondisi fisik yang mulai menurun sehingga memicu munculnya rasa cemas yang berlebihan. Hal tersebut diperkuat oleh Chen (2021) dan Wiley (2017), yang mengemukakan bahwa gangguan cemas lebih sering dialami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki, menurut Barde (2019), karena perempuan lebih sensitif dan lebih memilih untuk menyimpan semua perasaan mereka sendiri, membuat mereka lebih mungkin untuk mengatasi mekanisme koping maladaptif. Pria merespon kecemasan dengan menjadi lebih eksploratif dan aktif.

Pendidikan juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia, hal ini terlihat dari data hasil penelitian bahwa prevalensi lansia yang mengalami kecemasan paling banyak berpendidikan SD yaitu sejumlah 10 responden (33,3%) sedangkan paling sedikit berpendidikan tingkat perguruan tinggi yaitu sejumlah 2 responden (6,7%). Rendahnya tingkat pendidikan berpengaruh terhadap rendahnya pola koping individu dalam menghadapi proses menua. Responden yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki kecerdasan emosional yang akan membantu mereka menyesuaikan diri dengan lebih baik terhadap tantangan yang mereka alami. Temuan penelitian ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo (2010), bahwa seseorang dapat lebih mudah beradaptasi dan lebih siap menerima hal-hal baru semakin mereka berpendidikan.

Menurut status perkawinan lansia yang dilaporkan mengalami kecemasan, 21 responden (70,0%) kemungkinan besar menikah. Hal ini didukung oleh studi oleh Mirani et al. (2021), yang menemukan bahwa orang dewasa yang lebih tua dengan kecemasan terutama adalah orang dewasa yang lebih tua dengan pasangan (menikah). Lansia yang ditinggalkan oleh

pasangan yang bercerai atau meninggal akan menimbulkan kecemasan, menurut Stuart (2016) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan adalah status perkawinan.

Berdasarkan table.3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi musik gamelan jawa dari 30 responden lansia yang diteliti, hampir seluruh lansia mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 18 lansia (60,0%). Menurut penelitian Artana, dkk (2020), ada penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan setelah intervensi (17,51).

Secara teoritis, setiap orang lanjut usia mengalami kecemasan karena adanya perubahan fisik dan psikologis seiring bertambahnya usia. Kalaupun musik gamelan sudah dikenalkan, masih banyak hal lain yang dapat mempengaruhi kecemasan lansia dan para ahli tidak berdaya untuk mengubahnya. Salah satunya adalah religiusitas, yang berkaitan dengan agama dan kepercayaan dan dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari atau bagaimana orang lanjut usia bertindak dalam kaitannya dengan agama dan kepercayaannya.

Sholat berjamaah dan taklim merupakan praktik keagamaan yang umum dilakukan di Kecamatan Kramat Utara yang mayoritas penduduknya dalam penelitian ini beragama Islam. Berbeda dengan individu yang lebih muda, orang tua seringkali menjadi orang yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempraktikkan agama tingkat tinggi akan mengalami pemenuhan psikologis dan kebahagiaan hidup yang lebih besar. Nida (2014), menyebutkan bahwa pentingnya religiusitas untuk mendapatkan ketenangan hidup dalam menjalani masa tua dan mengatasi kecemasan terhadap kematian dengan mengisi waktu luang mereka untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kecemasan lansia biasanya bersifat relatif, yang berarti bahwa sementara beberapa individu lanjut usia mungkin mengalami kecemasan dan kemudian dapat bersantai setelah menerima dukungan atau dorongan dari orang-orang di sekitar mereka, individu lanjut usia lainnya mungkin terus khawatir meskipun mendapat dukungan ini. Hal ini menunjukkan perlunya pendampingan keluarga dalam membantu mencegah dan mengelola kecemasan lansia. Azizah (2011), menyebutkan bahwa dukungan keluarga mengacu pada informasi verbal dan nonverbal, nasehat, bantuan yang tulus, dan perilaku dari orang yang dikenal dalam bentuk kehadiran, perhatian, kesediaan, dan hal-hal lain yang dapat membantu lansia merasa lebih baik secara emosional dan fisik, memungkinkan mereka untuk tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan nilai signifikansi ( $p = 0,000 < 0,005$ ) dengan nilai koefisien Wilcoxon ( $Z$  hitung =  $-3.742 < Z_{0,05} 0.00$ ) artinya pada penelitian ini ada pengaruh yang bermakna antara pre-test dan post-test terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang. Kecemasan lansia sebelum dilakukan intervensi sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 2.60 sedangkan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan dalam kategori kecemasan ringan dengan nilai rata-rata 1.44. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,16.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Artana, dkk. (2020), yang mengungkapkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan lansia yang ditentukan oleh *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum intervensi adalah sedang (26,99), dan setelah intervensi menurun menjadi tingkat kecemasan ringan (17,51). Pandangan lain diungkapkan oleh Annisa, dkk. (2019), yang mengemukakan kemungkinan adanya hubungan antara tingkat kecemasan lansia dengan terapi musik gamelan Jawa, dengan nilai  $p = 0,000$ . Sebelum menggunakan terapi musik gamelan jawa rata-rata persentase kecemasan geriatri sebesar 29,82%. Rata-rata tingkat kecemasan turun menjadi 20,87% setelah menjalani terapi musik gamelan Jawa.

Psikoterapi, teknik relaksasi, dan obat-obatan farmasi semuanya membantu menurunkan kecemasan (Rachma, 2019). Para lansia sering tertarik dengan terapi musik

gamelan sebagai salah satu teknik relaksasi alternatif karena dapat membuat mereka merasa nyaman. Sementara gelombang otak dapat diubah oleh musik atau suara, mendengarkan musik yang lambat, atau antara 60 dan 100 denyut per menit, dapat memperlambat dan menyeimbangkannya. Melalui getaran, musik dapat menyesuaikan irama tubuh dan mendorong ketenangan pada pendengarnya. Hormon kortisol, juga dikenal sebagai hormon stres, ditekan saat Anda mendengarkan musik, mencegah gangguan sistem kekebalan tubuh saat berkembang. Untuk meningkatkan sistem kekebalan pasien, opiat endogen (endorfin dan enkefalin) ditingkatkan sementara katekolamin menurun. Kemudian, ketika kita mendengar suara musik yang lembut, mekanisme untuk memberikan kenyamanan pada jiwa dapat menurunkan detak jantung, membuat nafas menjadi lebih berat, dan pada akhirnya membawa kenyamanan pada jiwa (Junaidi, 2017).

Musik berguna untuk menurunkan ketegangan otot dan kecemasan. Hal ini disebabkan karena musik mampu memberikan perubahan yang positif pada *mood* seseorang khususnya lansia. Dari hasil pengamatan peneliti setelah diberikan intervensi musik gamelan jawa lansia terjadi perubahan pada lansia diantara raut wajah terlihat ceria, tidak tegang, lebih rileks serta lebih mudah untuk mengungkapkan apa yang sedang beliau rasakan sehingga kecemasan lansia menurun.

Musik gamelan jawa merupakan musik tradisional yang berirama dengan irama lembut yang menjadi ciri khas alat musik jawa. Jika dialami dengan gembira dan tulus, itu bisa membuat pendengarnya merenung dan tenang. Tubuh lebih mampu mentolerir musik dengan kecepatan dan ketenangan yang stabil. Suasana hati yang menenangkan dari musik ini akan membangkitkan panca indera pendengaran, yang ditransmisikan ke sistem limbik oleh talamus. Amigdala dan hipotalamus menerimanya selanjutnya. Hipotalamus mengontrol sistem endokrin utama dan merangsang pelepasan endorfin dan hormon tubuh pineal sambil menghambat produksi adrenalin dan kortisol kelenjar adrenal. Regulasi hormon-hormon ini menghasilkan perasaan rileks, puas, dan nyaman pada lansia. Sehingga terjadi penurunan kecemasan yang signifikan. Serotonin dilepaskan ketika sistem limbik, yang terlibat dalam pengaturan emosi, dirangsang oleh terapi musik. Serotonin menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, dan jiwa serta memiliki dampak relaksasi pada tubuh. Orang lanjut usia akan lebih siap untuk menghadapi tantangan atau perubahan apa pun yang datang seiring bertambahnya usia jika mereka merasa tenang dalam tubuh mereka. Mereka juga akan memiliki pikiran yang lebih jernih, lebih mampu beradaptasi, dan tingkat kecemasan mereka akan turun.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi musik gamelan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang (40,0%); setelah diintervensi dengan terapi musik gamelan terjadi penurunan menjadi tingkat kecemasan ringan (76,7%). Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, menunjukkan bahwa nilai *p value*  $0,000 < \alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara musik gamelan terhadap tingkat kecemasan lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang.

### **Saran**

Temuan penelitian ini dapat bermanfaat bagi lansia yang mengalami kecemasan untuk menguranginya. Terapi ini dapat dijadikan sebagai referensi serta diterapkan dalam pengabdian masyarakat sebagai terapi alternatif untuk mengatasi masalah kecemasan pada lansia. Peneliti menyarankan untuk menambahkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi guna membandingkan efek terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artana, Wayan.,Widiyani,Yunik.,dan Dewi,Ayu Pertiwi . (2020). Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* 8(2):253-258.
- Annisa,D.F dan Ifdil.I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2):93.
- Azizah. L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik, B. P. (2020). Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Menurut Kabupaten/Kota di Indonesia. Retrieved from BPS website: <https://bps.go.id/indicator/26/35/4/indeks-pembangunan-%0Amanusia.html>
- Barde,Sheetal.,Upendra,Sheela dan Sawane,Kalpana. (2019). *Effectiveness of Music Therapy on Anxiety among Elderly Residing at Selected Griatric Homes at Pune City*. *Indian Journal of Public Health Research and Development* 10(7):1621-1623.
- Becker, Judith. (2019). *Traditional music in modern Java: Gamelan in a changing society*: University of Hawaii Press.
- Daryani. (2014). Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Purworejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1): 1- 2.
- Depkes,RI. 2016. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan.
- Celfi, Meliani Kaerunisa dan Kamalah, Aisyah Dzil. (2021). Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Wanarata Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Seminar Nasional Kesehatan
- Chen,Jun dan Zhu,Jiajun. (2021). *Effects Of Different Modes Of Music On Anxiety Of The Elderly*. *Psychiatria Danubina* 33(8)631-636.
- Chirtopher, Krasucki (2018). *The relationship between anxiety disorders and age* *International Journal of Geriatric Psychiatry*. *Wiley Online Library*, 13(2).
- Hadi, R. (2013). Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2):104-538.
- Hidayat, S., Aliftitah, S., dan Fadilla, M. (2017). Terapi Musik Gamelan Madura Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Talango. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9): 1689–1699.
- Junaidi dan Noor, Z. (2018). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Melalui Terapi Musik Langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 13(3),195–201.
- Juniardi,F. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Kunjungan Lansia Ke posyandu Lansia Di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidiklang Kabupaten Dairi. *Journal of Chemical Informtion and Modeling*, 53 (9): 1689-699.
- Luluk cahyanti. (2023). Slow Stroke Back Massage Therapy In Reducing Blood Pressure In Elderly Patients With Hypertension; Literature Review. *Cendekia International Conference on Health & Technology*, 1(1), 463–478.
- Maryati, S. (n.d.). *Dampak terapi musik keroncong terhadap tingkat kecemasan lansia di desa pasung wedi klaten*.
- Salsabila, K., Yudha, E. S., & Gumelar, F. A. (2016). *Kesenian Gamelan Sebagai Upaya Mereduksi Loneliness*. 187–195.



- Mirani, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Medika Utama*, 02(02):9.
- Mohammadi, Ali Zaedah., Shahabi, Tanaze., dan Fereshteh, Moradi. (2011). *An evaluation of the effect of group music therapy on stress, anxiety and depression levels in nursing home resident. Canadian Journal of Music Therapy*. 17(1):55-68
- Nasir, Abd., Rindayati., dan Astriani, Yuni. Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2).
- Nida, Fatma Laili Khoirun. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *Konseling Religi*, 5(1).
- Notoatmojo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2015. *Proses dan Dokumentasi Keperawatan: Konsep dan Praktik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patricia, Parmelee. (2017). *Anxiety and Its Association With Depression Among Institutionalized Elderly. The American journal of geriatric psychiatry*. website: <https://www.sciencedirect.com/journal/the-american-journal-of-geriatric-psychiatry>.
- Purnawan, Arna dan Kuspiantingsih, K. (2019). Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Menjalankan Program Pengobatan Pasien Hipertensi di URJ Jantung RSU Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Rachma, Nurullya dan Yusli, Utami. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1).
- Redjeki, Gerardina. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru II Jakarta. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*. 2(1)
- Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. website: [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskasda%202018pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasda%202018pdf)
- Risnawati, E. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Salsabila, Khanza., Yudha, Eka., dan Gumelar, Fikri. 2019. Kesenian Gamelan Sebagai Upaya Mereduksi Loneliness. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme*
- Stuart, Gail Wiscarz dan Laria, Michael T. 2016. *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. 5<sup>th</sup> edition. St Louis : Mosby.
- Suerni, Titik. 2013. Penerapan Terapi Kognitif Dan Psikoedukasi Keluarga Pada Klien Harga Diri Rendah Di Ruang Yudistira Rumah Sakit Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyami, Sri. 2015. Dampak Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Pasung Wedi Klaten. *Motorik*, 10(21).
- Swarjana, I. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Tamher & Noorkasiani, & N. (2017). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan. Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yudhawati, Ni Luh Putu., Wijaya, Yunus., dan Dewi, Komang. (2022). Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 8(2).
- Yusli, Utami Dwi dan Rachma, Nurullya. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia* 3(1):72-78.