

PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA MELALUI TERAPI MUSIK GAMELAN JAWA

Hirza Ainin Nur¹, Dwi Afriyani², Heriyanti Widyaningsih³, Icca Narayani P⁴, Luluk Cahyanti⁵
Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: hirza.aini23@gmail.com, lulukabbas.lc@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif seiring bertambahnya usia karena setiap organ tubuh mengalami penurunan fungsi yang lebih kompleks. Sehingga mereka memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan. Intervensi nonfarmakologis seperti terapi musik gamelan Jawa dianggap efektif untuk membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. **Tujuan Penelitian:** tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik gamelan Jawa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sampel sebanyak 16 lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling berdasarkan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan bulan Mei 2025 menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi terapi musik gamelan Jawa. **Hasil:** Dari 16 responden sebelum diberikan tindakan 56,3% mengalami kecemasan sedang, 31,3% mengalami kecemasan berat dan 12,5% mengalami kecemasan berat sekali dan setelah intervensi terapi musik gamelan Jawa 62,5% mengalami kecemasan ringan, 25,0% mengalami kecemasan sedang, 12,5% mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada lansia. **Kesimpulan:** Implementasi terapi musik gamelan Jawa efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi ini dapat dijadikan pendekatan keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental lansia, khususnya dalam menghadapi masa yang akan datang.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Musik Gamelan Jawa

ABSTRACT

Background: The elderly will experience a decline in physical and cognitive function as they age because each organ of the body experiences a decline in more complex functions. So they have a higher risk of experiencing anxiety disorders. Nonpharmacological interventions such as Javanese gamelan music therapy are considered effective in helping to reduce anxiety levels in the elderly.

Research Objectives: The purpose of this study is to find out the picture of anxiety levels in the elderly before and after being given Javanese gamelan music therapy.

Methods: This study used a type of quantitative research pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. A sample of 16 elderly people was selected using a total sampling technique based on inclusion criteria. Data collection was carried out in May 2025 using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument. Data analysis was conducted descriptively to see changes in anxiety levels before and after Javanese gamelan music therapy interventions.

Results: Of the 16 respondents before the procedure, 56.3% experienced moderate anxiety, 31.3% experienced severe anxiety and 12.5% experienced severe anxiety and after the intervention of Javanese gamelan music therapy, 62.5% experienced mild anxiety, 25.0% experienced moderate anxiety, 12.5% experienced severe anxiety. This shows a decrease in anxiety levels in the elderly.

Conclusion: *The implementation of Javanese gamelan music therapy is effective in reducing anxiety levels in the elderly. This therapy can be used as a non-pharmacological nursing approach to improve the mental health of the elderly, especially in facing the future.*

Keywords: *Javanese gamelan music, anxiety, elderly*

LATAR BELAKANG

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar, terkait dengan perasaan yang tidak pasti dan ketidakberdayaan dengan emosi yang tidak memiliki objek. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh penilaian negatif terhadap diri sendiri dan persepsi diri yang negatif terkait kemampuan diri sendiri. Gejala umum kecemasan meliputi adanya perasaan gugup, merasa gelisah, dan juga tegang, merasa dalam keadaan bahaya, merasa panik, dan ketakutan, jantung berdebar-debar (Siti Yuli Harni, 2021).

Menurut WHO (2017), prevalensi kecemasan memiliki angka yang cukup tinggi, sekitar 3,6% dari populasi dunia menderita kecemasan. Di Indonesia, prevalensi kecemasan adalah sebesar 6,9% pada usia 55-65 tahun, sebesar 9,7% pada usia 65-75 tahun, dan sebesar 13,4% pada usia 75 tahun ke atas (World Health Organization, 2017). Prevalensi kecemasan di provinsi Jawa Tengah adalah sekitar 4,7% dari 37 ribu penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil penelitian Riski Nilam Sari dan Suwanti pada tahun 2022 di kelurahan kramat utara kota magelang prevalensi tingkat kecemasan pada lansia sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang (40,0%) dari 30 responden. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Suardini Yudhawati di UPT PSLU Jombang di Pare 27 responden (90%) mengalami kecemasan kategori sedang dan 3 responden (10%) mengalami kecemasan kategori ringan.

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Tindakan secara farmakologis dapat dicapai dengan penggunaan obat-obatan, seperti benzodiazepin, buspirone dan obat-obatan lainnya. Namun, obat-obatan tersebut juga mengakibatkan efek samping yaitu mual, xerostomia, penglihatan kabur, kelelahan, dan laju pernapasan yang lebih lambat (Baderiyah et al., 2021). Beberapa jenis terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu distraksi, aromaterapi, hipnosis, terapi musik, relaksasi, meditasi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik terapi musik gamelan Jawa (Hafnisa Nurafni Hidayanti, 2023).

Menikmati musik gamelan Jawa dapat menciptakan kenyamanan jiwa. Suara musik yang lembut dapat memperlambat detak jantung, memperluas kerja nafas, dan akhirnya menenangkan jiwa (Sukma Wanda Choiriyah, 2023). Gamelan Jawa terdiri dari dua jenis nada yakni laras slendro dan laras pelog yang memiliki inti nada berbeda. Nada laras slendro menghasilkan nada minor memiliki alunan musik yang lembut, penuh kewibawaan, ketenangan, dan ditujukan untuk usia tua sedangkan nada laras pelog cenderung mendekati nada-nada dianotis, gerak-gerak lagu begitu bergariah dan ditujukan untuk usia muda (Muh. Fathoni Rohman, 2022). Mekanisme terapi musik memberikan rasa nyaman yang timbul setelah mendengarkan musik, dapat diakibatkan karena kelenjar hipofisis melepaskan endorfin, yang terjadi akibat dari aktivitas elektrik yang tersebar di regio otak yang terhubung ke sistem limbik dan pusat kontrol otonom. Sehingga, mendengarkan musik membuat seseorang merasa lebih bahagia dan akhirnya dapat menurunkan ketegangan dan kecemasan terhadap stressor yang mereka alami. Efek lain dari mendengarkan musik gamelan adalah meningkatkan produksi endorfin dan dopamin, yang akan menstimulasi sistem limbik yang merupakan mekanisme pemicu emosi untuk menghasilkan emosi positif, seperti bahagia dan rileks (Utami Dwi Yusli, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Riset ini menggunakan satu kelompok perlakuan yang akan diukur nilai sebelum dan sesudah perlakuan (Riski Nilam Sari, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Desa Kesambi sejumlah 1.136 orang, dengan jumlah sampel 16 responden. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan metode pengambilan sampel di mana peneliti memilih sampel berdasarkan tujuan spesifik penelitian (Rini Yanti, 2024). Kriteria responden yaitu lansia didesa kesambi, lansia yang mengalami kecemasan sedang, ringan, berat, dan berat sekali, lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik, lansia yang menyukai musik gamelan Jawa. Terapi musik gamelan Jawa diberikan selama 3 hari berturut-turut selama 2 minggu (6 perlakuan) dengan durasi 15 menit yang dilakukan pada pagi hari. Penelitian ini dilakukan di Desa Kesambi kecamatan Mejobo kabupaten Kudus pada bulan Juni 2025. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, SOP terapi musik gamelan Jawa, dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tindakan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum dengan cara mendeskripsikan tiap variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan melihat gambaran distribusi frekuensinya, baik dalam bentuk tabel maupun bentuk grafik (Abdul Latif, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian berdasarkan *pretest-posttest* terdapat pada tabel, di dalam tabel meliputi nama inisial, umur dan tingkatan kecemasan. Penelitian ini dilaksanakan pada 02 – 15 Juni 2025 yang di lakukan di Desa Kesambi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk pengukuran tingkat kecemasan dan panduan standar operasional prosedur terapi musik Gamelan Jawa Jenis nada Laras Slendro dengan menggunakan alat *handphone* dan *earphone*. Dalam penelitian ini jumlah sampel yaitu 16 orang, penelitian ini dilakukan pada waktu pagi hari selama 15 menit dilakukan 3 hari berturut-turut selama 2 minggu (6 kali perlakuan).

Tabel 1
Statistik deskriptif karakteristik responden berdasarkan usia

	n	Minimal	Maksimal	Mean	Modus	Median
Usia	16	62	79	68,38	65	68,00

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik usia responden yaitu sebagian besar (modus) berusia 65, dengan hasil median 68,00 tahun dan rata-rata (mean) 68,38 tahun kemudian usia minimal 62 tahun dan maksimal 79 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai usia 68,38 tahun. Menurut WHO usia 68,38 tahun termasuk didalam usia lansia muda (*young elder*) yaitu antara umur 66 – 74 tahun. Pada lanjut usia terjadi perubahan baik secara biologis, emosional maupun psikososial yang berpotensi memunculkan masalah kesehatan, dimana salah satunya adalah terjadinya

kecemasan (Rindayati, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitian (Hanaz Rona AQN, 2021) dengan judul ” Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya” hasil penelitian karakteristik lansia didapatkan bahwa usia 60-74 tahun mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 lansia (22,2%), sedangkan pada kelompok usia 75-90 mengalami kecemasan berat sebanyak 9 lansia (25%) hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan tingkat kecemasan.

Tabel 2
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase(%)
Perempuan	11	68,8%
Laki-laki	5	31,2%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 68,8% dan jenis kelamin laki -laki sebanyak 31,3%. Menurut penelitian Mirani., dkk (2021) ditemukan bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan pada lansia perempuan lebih banyak mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan daripada laki-laki karena laki-laki lebih merespon aktif dan eksploratif terhadap kecemasan, sementara perempuan lebih sensitif dan memilih untuk menekan semua perasaannya, perempuan merasa tabu membicarakan stresor, sehingga mereka lebih cenderung merespons dengan cara yang maladaptif. Laki-laki lebih sering berinteraksi dengan dunia luar, sedangkan perempuan lebih banyak diam di rumah (Gerardina Sri Redjeki, 2019).

Hal ini juga didukung oleh penelitian (Rindayati, 2020) yang berjudul “ Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia” dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebesar 27 responden (66%) dan hampir setengah responden berjenis kelamin laki-laki 14 responden (34%). Penelitian ini menemukan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada lansia dimana perempuan dua kali lebih banyak terjadi kecemasan pada lansia. Hal ini disebabkan karena kemistri otak (*brain chemistry*), fluktuasi hormonal pada Perempuan berbeda dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 3
Tingkat kecemasan pada lansia di Desa Kesambi sebelum diberikan tindakan terapi musik Gamelan Jawa (n=16)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Percentasi(%)
Kecemasan Sedang	9	56,2%
Kecemasan Berat	5	31,3%
Kecemasan Berat Sekali	2	12,5%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa responden sebelum diberikan tindakan terapi musik gamelan Jawa terdapat 3 tingkatan kecemasan. Jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang dengan skor (21-27) ada 9 responden (56,3%) dan responden yang mengalami kecemasan berat dengan skor (28-41) ada 5 responden (31,3%), responden yang mengalami kecemasan berat sekali dengan skor (42-56) terdapat 2 orang (12,5%).

Pengisian kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)* rata-rata responden mengisi poin terbanyak pada poin nomor 1 dengan pertanyaan gejala yang muncul “ perasaan

cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung”. Pertanyaan ini sebagian besar responden menjawab dengan poin 4 yang artinya responden selalu menghadapi situasi tersebut. Pernyataan pada poin 1 termasuk dalam dampak yang ditimbulkan pada lansia yang mengalami kecemasan yaitu dengan gejala perasaan cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung (Hawari, 2016).

Tabel 4

Tingkat kecemasan pada lansia di Desa Kesambi setelah diberikan tindakan terapi musik Gamelan Jawa (n=16)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Percentase(%)
Kecemasan Ringan	10	62,5%
Kecemasan Sedang	4	25,0%
Kecemasan Berat	2	12,5%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa responden setelah diberikan tindakan terapi musik Gamelan Jawa terdapat 3 tingkatan kecemasan. Jumlah responden yang mengalami kecemasan ringan dengan skor (14-20) ada 10 responden (62,5%) dan responden yang mengalami kecemasan sedang dengan skor (21-27) ada 4 responden (25,0%), responden yang mengalami kecemasan berat (28-41) terdapat 2 responden (12,5%).

Terapi musik dapat dijadikan sebagai alternatif yang efektif dan terjangkau bagi seseorang yang ingin mengatasi stres dan kecemasan. Menikmati musik gamelan Jawa dapat menciptakan kenyamanan jiwa. Suara musik yang lembut dapat memperlambat detak jantung, memperluas kerja nafas, dan akhirnya menenangkan jiwa (Sukma Wanda Choiriyah, 2023). Jenis musik gamelan Jawa yang digunakan adalah musik gamelan Jawa dengan nada laras slendro yang menghasilkan nada minor memiliki alunan musik yang lembut, penuh kewibawaan, ketenangan, dan ditujukan untuk lansia (Utami Dwi Yusli, 2019). Terapi musik dapat mengubah aktivitas otak dan gelombang otak, saat mendengarkan musik otak menghasilkan gelombang *alpha* dan *theta* yang berhubungan dengan perasaan tenang dan rileks. Selain itu musik menimbulkan pelepasan hormon dopamin yang meningkatkan suasana hati sehingga dapat menimbulkan perasaan bahagia (Lussy Putri Khadijah, 2023). (Cahyanti, 2022)

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ni Luh Putu Suardini Yudhawati, 2022) yang berjudul “ Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia” dalam penelitian ini mengatakan bahwa tindakan terapi musik gending jawa memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian diketahui bahwa 27 responden (90%) mengalami kecemasan kategori sedang sebelum diberikan hiburan gending Jawa, dan 3 responden (10%) mengalami kecemasan kategori ringan. Sedangkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan hiburan gending Jawa pada 28 responden (93.3%) ditemukan dengan kategori kecemasan ringan, dan 2 responden (6.7%) dengan kecemasan kategori sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Desa Kesambi dilakukan 3 hari berturut-turut selama 2 minggu (6 kali perlakuan) presentase tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan tindakan 56,2% menurun setelah diberikan tindakan menjadi tingkat

kecemasan ringan sebesar 62,5%, tingkat kecemasan berat sebelum diberikan tindakan sebesar 31,3% dan setelah diberikan tindakan menjadi tingkat kecemasan sedang sebesar 25,0% dan tingkat kecemasan berat sekali sebelum diberikan tindakan sebesar 12,5% dan setelah diberikan tindakan menjadi tingkat kecemasan berat sebesar 12,5%. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik gamelan Jawa dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

Saran

Saran dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi perawat

Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terapi musik gamelan Jawa sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada lansia

2. Bagi Responden

Diharapkan pada responden yang mengalami kecemasan dapat menerapkan terapi musik gamelan Jawa untuk menurunkan kecemasan.

3. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya supaya lebih memperdalam dengan menambahkan jumlah responden dan menguji dengan uji hipotesis

4. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menyediakan lebih banyak sumber referensi terutama tentang terapi musik gamelan Jawa. Sehingga dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa keperawatan

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Latif, M. S. A. Y. A. S. A. (2021). *Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Pengunjung Warkop Pada Protokol Kesehatan Covid-19*. 10(2), 380–389.

Baderiyah, A., Pitoyo, J., Anggun Setyarini, dan, & Kemenkes Malang, P. (2021). Pengaruh Hand Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Pada Pembedahan Elektif The Effect Of Hand Massage On Anxiety Levels Of Preoperative Patients In Elective Surgery. In *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)* (Vol. 7, Issue 2).

Cahyanti, L. (2022). Penerapan Deep Breathing Exercise Dan Terapi Musik Religi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 211–222.

Gerardina Sri Redjeki, H. T. (2019). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta*. 2(1), 83–92.

Hafnisa Nurafi Hidayanti, A. M. (2023). *Penerapan Terapi Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Intra Operatif Sectio Caesarea Di Kamar Operasi RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta*. 1–11.

Hanaz Rona AQN, D. E. S. D. A. (2021). *Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya*. 13(1), 35–45.

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta. .

Lussy Putri Khadijah. (2023). *Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan*. 1(3), 91–98.

- Muh. Fathoni Rohman, M. N. K. S. (2022). *Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta*. 1(2), 134–139.
- Ni Luh Putu Suardini Yudhawati, Y. A. W. K. A. K. D. N. G. A. L. R. K. A. P. I. (2022). *Impak Manajemen Seni Hiburan Gending Jawa Terhadap Degradasi Kecemasan Lansia*. 8, 339–345.
- Rindayati, Abd. N. Y. A. (2020). *Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia*. 5(2), 95–101.
- Rini Yanti, I. S. (2024). *Buku Ajar Statistik Dan Probabilitas Dasar* (Rahayu Mayang Sari, Ed.; pertama). Payakumbuh: Serasi Media Teknologi.
- Riski Nilam Sari, S. (2023). *Pengaruh Terapi Musik Gaemela Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia*. 12, 265–273.
- Siti Yuli Harni. (2021). *Kecemasan Dan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sukma Wanda Choiriyah, S. H. Y. I. P. M. A. (2023). *Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Bangsal Lavender Rsud Ir Soekarno Kabupaten Sukoharjo Application Of Javanese Gamelan Music Therapy To The Anxiety Level Of Elderly In The Lavender Ward At Ir Soekarno Hospital, Sukoharjo*. 1, 306–313.
- Utami Dwi Yusli, N. R. (2019). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia*. 3(1), 72–76.
- World Health Organization. (2017). *Prevalensi Tingkat Kecemasan Lansia*.