

Dikirim : 25 Mei 2024
Direvisi : 10 Juni 2024
Disetujui : 1 Juli 2024

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

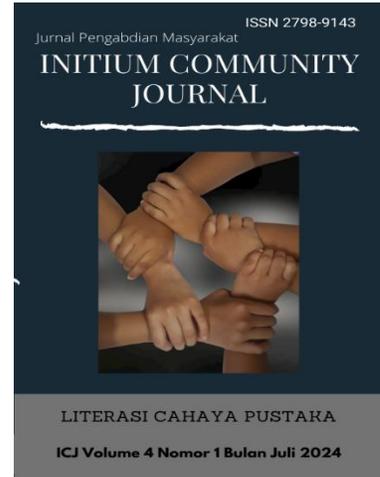
INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Musik, Lansia, Perasaan
Keywords: Music, Elderly, Feelling

Korespondensi Penulis:
Sinta Afrianti
syefvanya@gmail.com



TERAPI AKTIFITAS KELOMPOK TERAPI MUSIK DAN EKSPLORASI PERASAAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA ANUGERAH

Umi Eliawati¹, Marini², Maryani³, Fransisca MT⁴, Redayanti⁵, Sinta Afrianti⁶, Reza Novizar Syah⁷, Parnucha Octarianty⁸, Rachmawaty M. Noer⁹
^{1,2,3,4,5,6,7,8}Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros
⁹Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros

E-mail: rachmawatymnoer1977@gmail.com, marinibudi79@gmail.com, asyafa0203@gmail.com¹, fransiscatambuwun@gmail.com², redainggrid@gmail.com³, syefvanya@gmail.com⁴, rezanovizarsyah22@gmail.com⁵, tayaucha@gmail.com⁶, Eliawatiumi@gmail.com⁷

ABSTRACT

Elderly people (seniors) biologically experience an aging process which is characterized by a decrease in physical endurance and range of health. This is caused by degeneration of cell structures, tissues and organ systems and affects their normal function. In their daily lives, most of the seniors' time is spent doing activities available at the Anugerah Nursing Home and some are only in their rooms. At the orphanage the entertainment facilities are limited but every day there are always activities held by the Anugerah Nursing Home so that the elderly can do the activities that the elderly want to do. This music therapy is useful for relaxation, resting oneself, memory ability, reducing pain, balancing the body, mental health and so on. So the illnesses suffered or stress experienced by the elderly at the Anugerah Nursing Home. So, with the existing data, students from the nursing profession program at Awal Bros University will carry out group activity therapy (TAK), namely music therapy and exploration of feelings.

In this activity the author uses a descriptive method, namely a method that describes a situation or problem that is occurring based on facts and data obtained and collected while carrying out the activity. The target number of elderly people was 11 elderly people. Results were obtained. All elderly people who attended all participated in the activity until the end. All the elderly people present responded (singing/dancing/moving their hands and feet to the rhythm). Of the 10 elderly people who attended, 7 people gave opinions about the music they heard, while 3 other people did not

Activities take place according to the activity plan. This activity can be carried out continuously as an effort to restore feelings to the elderly

Keywords: Music, Elderly, Feelings

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) secara biologis mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik, dan rentang mengalami kesehatan. Hal ini disebabkan karena degenerasi dari struktur sel, jaringan, dan sistem organ serta mempengaruhi fungsi normalnya. Dalam kesehariannya, sebagian besar waktu lansia dihabiskan dengan melakukan kegiatan yang tersedia di Panti Werdha Anugerah dan ada sebagian yang hanya didalam kamar saja. Di panti sarana hiburannya terbatas tetapi setiap hari selalu ada kegiatan yang diadakan oleh Panti Werdha Anugerah sehingga lansia bisa melakukan kegiatan yang ingin dilakukan lansia. Terapimusic ini bermanfaat untuk relaksasi, mengistirahatkan diri, kemampuan mengingat, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, kesehatan jiwa dan lain-lain. Sehingga penyakit yang diderita atau stress yang dialami oleh lansia di Panti Werdha Anugerah. Maka dengan data yang ada kami mahasiswa program profesi ners Universitas Awal Bros akan melakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) yaitu terapi musik dan eksplorasi perasaan.

Pada kegiatan ini penulis menggunakan metode deskriptif, yaitu metode yang menggambarkan suatu keadaan atau permasalahan yang sedang terjadi berdasarkan fakta dan data-data yang diperoleh dan dikumpulkan pada waktu melaksanakan kegiatan. Sasaran dari lansia adalah berjumlah 11 orang lansia Hasil didapatkan Seluruh lansia yang hadir semuanya mengikuti kegiatan sampai akhir. Seluruh lansia yang hadir memberi respons (ikut bernyanyi/ menari/menggerakan tangan dan kaki sesuai irama). Dari 10 orang lansia yang hadir, 7 orang memberikan pendapat tentang music yang didengar, sementara 3 orang lainnya tidak

Kegiatan berlangsung sesuai dengan rancangan kegiatan. Kegiatan ini dapat dilakukan berkesinambungan sebagai upaya mengembalikan perasaan pada lansia

Kata Kunci : Musik, Lansia, Perasaan

A. Pendahuluan

Penduduk lanjut usia (lansia) secara biologis mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik, dan rentang mengalami kesehatan. Hal ini disebabkan karena degenerasi dari struktur sel, jaringan, dan sistem organ serta mempengaruhi fungsi normalnya. Proses penuaan pada manusia adalah proses yang tidak dapat dihindari, semakin tingginya pelayanan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat maka semakin tinggi pula usia harapan hidup (UHH) (Shokhifah, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) (2018) menunjukkan populasi lansia mencapai 901.000.000 jiwa atau 12% dari jumlah populasi keseluruhan. Populasi lansia terbanyak terdapat di wilayah Asia khususnya di negara Jepang dan Korea Selatan yang mencapai 4,22 miliar jiwa atau sebanyak 60% dari jumlah penduduk di dunia (UNESCAP, 2016). Indonesia termasuk salah satu negara dengan populasi lanjut usia yang tinggi sehingga dapat disebut dengan negara berstruktur tua.

Badan Pusat Statistik memproyeksikan, pada tahun 2035 jumlah penduduk Indonesia mencapai 301 juta dan dari proyeksi inilah sekitar 16,5% atau 49,6 juta. Senada halnya menurut Badan Pusat Statistik, tahun 2020 populasi lanjut usia di Indonesia mencapai 10,7% dan akan terus mengalami peningkatan sampai tahun 2045 sebanyak 19,9% sehingga populasi lanjut usia dapat mencapai seperlima dari total penduduk di Indonesia. Proporsi lansia akan naik 2,74% dalam dua dekade dan kini telah mencapai 9,92% atau sekitar 26.000.000 orang, dengan rincian 10,43% lansia perempuan dan 9,46% lansia laki-laki. Begitu halnya menurut data Susesnas 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 9,89% lansia tinggal sendiri dengan jumlah perempuan lansia lebih banyak (14,13%) dari jumlah lansia laki-laki (5,06%).

Moeloek (2016) menerangkan bahwa dari segi kesehatan, semakin bertambahnya usia maka lebih rentan terhadap berbagai keluhan. Pertambahan usia dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, merupakan faktor utama penyebab penurunan fungsi kognitif yang kelak akan meningkatkan penyakit Demensia pada kelompok Lansia. Estimasi jumlah penderita Penyakit Demensia di Indonesia pada tahun 2013 mencapai satu juta orang. Jumlah itu diperkirakan akan meningkat drastis menjadi dua kali lipat pada tahun 2030 dan menjadi empat juta orang pada tahun 2050.

Terapi aktifitas kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok digunakan sebagai target asuhan. Di dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan dan menjadi laboratorium tempat lansia melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptif.

Panti werdha Anugerah terdiri dari 10 lansia laki – laki dan 4 lansia perempuan. Lansia yang berada dipanti werdha tersebut pada umumnya menderita penyakit pada sistem pernapasan, kardiovaskuler, perkemihan, pencernaan, endokrin, muskoleskletal, integumen, dan penglihatan. Sebagian besar lansia di panti, aktivitasnya terbatas dan sebagian ada yang dibantu. Dalam kesehariannya, sebagian besar waktu lansia dihabiskan dengan melakukan kegiatan yang tersedia di Panti Werdha Anugerah dan ada sebagian yang hanya didalam kamar saja. Di panti sarana hiburannya terbatas tetapi setiap hari selalu ada kegiatan yang diadakan oleh Panti Werdha Anugerah sehingga lansia bisa melakukan kegiatan yang ingin dilakukan lansia. Terapi musik ini bermanfaat untuk relaksasi, mengistirahatkan diri, kemampuan mengingat, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, kesehatan jiwa dan lain-lain. Sehingga penyakit yang diderita atau stress yang dialami oleh lansia di Panti Werdha Anugerah. Maka dengan data yang ada kami mahasiswa program profesi ners Universitas Awal Bros akan melakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) yaitu terapi musik dan eksplorasi perasaan.

B. Metode Kegiatan

Sasaran pada kegiatan terapi aktivitas kelompok ini adalah 10 orang lansia di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang yang merupakan klien kelolaan dalam kegiatan praktik klinik profesi ners pada stase keperawatan gerontik. Terapi aktivitas kelompok ini bertujuan untuk mengeksplorasi perasaan klien lansia, mengeksplorasi bakat, minat dan kemampuan dalam keterampilan, melatih konsentrasi dan pemusatan perhatian lansia, mengisi waktu luang dalam melakukan kerajinan tangan, mengemukakan pendapat dan menerima pendapat orang lain, memelihara kesehatan melalui kegiatan stimulasi motorik halus, sensori kreatifitas dan kesabaran, membantu lansia agar tidak bosan dan jenuh dalam ruangan melalui kerajinan tangan. Terapi aktivitas kelompok ini dilakukan dengan terapi musik, peserta diberikan penjelasan, diperagakan cara mendengarkan musik. Berikut adalah tahap pelaksanaan kegiatan terapi music pada lansia di Panti Werdha Anugerah Tanjungpinang.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, kelompok melakukan survey awal dan wawancara terkait masalah, kebutuhan dan rencana intervensi keperawatan tiap klien lansia yang dikelola oleh setiap anggota kelompok. Selanjutnya kelompok merancang dan berkonsultasi dengan preceptor klinik dan preceptor akademik terkait penyusunan *preplanning* kegiatan terapi aktivitas kelompok. *Preplanning* yang telah selesai dibuat dan dikonsultasikan, kemudian dijadikan kelompok sebagai panduan dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan terapi aktivitas kelompok yang diberi tema “Terapi Aktifitas Kelompokterapi Musik Dan Eksplorasi Perasaan Pada Lansia Di Panti Werdha Anugerah.”

Kelompok melakukan kontrak waktu dan tempat kepada para peserta yang telah ditetapkan menjadi sasaran, kemudian melakukan setting tempat serta melakukan simulasi pelaksanaan kegiatan berdasarkan pembagian tugas serta strategi pelaksanaan yang telah disusun pada *preplanning*.

2. Tahap Pelaksanaan

Langkah 1 (orientasi/ persiapan), kelompok mengidentifikasi Kondisi lansia yang terlibat dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok terkait terapi musik dan eksplorasi perasaan dengan pendekatan okupasi atau aktivitas, kontrak waktu dengan lansia untuk tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Langkah 2 (tahap pelaksanaan/ kerja), kelompok menyampaikan tujuan dilaksanakan kegiatan terapi aktivitas. Secara berkelompok, masing-masing lansia didampingi oleh satu orang fasilitator dalam hal ini adalah mahasiswa. Selanjutnya lansia mengisi lembar penilaian yang menilai perasaan lansia pada terkait tujuan, manfaat dan langkah-langkah kegiatan terapi musik. Masing-masing peserta lansia akan diberikan contoh-contoh bentuk hasil responssif yang sudah jadi untuk bahan referensi bagi lansia. Penilaian eksplorasi perasaan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Kelompok melakukan pendampingan dan membantu lansia dalam mendengarkan musik untuk mengikuti contoh yang telah diberikan yang menunjukkan aspek perhatian dan memori. Setiap lansia akan diberikan kesempatan untuk berfoto bersama mahasiswa. Dalam kegiatan ini lansia diberikan musik untuk melatih memusatkan perhatian dan perasaan. Kelompok juga melakukan observasi sepanjang kegiatan berlangsung.

Langkah 3 (penutup), kelompok memberikan apresiasi dan refleksi untuk setiap sesi kegiatan dari para lansia, kemudian juga membuka kesempatan untuk mengajukan pertanyaan.



Gambar 1 Ners muda bersama klien lansia dalam proses kegiatan TAK dan mengekspresikan keberhasilannya dengan berfoto bersama

Penilaian/ evaluasi pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok ini mencakup penilaian/ evaluasi struktur, proses, dan hasil berdasarkan *preplanning* yang telah ditetapkan dengan uraian sebagai berikut.

a. Evaluasi Struktur

Preplanning kegiatan TAK telah kelompok buat dan dikonsultasikan kepada preseptor akademik maupun preseptor klinik. Telah disiapkan alat dan bahan yang digunakan sebelum TAK dimulai, yaitu berupa terapi musik. *Setting* tempat dan perlengkapan dilakukan sebelum kegiatan TAK dimulai. *Setting* tempat telah sesuai dengan *preplanning*. Kegiatan TAK dimulai tepat waktu sesuai dengan kontrak perawat dengan petugas panti dan para klien kelolaan. Peserta yang hadir sebanyak 10 lansia sesuai dengan sasaran kegiatan yaitu klien kelolaan masing-masing anggota kelompok.

b. Evaluasi Proses

Kegiatan TAK berlangsung sesuai dengan rancangan kegiatan pada *preplanning*. Durasi kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Semua peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan TAK dan merasa senang dengan setelah mendengarkan music dan difoto bersama dengan perawat dan klien lansia serta diberikan kelompok kepada para lansia. Peserta aktif dalam sesi ditunjukkan dengan mengajukan 4 pertanyaan terkait langkah- langkah melipat kertas. Kelompok menjawab pertanyaan berdasarkan materi dan sumber referensi yang telah disiapkan. Media, alat dan bahan dapat digunakan dengan optimal untuk menunjang kegiatan penyuluhan serta praktik bersama peserta.

c. Evaluasi Hasil

Luaran dari kegiatan terapi aktivitas kelompok ini adalah menilai kemampuan lansia dalam memenuhi aspek-aspek kognitif terkait dengan pemahaman terhadap tujuan, manfaat serta langkah-langkah yang dirancang dengan kemampuan mengikuti instruksi, aktivitas terapi musik sesuai dengan contoh serta terlibat dalam interaksi dengan kelompok. Evaluasi hasil menggunakan lembar observasi dan juga ungkapan dari perasaan lansia.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan terapi musik dimulai dengan siapkan bahan yang sudah disediakan fasilitator yaitu music klasik. Bagikan bahan dan contoh, kemudian memperagakan cara mendegarkan music dari awal hinggaakhir. Dampingi lansia untuk mengajarkan cara melipat kertas sesuai bentuk yang dicontohkan. Jalin komunikasi, gunakanlah kesempatan ini untuk bertanya dan memancing imajinasi serta menjalin komunikasi yang sehat dan menyenangkan dengan mereka, di samping itu bermanfaat juga untuk melatih lansia berbicara dan mengungkapkan perasaannya. Dilakukan pengukuran dengan *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang berisi lembar observasi untuk mengukur ungkapan perasaan peserta mengenai tujuan, manfaat dan langkah-langkah terapi music.

Proses terapi aktivitas kelompok sendiri dibagi menjadi 3 sesi yakni pembukaan, penyampaian materi, dan penutup. Pada saat pembukaan, pemateri menyampaikan tujuan dari pemberian informasi. Pada saat penyampaian materi, lansia yang hadir begitu antusias memperhatikan isi dari materi. Seseekali ada beberapa audien yang bertanya. Pada akhir sesi diberikan evaluasi atas materi yang diberikan. Dari tiga pertanyaan yang diajukan, seluruhnya bisa mengungkapkan perasaannya dengan baik. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengukur keberhasilan penyampaian materi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 10 audien tergambar pada grafik di bawah ini

Tabel 1 Laporan Hasil Kegiatan TAK

No	Nama	Aspek yang dinilai			
		Mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir	Memberi respons (ikut bernyanyi/ menari/menggerakkan tangan dan kaki sesuai irama)	Memberi pendapat tentang musik yang didengar	Menjelaskan perasaan setelah mendengar lagu
1	Tn. I	√	√	√	√
2	Tn. B	√	√	X	X
3	Tn. Y	√	√	√	√
4	Tn. Yo	√	√	√	√
5	Tn. K	√	√	√	√
6	Tn. H	√	√	√	√
7	Tn. K	√	√	X	X
8	Tn. Y	√	√	√	√
9	Ny. Yu	√	√	X	X
10	Ny. S	√	√	√	√

Dari hasil didapatkan lansia dapat mengungkapkan perasaannya setelah mendengarkan musik sebanyak 7 orang dan ada 3 orang yang tidak bisa mengungkapkan perasaannya dikarenakan masih malu.

Musik gaya lama yang diperhatikan oleh responden penelitian menyegarkan organ-organ pendengaran dan menghidupkan lekukan duniawi pikiran (korteks pendengaran), dan diikuti oleh peningkatan darah dari kerangka limbik, khususnya pusat saraf. dan amigdala. Pusat saraf yang digerakkan oleh gelombang suara akan menjiwai datangnya gelombang pikiran yang menghadap ke depan dan korteks serebri parietal. Beberapa hipotesis mengatakan bahwa perasaan dari kerangka limbik akan memperkuat RAS (Reticular Activated Framework). Gelombang yang muncul dari otak besar untuk menyegarkan musik yang melepas lelah adalah gelombang alfa, gelombang alfa ini menyebabkan datangnya 2 zat senyawa,

khususnya serotonin sinaps yang akan menimbulkan perasaan tenang, pelipur lara dan zat kimia endorfin yang merupakan kerangka candu, kedua zat sintetik tersebut akan meningkatkan perubahan pada sistem kardiovaskular. Kegembiraan parasimpatis dapat menyebabkan vasodilatasi vena dengan bahan kimia endorfin dan sinapsis serotonin sehingga ketika curah jantung berkurang, ketegangan peredaran darah juga berkurang (Ohorella dan Ahmad, 2022). Penurunan tekanan peredaran darah sistolik dan diastolik saat diberikan musik tradisional karena yang lama terlihat nyaman dan rileks saat diberikan musik gaya lama. Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa memperhatikan perawatan musik tradisional menyebabkan tubuh menjadi rileks secara fisiologis, tanda-tandanya harus terlihat dalam perubahan kecepatan pandang dan ketegangan peredaran darah. Musik dapat menyegarkan organ hipofisis untuk menghasilkan endorfin yang akan menciptakan efek kebahagiaan dan sedasi sehingga pada akhirnya dapat menurunkan tekanan peredaran darah (Nuraisyah et al, 2019).

Musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem saraf simpatis dan parasimpatis). Pada saat musik didengarkan, musik dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respon relaksasi. Karakteristik respon relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan laju nadi, nafas dalam teratur, relaksasi otot, mengurangi persepsi nyeri, kecemasan dan depresi serta perangsangan frekuensi gelombang alfa otak yang menghasilkan kondisi relaks. Cara kerja dari syaraf otonom tersebut saling berlawanan yaitu mencetuskan atau menghambat. Sistem syaraf simpatis meningkatkan kontraksi secara umum dan sistem parasimpatis menurunkan kekuatan dan frekuensi kontraksi. Pada saat kondisi relaksasi, syaraf parasimpatis bekerja lebih dominan termasuk relaksasi pembuluh darah yang berdampak menurunkan tahanan perifer dan akhirnya tekanan darah menjadi turun serta mengurangi kecemasan (Nuraisyah et al, 2019).

D. Kesimpulan Dan Saran

Kegiatan terapi aktivitas kelompok dengan melakukan terapi musik bagi klien lansia dapat menjadi suatu aktivitas sebagai pengasah dan penguatan fungsi otak dan berguna juga untuk mengungkapkan perasaan bagi lansia. Terapi aktivitas kelompok dapat mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan waktu luang sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Disarankan terapi meliputi kertas tidak sekedar mengisi waktu, tetapi ini merupakan kebutuhan lansia seperti halnya makanan, perawatan, cinta kasih dan lain-lain. Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan terapi modalitas yaitu terapi aktivitas kelompok.

E. Daftar Pustaka

- Adwi, K.2011. Upaya Kesehatan Para Lansia [Internet], Available from: < <http://kesehatan.kompasiana.com/medis/medis/2011/12/15/upayakan-kesehatan-para-lansia/> > Media release 15 Desember 2011 [Accessed 27Mei 2024]
- Chen, S.L.,Lina, H.,J & Jane, S.W. 2009. *Perceptions of Group Music Therapy Among Elderly Nursing Home Residents* in Taiwan. *Complementary Therapies in Medicine*: 17, 190-195
- Dennis, F.G & Sidakaton, S. 2010. Jangan Takut Sepi Memasuki Usia Pensiun [Internet].TNOL : Portal Komunitas. Posted on 26 Juli 2010. Available from : < <http://www.tnol.com.id/> > [Accessed 27 Mei 2024]
- Deviana.T.N. 2011. Tenang dengan terapi Music. *Indonesia Mother & Baby* [Internet]. Available from:< www.motherandbaby.co.id > Media release 4 Maret 2011
- Lan, T.A. 2009. *Pengertian Musik* [internet]. Salemba : Jakarta 19 Maret 2009. Available from : < <http://www.wattpad.com> > [Accessed 27 Mei 2024]
- Latifa.2008. Jenis dan Dinamika Terjadinya *Loneliness* pada Masyarakat Modern [Internet]. *Jurnal Enlightmen : Universitas Al-Azhar Indonesia*.3(2008)h.17- 47, Available from: < <http://psychology.com/2008/02/lonelines.html> > [Accessed 27 Mei 2024]
- Setyoadi & Kusharyadi. 2011 . *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik* . Jakarta. Salemba Medika
- Silvia, R. 2009. *Terapi Music (internet)* . Fakultas Psikologi : Universitas Gajah Mada. Media Release 5 April 2009. Available from : <http://forum.psikologi.ugm.ac.id/> [Accessed 27 Mei 2024]
- Susanto. 2022. Pengaruh Music terhadap Psikologi Lansia. *Artikel Psikologi*. H 10-20
- Vink A.C. Bruinsma M.S & Scholten R.J.P.M. 2013. *Music therapy for people with dementia (intervention Review)* . [Internet]. The Cochrane Library 2013, Issue 9. Available from: < <http://www.thecochranelibrary.com> > [Accessed 27 Mei 2024]