

Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia

I Wayan Artana¹, Yunik Widiyani², Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Dalung, Badung, Kabupaten Badung, Bali 80361

*Email korespondensi: wayan.artana473@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan fungsi fisiologis berbagai sistem organ yang terjadi pada lansia sering mengakibatkan kecemasan yang dapat mengganggu fungsi-fungsi lain di antaranya fungsi sosial dan kesehatannya. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut menjadi depresi bahkan sampai melakukan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik gamelan selending Bali terhadap kecemasan pada lansia yang ada di Banjar Selat, Buah Kaja, Payangan, Gianyar. Desain yang digunakan pre eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berjumlah 41 orang lansia. Data kecemasan dikumpulkan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) di analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test pada tingkat kepercayaan 95% (α 0,05). Hasil uji Wilcoxon Sign Rank ditemukan $p = 0,001, < 0,05$. Kesimpulannya adalah ada pengaruh yang signifikan musik gamelan Selending Bali dalam menurunkan kecemasan lansia. Disarankan dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan lansia, dapat menerapkan terapi musik gamelan Selending.

Kata-kata kunci: kecemasan, gamelan Selending, lansia.

ABSTRACT

Decreased physiological functions of various organ systems that occur in the elderly often result in anxiety that can interfere with other functions, including social functions and health. The anxiety that is not handled properly can continue to be depressed even to commit suicide. This study aims to determine Balinese selending gamelan music's effect on anxiety in the elderly in Banjar Selat, Buah Kaja, Payangan, Gianyar. The design used was pre-experimental with one group pretest-posttest design. Sampling using purposive sampling totaling 41 older adults. Anxiety data were collected using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) in the analysis using the Wilcoxon Signed-Rank statistical test at a 95% confidence level (α 0.05). Statistical test results found $p = 0.001, < 0.05$. Statistically, there was a significant influence on Balinese selending gamelan music in reducing the elderly's anxiety. It was recommended to reduce the level of anxiety of the elderly, can apply Selending gamelan music therapy.

Keywords: anxiety, , elderly, gamelan Selending

Cite this as : Artana IW, Widiyani Y, Dewi SPAAP. Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selending Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. Dunia Keperawatan. 2020;8(2): 253-258

PENDAHULUAN

Memasuki usia tua (lansia) akan terjadi perubahan struktur anatomis dan penurunan fungsi sistem-sistem organ tubuh. Semuanya itu berimplikasi terhadap kesehatan mental seseorang(1). Ketidaksiapan mental lansia untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut akan memicu munculnya sikap putus asa, merasa kesepian, dan tidak dihargai. Jika tidak bisa beradaptasi dengannya terjadilah gangguan mood seperti khawatir, takut berlebihan dan cemas(2,3).

Kecemasan yang dialami lansia merupakan suatu pengalaman yang bersifat individual sering terwujud sebagai perilaku disfungsional yang dapat diartikan dengan perasaan “kesulitan” dan kesusahan terhadap kejadian-kejadian yang akan terjadi tidak diketahui dengan pasti(4). Kejadian-kejadian yang dibayangkan akan terjadi tersebut dirasakan menyebabkan kesusahan-kesusahan padahal kejadian itu belum tentu benar-benar terjadi.

Prevalensi gangguan kecemasan pada lansia adalah 5,5%. Gangguan kecemasan yang

paling sering adalah fobia yaitu 4-8%. Gangguan kecemasan dimulai pada masa dewasa awal atau pertengahan, tetapi beberapa ada yang tampak untuk pertama kalinya setelah usia 60 tahun. Di Provinsi Bali prevalensinya sebanyak 4,4%. Secara terperinci gangguan mental emosional pada setiap kabupaten di Bali, yang tertinggi Kabupaten Bangli dengan angka prevalensinya 6,5%, Klungkung 3,5%, Jembrana 3,3%, Tabanan 3,2%, Karangasem 2,6%, Badung 2,5%, Gianyar 1,8%, Buleleng 1,4%, dan Kota Denpasar 1,0% (5).

Studi pendahuluan di Br. Selat, Desa Buah Kaja Payangan Gianyar pada tanggal 24 juli 2018 terdapat lansia yang berusia 60 tahun keatas sebanyak 70 orang terdiri dari 40 perempuan dan 30 laki-laki. Empat puluh satu orang lansia mengalami gangguan kecemasan dengan alasan perubahan fisik, merasa terancam akan timbulnya suatu penyakit, pensiunan, takut diterlantarkan karena merasa tidak berguna.

Gangguan mental dan emosional berupa kecemasan tidak saja bisa berakibat buruk terhadap penderita tetapi bisa menimbulkan masalah sosial kepada masyarakat sekitarnya. Penderita sendiri bila tidak bisa mengendalikan kecemasannya bisa saja melakukan hal-hal diluar nalar di antaranya percobaan bunuh diri. Diperkirakan kematian karena bunuh diri terjadi karena korban atau keluarga masih kurang menyadari mengenai gangguan kejiwaan sehingga tidak dapat ditangani dengan baik. Agar aksi bunuh diri tidak terjadi sepatutnya kecemasan yang dialami ditangani dengan baik.

Penanganan dengan obat-obatan konvensional dari dokter akan banyak membantu korban. Obat anti cemas (anxiolytic) sudah banyak diresepkan oleh dokter sebagai salah satu Langkah awal penanganan kecemasan. Namun selain dengan cara di atas, korban perlu diterapi dengan terapi tradisional komplementer berupa relaksasi, terapi musik, terapi aktivitas, dan lainnya(6).

Musik bisa menyentuh individual secara fisik, sosial, emosional dan spiritual. Vibrasi musik berhubungan dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar dapat membantu efek penyembuhan obat konvensional dokter.

Dengan demikian tindakan penanganan korban lebih komprehensif(7). Pilihan musik merupakan hal yang penting karena itu disesuaikan dengan kultur korban. Satu jenis musik Bali yang dapat digunakan sebagai terapi kecemasan adalah musik gamelan selonding yang mempunyai alunan lembut dan menenangkan sehingga sesuai dengan lansia. Musik ini sebagai terapi non farmakologi diharapkan dapat menurunkan kecemasan, mengurangi penggunaan analgetik dan efek sampingnya, mengurangi pembiayaan obat-obatan, dan meningkatkan kepuasan pasien. Tujuan penelitian untuk mengetahui lebih dalam tentang bagaimana pengaruh musik gamelan selonding Bali dalam menurunkan kecemasan lansia di Banjar Selat, Buah Kaja, Payangan, Gianyar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *one group pre-post test*. Subjek diobservasi tingkat kecemasannya sebelum dan setelah dilakukan intervensi musik gamelan Selonding. Populasinya adalah lansia sebanyak 70 orang, yang kesemuanya berumur di atas 60 tahun hampir seluruhnya bekerja sebagai petani, rata-rata berpendidikan sekolah dasar. Sampel dihitung dengan rumus Slovin (8) didapat sebanyak 41 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian yaitu usia 60 tahun ke atas, lansia yang mengalami kecemasan berdasarkan HARS, tidak memiliki gangguan pendengaran dan gangguan mental sedang/berat, dapat berkomunikasi secara verbal, dan bersedia menjadi responden. Penelitian dilakukan di Banjar Selat, Buah Kaja, Payangan, Gianyar, Bali. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan pengukuran sebelum diberikan music gamelan Selonding, kemudian diberikan terapi musik gamelan Selonding selama 15 menit, dan diukur kembali tingkat kecemasannya. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner dari Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). HARS terdiri dari 14 item pertanyaan dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil validitas konstruk item berdasarkan korelasi Pearson

berkisar antara 0,529 hingga 0,727, reliabilitas alpha Cronbach diperoleh pada 0,756 (9). Hal ini menunjukkan bahwa HARS dinyatakan valid dan reliabel. Tingkat kepercayaan penelitian ini adalah 95% (α 0,05). Data dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berada pada rentang 60-65 tahun sebanyak 27 (65,9%). Pada kategori jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 (63,4%). Dilihat dari tingkat Pendidikan, mayoritas berada pada kategori SD sebanyak 15 (36,6%) dan dilihat dari factor pekerjaan, mayoritas bekerja dengan jumlah 27 (65,9%). Berdasarkan status perkawinan, mayoritas berstatus kawin dengan jumlah 32 (78,1%).

Pada tabel 2 dapat dijelaskan rata-rata tingkat kecemasan lansia sebelum diintervensi dengan musik gambelan selonding adalah

26,99 sedangkan setelah intervensi rata-rata kecemasannya menjadi 17,51. Secara angka dapat dilihat terjadi penurunan kecemasan sebesar 9,48.

Tingkat kecemasan yang didasari dari kuesionernya HARS sebelum intervensi rata-rata tingkat kecemasan lansia berada pada tingkat sedang (26,99) dan setelah diintervensi terjadi penurunan menjadi tingkat ringan (17,51). Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank* ditemukan $p = 0,001, < 0,05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa intervensi musik gambelan Selonding menurunkan tingkat kecemasan lansia dari tingkat sedang menuju ringan. Kecemasan lansia setelah diintervensi dengan musik tersebut mengalami penurunan atau mengalami perbaikan.

Musik gambelan Selonding merupakan suatu musik tradisional Bali yang sering digunakan pada upacara Manusa Yadnya ataupun Dewa Yadnya. Musik ini berirama lembut khas instrumental Bali yang dapat membuat pendengarnya termenung dan tenang bila mereka dengan senang dan secara sungguh-sungguh menghayatinya(10). Musik dengan

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n	%
Umur		
60-65	27	65,9
66-70	10	24,4
> 70	4	9,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	36,6
Wanita	26	63,4
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD	15	36,6
SMP	11	26,8
SMA	13	31,7
PT	2	4,9
Pekerjaan		
Bekerja	27	65,9
Tidak bekerja	14	34,1
Status Perkawinan		
Kawin	32	78,1
Tidak Kawin	0	0
Cerai Hidup	3	7,3
Cerai Mati	6	14,6
Total	41	100

Tabel 2. Hasil Analisis Data Wilcoxon Sign Rank Test

Kelompok	Mean	SD	Z	p
Sebelum perlakuan	26.99	2.47	5,58	0,001
Setelah perlakuan	17.51	3.01		

irama teratur dan tenang lebih mudah diterima oleh tubuh(11). Irama musik ringan memberikan pergerakan suara yang dapat menyesuaikan penerimaan gelombang pada telinga(12). Suasana yang tenang dari alunan musik ini akan menstimulasi panca indera pendengaran, diteruskan thalamus ke sistem limbik(13). Perjalanan ini akan dilanjutkan ke hipokampus terus menuju amigdala, dan hipotalamus. Sebagai pengatur sistem endokrin yang utama hipotalamus akan merangsang pengeluaran hormon endorphin dan pineal bodi, mengurangi produksi epinefrin dan kortisol dari kelenjar anak ginjal(14,15). Pengaturan oleh hormon-hormon tersebut menjadikan lansia mempunyai perasaan yang tenang, gembira, dan menyenangkan. Dengan demikian kecemasan yang mereka alami mengalami penurunan yang signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang penurunan tingkat kecemasan pada lansia melalui terapi musik lenggam Jawa menemukan bahwa secara signifikan musik lenggam Jawa memberikan efek ketenangan dan berakibat pada penurunan kecemasan yang berada pada kategori gejala kecemasan sedang dan berat pada lansia(16). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa terapi musik klasik yang diberikan secara konsisten mampu menurunkan tingkat kecemasan dengan timbulnya efek relaksasi(17).

Penelitian lain juga menemukan adanya musik memberikan efek pada kenyamanan klien dalam mengurangi kecemasan pre-operatif. Hal ini memicu keiapan secara psikologis bagi klien dalam menghadapi perubahan situasi(18). Kenyamanan memberikan penguatan bagi seseorang dalam beradaptasi pada kondisi saat ini. Hal ini yang dapat menurunkan berbagai masalah-masalah psikologis(19,20). Peningkatan kenyamanan juga memberikan dampak positif pada perkembangan kesehatan fisik(21). Gamelan Selonding dapat menyebabkan terciptanya kenyamanan jiwa,

Hal ini terwujud ketika telinga menerima suara musik yang lembut khas gamelan Selonding dapat menstabilkan detak jantung, memperhalus pola nafas dan pada akhirnya akan memberikan kenyamanan psikologis.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini telah mematuhi protokol etika penelitian kesehatan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan yaitu prinsip manfaat (*benefit*), prinsip menghargai hak-hak asasi manusia (*respect human dignity*) dan prinsip keadilan (*justice*). Penelitian ini telah lolos kaji etik dengan No. 313/EA/KEPK-BUB-2019.

KETERBATASAN

Banyaknya faktor-faktor yang masih memengaruhi kecemasan perlu dilakukan suatu studi lanjutan tentang manfaat musik selonding menurunkan kecemasan. Beberapa keterbatasan penelitian ini diantaranya jumlah sampel, memerlukan komparasi dengan jenis musik lainnya, dan efek samping dari musik terhadap fisiologis tubuh juga perlu didalami.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan.

PENUTUP

Gamelan Selonding dapat menyebabkan terciptanya kenyamanan jiwa, Hal ini terwujud ketika telinga menerima suara musik yang lembut khas gamelan selonding dapat menstabilkan detak jantung, memperhalus pola nafas dan pada akhirnya akan memberikan kenyamanan psikologis.

Hal ini berdampak pada penurunan tingkat kecemasan. Penelitian ini menyimpulkan

bahwa musik gamelan Selending Bali memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan lansia. Penerapan yang teratur dan berkelanjutan dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan lansia. Penerapan yang teratur dan berkelanjutan dapat memberikan manfaat nyata bagi lansia dalam menurunkan tingkat kesemasan di usia tua. Peneliti menyarankan dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan lansia, dapat menerapkan terapi musik gamelan selending.

REFERENSI

1. Aspiani RY. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. 1st ed. Jakarta: Trans Info Media; 2014.
2. Smeltzer SC, Bare BG. Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah - Brunner dan Suddarth. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2013.
3. Artana IW. Analisis Fungsional Terapi Tradisional dan Terapi Komplementer Alternatif Diera Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). *J Cent Res Publ Midwifery Nurs* [Internet]. 2017 Jun 19;1(1):53–61. Available from: <http://ejournal.binausadabali.ac.id/index.php/caring/article/view/17>
4. Norheim KL, Hjort Bønløkke J, Samani A, Omland Ø, Madeleine P. The Effect of Aging on Physical Performance Among Elderly Manual Workers: Protocol of a Cross-Sectional Study. *JMIR Res Protoc* [Internet]. 2017 Nov 22;6(11):e226. Available from: <http://www.researchprotocols.org/2017/11/e226/>
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
6. Wall M, Duffy A. The effects of music therapy for older people with dementia. *Br J Nurs* [Internet]. 2010 Jan 27;19(2):108–13. Available from: <http://www.magonlinelibrary.com/doi/10.12968/bjon.2010.19.2.46295>
7. Windyastuti E, Setiyawan. Pengaruh Terapi Musik Gambelan untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Osteoartritis di Panti Werdha Aisyiyah. *J KesMaDaSka*. 2016;7(2):136–40.
8. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2015. 334 p.
9. Ramdan IM. Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *J Ners*. 2019 Apr 1;14(1):33
10. Widiyana IWP. Karakteristik Gamelan Selending Bebandem Dan Selending Tenganan “Studi Komparasi Intramusikal.” *Mudra J Seni Budaya* [Internet]. 2019 Feb 12;34(1):61–72. Available from: <https://jurnal.isi-dps.ac.id/index.php/mudra/article/view/637>
11. Wang W-C. A study of the type and characteristics of relaxing music for college students. In: *Proceedings of Meetings on Acoustics* [Internet]. Acoustical Society of America; 2014. p. 035001. Available from: <http://asa.scitation.org/doi/abs/10.1121/1.4902001>
12. Faus S, Matas A, Elósegui E. Music and regaining calm when faced with academic stress. Araújo GC, editor. *Cogent Arts Humanit* [Internet]. 2019 Jun 21;6(1). Available from: <https://www.cogentoa.com/article/10.1080/23311983.2019.1634334>
13. Fukui H, Toyoshima K. Influence of music on steroid hormones and the relationship between receptor polymorphisms and musical ability: a pilot study. *Front Psychol* [Internet]. 2013;4:910. Available from: <http://journal.frontiersin.org/article/10>

- .3389/fpsyg.2013.00910/abstract
14. Thoma M V., La Marca R, Brönnimann R, Finkel L, Ehlert U, Nater UM. The Effect of Music on the Human Stress Response. Newton RL, editor. PLoS One [Internet]. 2013 Aug 5;8(8):e70156. Available from: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0070156>
 15. Keeler JR, Roth EA, Neuser BL, Spitsbergen JM, Waters DJM, Vianney J-M. The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 2015 Sep 23;9:518. Available from: <http://journal.frontiersin.org/Article/10.3389/fnhum.2015.00518/abstract>
 16. Junaidi J, Noor Z. Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Melalui Terapi Musik Langgam Jawa. *J Keperawatan Indones* [Internet]. 2010 Nov 24;13(3):195–201. Available from: <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/252>
 17. Saifudin M, Wijaya P. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun). *Journals Ners Community*. 2016;7(1):21–32.
 18. Walker JC, McNaughton A. Does listening to music preoperatively reduce anxiety? An evidence-based practice process for novice researchers. *Br J Nurs* [Internet]. 2018 Nov 22;27(21):1250–4. Available from: <http://www.magonlinelibrary.com/doi/10.12968/bjon.2018.27.21.1250>
 19. Marfil AH, Castro MM, Moline LG, Jaime SC, Guardado JL. 61 The Use of Music Therapy to Control Anxiety and Increase the Comfort of the Patient During the Treatment of Chemotherapy. *Eur J Oncol Nurs* [Internet]. 2012 Apr;16:S22–3. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1462388912700753>
 20. Bilgiç Ş, Acaroğlu R. Effects of Listening to Music on the Comfort of Chemotherapy Patients. *West J Nurs Res* [Internet]. 2017 Jun 11;39(6):745–62. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0193945916660527>
 21. Messika J, Martin Y, Maquigneau N, Puechberty C, Henry-Lagarrigue M, Stoclin A, et al. A musical intervention for respiratory comfort during noninvasive ventilation in the ICU. *Eur Respir J* [Internet]. 2019 Jan;53(1):1801873. Available from: <http://erj.ersjournals.com/lookup/doi/10.1183/13993003.01873-2018>