

---

## **PELATIHAN TERAPI MUSIK BERBASIS TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK BAGI LANSIA DAN CARE GIVER DI PANTI WERDHA “DAMAI” RANOMUUT, KOTA MANADO**

**Anastasia S. Lamonge, Wahyuny Langelo, Syenshie V. Wetik\*, Cindi M. T. Oroh, Cyntia T. Lumintang,  
Fidy R. Sada**

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

\*E-mail: sywetik1@gmail.com

**Artikel info:**

Received: xx-xx

Revised: xx-xx

Accepted: xx-xx

Publish: xx-xx

**Abstract**

*The stages of old age are closely related to the emergence of various health problems, especially for elderly people who live in institutions who generally feel far from their families, lack attention and affection and lack of recreation because scheduled activities seem monotonous, resulting in psychological problems such as stress, depression, dementia. This then has a significant impact on physical, emotional, and economic pressure so that it can cause severe stress for the elderly and caregivers. For this reason, social support is needed from various parties, including maintaining and increasing the ability to care for elderly patients, for example providing non-pharmacological therapy; music therapy. This activity was carried out at the Ranomuut "Damai" Nursing Home and was attended by 20 elderly people and 5 caregivers. Activities are carried out using lecture and roleplay methods. This activity has been proven to have a positive impact on improving health outcomes (psychological, cognitive function, physiological responses) and overall quality of life for the elderly, so this intervention is very suitable to be studied and implemented by professional health workers, including elderly caregivers*

**Keywords:** *Care Giver, Elderly, Group Activity Therapy, Music Therapy*

**Abstrak**

*Tahapan lanjut usia erat kaitannya dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan khususnya bagi lansia yang tinggal di panti yang umumnya merasa jauh dari keluarga, kurang perhatian dan kasih sayang serta kurangnya rekreasi karena kegiatan yang terjadwal tampak monoton sehingga berdampak pada masalah psikis misalnya stress, depresi, demensia. Hal ini kemudian berdampak signifikan pada tekanan fisik, emosional, dan ekonomi sehingga dapat menyebabkan stres berat bagi lansia dan caregiver. Untuk itu diperlukan dukungan sosial dari berbagai pihak termasuk dalam pemeliharaan dan peningkatan kemampuan merawat pasien lansia misalnya pemberian terapi non-farmakologis; terapi musik. Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Werdha “Damai” Ranomuut dan diikuti oleh 20 lansia dan 5 orang caregiver. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan roleplay. Kegiatan ini, terbukti berdampak positif terhadap peningkatan hasil kesehatan (psikologis, fungsi kognitif, respons fisiologis) dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan sehingga intervensi ini sangat cocok untuk dipelajari dan diterapkan oleh tenaga kesehatan profesional termasuk caregiver lansia*

**Kata Kunci:** *Care Giver, Lansia, Terapi Aktivitas Kelompok, Terapi Musik*

## 1. PENDAHULUAN

Bertambahnya populasi secara global, mengakibatkan juga peningkatan pada penduduk lanjut usia (lansia). *World Health Organization* dalam laporannya di tahun 2017 memperkirakan proporsi penduduk dunia yang berusia > 60 tahun akan meningkat 2x lipat, dari 12% menjadi 22% pada tahun 2015 hingga 2050. Hal ini berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan lansia. Meskipun terlihat tampak baik-baik saja namun lansia rentan terhadap penyakit gangguan saraf, masalah metabolisme (diabetes melitus), gangguan pendengaran, osteoarthritis dan gangguan mental serta gangguan kesehatan lainnya (WHO, 2017b). Gangguan yang paling sering ditemukan adalah berkaitan dengan masalah kognitif antara lain demensia, delirium dan depresi (Sugiarto et al., 2023)

Insiden demensia dan depresi yang dialami sekitar 5% dan 7% dari total populasi lansia di dunia. Faktor penyebabnya antara lain: mengalami stresor kehidupan yang umum terjadi pada semua orang, penurunan kemampuan fisik dan fungsional yang signifikan (misalnya, penurunan mobilitas, nyeri kronis, kelemahan) atau masalah kesehatan lainnya, yang memerlukan beberapa bentuk perawatan jangka panjang. Selain itu lansia lebih mungkin untuk mengalami peristiwa seperti kehilangan, atau penurunan status sosial ekonomi akibat pensiun. Semua penyebab stres ini dapat mengakibatkan isolasi, kesepian, atau tekanan psikologis, yang mungkin memerlukan perawatan jangka panjang (Sugiarto et al., 2023; WHO, 2017a)

Tanda dan gejala yang ditunjukkan sering diasumsikan sebagai bagian dengan proses penuaan yang wajar. Namun sebenarnya hal ini bersifat kronis dan patologis (Prahasagita & Lestari, 2023). Ditandai dengan menurunnya minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tidak bersemangat, meningkatnya tingkat ketergantungan pada orang lain, muncul banyak keluhan somatik tanpa penyebab pasti (misalnya nyeri kepala, punggung, leher, abdomen, dll). Gejala lainnya yaitu perubahan pola tidur, penurunan berat badan, keluhan pada fungsi kognitif, perilaku mudah marah/ bermusuhan, gangguan gastrointestinal dan menghindari makanan -minuman yang beresiko pada kesehatannya, gangguan perilaku psikomotor serta berkurangnya kemampuan untuk memusatkan, mempertahankan, atau mengalihkan perhatian. Hal ini berkembang dan berfluktuasi dalam waktu singkat (Sugiarto et al., 2023; WHO, 2023). Hal ini tentunya berdampak dalam kehidupan sehari-hari lansia dan keluarga.

Dampak yang muncul berkaitan dengan gangguan fisik, psikologis, sosial dan ekonomi, tidak hanya bagi pasien (lansia) tetapi juga bagi pengasuh, keluarga, dan masyarakat. Akibat dari kurangnya informasi dan pemahaman tentang gangguan kognitif pada lansia mengakibatkan stigmatisasi dan hambatan untuk diagnosis dan perawatannya. Hal ini kemudian berdampak signifikan pada tekanan fisik, emosional, dan ekonomi sehingga dapat menyebabkan stres berat bagi keluarga dan pengasuh (WHO, 2023). Untuk itu diperlukan dukungan sosial dari berbagai pihak termasuk dalam pemeliharaan dan peningkatan kemampuan merawat pasien lansia misalnya pemberian terapi non-farmakologis

Pengaruh terapi musik terhadap lansia telah banyak dilaporkan. Kegiatan mendengarkan musik kemudian diikuti bernyanyi terbukti dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien demensia dan memiliki efek jangka panjang yang baik pada gejala depresi lansia (Moreno-Morales et al., 2020). Intervensi musik bagi lansia dapat berdampak/ berpotensi positif terhadap hasil kesehatan (psikologis, fungsi kognitif, respons fisiologis), kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan sehingga intervensi ini sangat cocok untuk dipelajari oleh tenaga kesehatan profesional (Ma & Ma, 2023). Selain itu pemberian terapi dengan menggunakan musik rohani berdampak positif bagi kualitas tidur lansia karena alunan musik jenis ini mengandung makna penguatan diri dan efek relaksasi (Lantong et al., 2022). Selain itu terapi ini sangat mudah dan murah untuk dilakukan karena dapat mempercepat produksi hormon endorfin dan serotonin yang membuat tubuh menjadi lebih rileks dan tidak tegang (Novitasari Novitasari et al., 2023)

Panti Werdha "Damai" Ranomuut di Kecamatan Paal Dua, Kota Manado merupakan salah satu panti yang merawat lansia dengan jumlah 33 lansia dan 6 petugas panti (*care giver*). Sebagian besar lansia yang dirawat di panti ini adalah lansia sakit seperti diabetes melitus, hipertensi dan gangguan kesehatan fisik lainnya serta ada beberapa yang mengalami demensia. Aktivitas petugas panti umumnya berorientasi pada urusan kebutuhan harian/ fisik lansia sehingga kebutuhan perawatan psikologisnya (stimulasi non-farmakologis) belum teratasi dengan baik. Hal ini terjadi karena masih kurangnya informasi dan edukasi berkaitan dengan intervensi/ stimulasi untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Penerapan intervensi ini jika dilakukan dengan baik maka akan memberikan dampak positif bagi lansia dan petugas panti serta dapat mengurangi biaya pengobatan dan rehabilitasi bagi lansia yang sakit.

Berdasarkan hal tersebut maka, kegiatan “Pelatihan terapi musik berbasis terapi aktivitas kelompok (TAK) bagi lansia dan *care giver* di Panti Werdha “Damai” Ranomuut, Kota Manado perlu dilakukan dengan harapan dapat memberikan edukasi dan dampak terapeutik bagi lansia penghuni panti dan pengurus panti.

## **2. METODE**

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Panti Werdha “Damai” Ranomuut, Kec Paal Dua dan dilaksanakan pada tanggal 19 – 21 Maret 2024. Adapun yang menjadi target responden adalah lansia dan petugas/ pengurus panti dengan jenis pengambilan sampel adalah *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling* sehingga memungkinkan semua peserta ikut serta dalam kegiatan ini. Tim terdiri atas 6 orang dosen dan mahasiswa keperawatan (program studi profesi) yang sedang praktek di panti tersebut. Seluruh pelaksanaan kegiatan akan dibagi dalam beberapa tahap. Berikut ini dipaparkan rangkaian proses pelaksanaan kegiatan ini, sebagai berikut:

### 1) Tahap pra-persiapan

Identifikasi masalah, penyusunan proposal, perizinan dan kontrak waktu, persiapan alat dan media serta persiapan SOP dan SAP yang sesuai.

### 2) Tahap Persiapan

Pada tahap ini seluruh anggota tim akan melaksanakan briefing berupa penyamaan persepsi, pembagian tugas dan tanggung jawab, memilih metode stimulasi kognitif dengan terapi musik yang tepat yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi tempat kegiatan, mempersiapkan alat/ media yang diperlukan serta berlatih “*role play*” sesuai dengan SAP yang telah disusun.

### 3) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, akan dibagi menjadi 3 bagian yaitu a) Pra-kegiatan, b) Pembukaan, c) Kegiatan inti, dan d) Penutup. Berikut ini rangkaian kegiatannya, yaitu:

#### a. Pra-kegiatan

Tim mempersiapkan peralatan yang akan digunakan termasuk setting tempat kemudian bersama dengan pengurus panti mengumpulkan peserta (lansia dan petugas panti) di tempat yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan,

#### b. Pembukaan

Kegiatan diawali dengan salam, doa pembukaan, dan perkenalan dengan tujuan untuk membina hubungan saling percaya agar lebih akrab dalam mengikuti kegiatan ini

#### c. Kegiatan inti

Kegiatan ini akan dilakukan dalam kelompok besar dan kelompok kecil (akan dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan akan didampingi fasilitator). Pelaksanaan kegiatan mengikuti SOP dengan tahapan:

- Identifikasi perubahan pada perilaku dan atau fisiologis yang dirasakan/ dialami oleh lansia (pre-intervensi)
- Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman
- Kegiatan Intervensi: Putarkan musik/ lagu yang telah ditentukan yaitu lagu rohani berjudul “Terima kasih Tuhan untuk kasih setia-Mu” sebanyak 2-3 kali dengan mengajak peserta untuk bernyanyi bersama sambil mendalami dan menghayati setiap kalimatnya
- Identifikasi kembali perubahan pada perilaku dan atau reaksi fisiologis yang terjadi setelah melakukan intervensi (post-intervensi)
- Menanyakan perasaan seluruh peserta (lansia dan petugas panti), setelah post intervensi
- Pastikan petugas panti sudah memahami dan mampu melaksanakan kegiatan ini secara mandiri dengan cara meminta petugas mengulang kembali tahapan pelaksanaan kegiatan ini.

#### d. Penutup

Kegiatan pada bagian ini terdiri dari pembagian souvenir dan reward bagi seluruh peserta, penyampaian kesan dari tim dan peserta terkait pelaksanaan kegiatan, foto bersama dan ditutup dengan doa.

4) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini tim akan melakukan evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan. Tim akan mengidentifikasi tahap demi tahap proses kegiatan yang telah dilaksanakan. Menganalisis kekuatan dan kelemahan sehingga dapat diperbaiki pada pelaksanaan kegiatan lainnya yang sejenis.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Panti Werdha “Damai” Ranomuut adalah salah satu panti yang merawat lansia dengan kekhususan lansia yang sakit fisik. Sebagian besar lansia mengalami sakit seperti diabetes melitus, hipertensi dan gangguan kesehatan fisik lainnya serta ada beberapa yang mengalami demensia. Umumnya, aktivitas petugas panti hanya berorientasi pada urusan kebutuhan harian/ fisik lansia sehingga kebutuhan perawatan psikologisnya (stimulasi non-farmakologis) belum dapat dilaksanakan dengan baik. Hal ini terjadi karena masih kurangnya informasi dan edukasi berkaitan dengan intervensi/ stimulasi untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka memberikan edukasi berkaitan dengan intervensi keperawatan berbasis evidence based yang dapat diberikan pada lansia yang bersifat relaksasi dan rekreasi. Apabila penerapan intervensi dilakukan dengan baik maka akan memberikan dampak positif bagi lansia dan petugas panti serta dapat mengurangi biaya pengobatan dan rehabilitasi bagi lansia yang sakit. Kegiatan seperti ini belum pernah dilakukan dilakukan bagi responden di Panti Werda “Damai” Ranomuut sehingga pelaksanaannya dianggap tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan lokasi pengabdian.

Hasil akhir yang didapatkan setelah pelaksanaan kegiatan ini dalam waktu 3 hari berturut-turut menunjukkan adanya hasil yang baik berupa efek relaksasi. Hal ini terlihat dari ekspresi wajah yang tampak antusias dan bersemangat mengikuti seluruh tahapan kegiatan, adanya ungkapan kalimat merasa rileks, bahagia dan puas selama pelaksanaan kegiatan, caregiver mampu memahami materi dan langkah kegiatan yang dilaksanakan serta dapat melaksanakan kegiatan secara mandiri sehingga secara umum dapat disimpulkan kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai dengan rancangan SAP dan memberikan dampak positif secara psikologis bagi lansia dan peningkatan kemampuan stimulasi caregiver di Panti Werdha “Damai” Ranomuut.



**Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan**

Mitchell (2023) merekomendasikan terapi musik sebagai salah satu intervensi yang tepat untuk mengurangi gangguan kognitif bagi lansia. Hal ini sejalan dengan Baum & Cisneros (2024) yang hasil penelitiannya menjelaskan bahwa terapi musik menjadi intervensi yang bermanfaat dalam pengobatan selama berabad-abad khususnya bagi populasi lansia karena meningkatkan aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Penggunaan terapi musik telah efektif di berbagai tempat seperti di rumah sakit hingga perawatan di panti jompo. Selain itu, terapi musik telah terbukti efektif dalam mengelola sejumlah masalah kesehatan termasuk depresi, kecemasan, penyakit parkinson, dan demensia. Adanya pendekatan holistik dan komprehensif dalam terapi ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan bagi pasien lanjut usia.

García-Navarro et al., (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi musik memberikan manfaat yang signifikan bagi pasien Alzheimer dalam meningkatkan kualitas hidup, mengurangi gejala emosional, psikologis, dan kognitif, serta mengurangi beban bagi caregiver. Terapi musik tidak hanya meningkatkan perilaku, kognitif, dan interaksi sosial pasien, tetapi juga menghasilkan penurunan dalam gejala kecemasan, depresi, agresivitas, dan agitasi. Barus & Nurhidayah, (2023); Savitri et al., (2023) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pelaksanaan terapi musik (termasuk jenis musik klasik) dapat memberikan dampak terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Secara khusus intervensi dengan jenis musik rohani pada lansia terbukti efektif karena aliran musik religi dapat menekan pelepasan hormon stres yang menyebabkan lansia menjadi lebih rileks dan bahagia sehingga terjadi penurunan tingkat stres karena dalam lantunan musik rohani mengandung kalimat penguatan dan penyerahan diri pada rahmat Tuhan Yang Maha Kuasa yang secara tidak langsung memberikan dampak relaksasi dan ketenangan batin (Lantong et al., 2022; Novitasari Novitasari et al., 2023). Berkaitan dengan pelaksanaan intervensi secara berkelompok, hasil penelitian Karundeng (2020) menyatakan bahwa pelaksanaan terapi aktivitas kelompok (TAK) memberikan dampak signifikan yang positif pada gangguan psikososial lansia di panti sehingga kegiatan ini direkomendasikan pelaksanaannya dilakukan secara kontinyu oleh caregiver.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) menggunakan terapi musik bagi lansia dan caregiver di Panti Werdha “Damai” Ranomuut ini berjalan dengan baik ditandai dengan peningkatan skill caregiver dalam menerapkan intervensi dan mampu melaksanakan kegiatan secara mandiri, ditandai dengan caregiver mampu memimpin sesi intervensi secara mandiri pada pertemuan ke-2 dan ke-3 sesuai dengan tahapan SOP. Bagi lansia penghuni panti, mampu mengikuti kegiatan setiap proses sampai selesai dan mengungkapkan rasa puas dan bahagia. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi lansia karena memberikan berbagai dampak relaksasi bagi peserta serta memberikan berbagai manfaat yang baik bagi kesehatan fisik dan psikologis lansia baik yang sehat maupun sakit. Sehingga kiranya kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan atau terjadwal di panti dalam bentuk kegiatan rekreasi dan sosialisasi.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Disampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Secara khusus kepada pimpinan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dan Panti Werdha “Damai” Ranomuut, peserta kegiatan (*care giver* dan lansia) serta kelompok mahasiswa ners yang sedang praktik stase keperawatan gerontik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Barus, R. E. B., & Nurhidayah, R. E. (2023). Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 6(1), 213–221. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.829>
- Baum, N., & Cisneros, M. (2024). *The Influence of Music on Brain Health. Healthcare Administration Leadership & Management Journal*, 2(1), 18–21. <https://doi.org/10.55834/halmj.7407459824>
- García-Navarro, E. B., Buzón-Pérez, A., & Cabillas-Romero, M. (2022). *Effect of Music Therapy as a Non-Pharmacological Measure Applied to Alzheimer’s Disease Patients: A Systematic Review. Nursing Reports*, 12(4), 775–790. <https://doi.org/10.3390/nursrep12040076>

- 
- Karundeng, Y. (2020). Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Sensori Dalam Upaya Pencegahan Gangguan Psikososial Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(01), 159–170. <https://doi.org/10.47718/jpd.v8i01.1167>
- Lantong, Y. M. K., Lamonge, A. S., & Wetik, S. V. (2022). *Efektivitas Terapi Musik Rohani Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. 1.*
- Ma, G., & Ma, X. (2023). *Music Intervention for older adults: Evidence Map of Systematic Reviews. Medicine*, 102(48), e36016. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000036016>
- Mitchell, N. (2023). *Delaying Cognitive Decline: 6 Stimulating Activities for People with Dementia. Mental Health Commission of Canada.*
- Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020). *Music Therapy in the Treatment of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Medicine*, 7, 160. <https://doi.org/10.3389/fmed.2020.00160>
- 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>
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2), 247. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371>
- Savitri, E. W., Panggus, F. L., Nazarius, Y. R., & Purnamasari, R. (2023). *Effects Of Music on Sleep Quality Among Elderly People with Hypertension: A Randomised Controlled Trial. Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(4), 296–302. <https://doi.org/10.33024/minh.v6i4.12223>
- Sugiarto, A., Erawati, E., Laela, S., Dalimunthe Yusdiana, D., Cipto, Siregar Desrial, W., Pragholapati, A., Wetik Virgini, S., & Doloksaribu Mariasima, T. (2023). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan Jiwa. Yayasan Kita Menulis.
- WHO. (2017a). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*
- WHO. (2017b). *Mental health of older adults. World Health Organization.*
- WHO. (2023). *Dementia. World Health Organization.*