
Pemberian Terapi Musik Klasik Bahasa Inggris dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024

Provision of English and Murotal Classical Music Therapy to Reduce Depression Levels in the Elderly in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District in 2024

^{1*}Zulkarnain Batubara, ²Rosmeqa Rosmeqa, ³Imran Saputra Surbakti, ⁴Indra Septiadi Manurung, ⁵Muhammad Hafiz, ⁶Hafsah Lubis

¹⁻⁶STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Pintu Air IV Kelurahan Kwala bekala kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis: zulb203@gmail.com

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 15, 2025;

Accepted: Januari 29, 2025;

Published: Januari 31, 2025;

Keywords: Depression, Elderly, English, Murottal Classical Music.

Abstract: Depression is the most common psychological disorder that occurs in the last years of an individual's life. Elderly depression has an impact, including shortening life expectancy by exacerbating physical deterioration in the elderly, hindering the fulfillment of elderly developmental tasks, decreasing the quality of life of the elderly, draining the emotions and finances of the affected person as well as their families and social support systems. Physiotherapist programs provided to the elderly who are depressed include listening to classical music in English and murottal. For this reason, this community service activity aims to socialize the provision of English classical music therapy and murottal to reduce the rate of depression in the elderly. This community service activity uses the method of practical lectures and questions and answers. The lecture method was carried out by delivering material about depression and English music therapy. After that, the practice of listening to English and Murottal classical music, while the question and answer method was carried out by asking participants about the material that had been presented. Results: The results of this community service activity were obtained that participants were able to understand and apply the material that had been delivered. Conclusion: Based on the community service activities that have been carried out, many of the participants enthusiastically received the entire series of events ranging from material presentations, practice listening to English classical music to question and answer interactions.

Abstrak

Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi lanjut usia memberikan dampak diantaranya memperpendek usia harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya. Program fisioterapis yang diberikan pada lansia yang mengalami depresi antara lain adalah mendengarkan musik klasik Bahasa Inggris dan murottal. Untuk itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pemberian terapi musik klasik Bahasa Inggris dan murottal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah praktek dan tanya jawab. Metode ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi tentang depresi dan terapi music Bahasa Inggris. Setelah itu praktek mendengarkan musik klasik Bahasa Inggris dan Murottal, Sedangkan metode tanya jawab dilakukan dengan menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan. Hasil: Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh bahwa peserta mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang telah disampaikan. Kesimpulan: Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, banyak dari peserta yang antusias menerima seluruh rangkaian acara mulai dari pemaparan materi, Praktek mendengarkan music klasik Bahasa Inggris hingga interaksi tanya jawab.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, Musik, Klasik Bahasa Inggris dan Murottal.

1. PENDAHULUAN

Pada tahun 2015, jumlah penduduk Indonesia diperkirakan akan mencapai angka sekitar 248 juta jiwa. Dengan jumlah penduduk sebesar ini, Indonesia menduduki peringkat ke-4 dunia setelah Cina, India dan Amerika Serikat. Jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun keatas) di Indonesia pada tahun 2005 mencapai 16,80 juta orang. Angka ini naik menjadi 18,96 juta orang pada tahun 2007 dan menjadi 19,32 juta orang pada tahun 2009 artinya jumlah lansia adalah 8,3% dari total seluruh penduduk Indonesia. (Komnaslansia, 2010). Data riset kesehatan dasar tahun 2007, menunjukkan prevalensi emosional di Indonesia seperti depresi dan gangguan kecemasan sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa (Depkes, 2009).

Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, dimensia dan delirium. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi lanjut usia memberikan dampak diantaranya memperpendek usia harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya (Stanley & Beare, 2007).

Manajemen pencegahan dan terapi yang dapat diberikan pada kondisi depresi, cemas dan depresi memerlukan pendekatan secara farmakologis yaitu mencakup perilaku, kognitif, meditasi hipnotis dan musik (Hardjana, 2006). Metode musik merupakan salah satu cara untuk mengatasi depresi. Secara keseluruhan musik dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Secara psikologis musik dapat membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi stres, menurunkan depresi, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan gembira dan sedih, dan membantu melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006).

Demikian pulan dengtan terapi murotal yang bisa dijadikan referensi dalam hal penurunan tingkat depresi dan gangguan kecemasan. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missuori, Ahmad Al-Kahdi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologis dan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009). Dengan tempo yang lambat serta harmonisasi Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormone *endorfin* alami, meningkatkan peralasan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah yang dapat

memperlambat pernafasan, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008). Terapi musik klasik dan murottal memiliki manfaat yang sama dalam menurunkan tingkat depresi. Akan tetapi musik klasik lebih efektif dibandingkan terapi murottal dalam hal menurunkan tingkat stres yang dapat menimbulkan tingkat depresi dibandingkan dengan terapi murottal. Maka berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang keefektifan antara pemberian terapi musik klasik dengan pemberian terapi murottal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Tujuan Pengabdian adalah Menganalisis mengetahui pengaruh Pemberian musik klasik Bahasa Inggris dan murottal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Desa Bangun Rejo kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024.

2. METODE

Rancangan metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan pemberian penyuluhan tentang terapi Musik Klasik Bahasa Inggris dan Murottal sebagai upaya penurunan tingkat depresi/depresi yang terjadi pada lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa, Montong. Kegiatan ini diikuti sebanyak 16 orang lansia. Tempat pelaksanaan dilaksanakan di ruang terbuka atau pendopo balai Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2024. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Mitra Husada Medan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga dengan melakukan berbagai tahap dalam persiapan hingga pelaksanaan.

1. Tahap Awal

Tahap awal kegiatan ini adalah proses perijinan kepada kepala Desa Bangun Rejo dengan membawa surat izin dan proposal kegiatan oleh perwakilan kelompok serta dilakukan survei lapangan. Setelah mendapatkan perizinan dari kepala desa dan kader posyandu lansia, kami juga meminta kesiapan partisipasi bidan, kader, dan peserta lansia di Posyandu Lansia Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Tahapan ini bertujuan untuk menjalin komunikasi dan kerjasama dalam peningkatan kesehatan lansia di wilayah Desa Bangun Rejo.

Dalam pelaksanaan program ini, respon yang sangat positif dan antusias kepala desa, bidan, kader, dan partisipan lansia yang ada di Posyandu Lansia Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Harapan dari kegiatan ini adalah depresi/depresi yang dialami oleh lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dapat menurun, dan meningkatkan pengetahuan keluarga dalam penanganan depresi/depresi lansia.

2. Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, dimana tahap ini membutuhkan waktu selama tiga hari. Tahap ini merupakan tahap yang terpenting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut serta juga akhir dari kegiatan dan selama itu juga masih dilakukan pendampingan pada masyarakat Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Evaluasi dilakukan dengan menilai secara langsung selama kegiatan penyuluhan untuk mengetahui pemahaman lansia dalam menerapkan terapi music



Dokumentasi Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia yang dilewati menggunakan kuesioner GDS (*Geriatric Depression Syndrome*) telah diuji beda pengaruh dengan menggunakan *wilcoxon test*. Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan agar tercapai kesuksesan, kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi

dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

Tahap awal mengirimkan surat permohonan ijin kepada pihak desa, kemudian setelah diberikan ijin, tim pengabdian masyarakat mengawali dengan sejak survey awal, serta komunikasi dengan sasaran kegiatan terkait. Tahap selanjutnya membuat kontrak waktu dengan beberapa sasaran tersebut yang dalam hal ini adalah Bidan dan kader posyandu lansia, setelah melakukan koordinasi dengan baik, kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 14 November 2024. Tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang terapi Musik Klasik Bahasa Inggris dan Murotal dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Kegiatan berlangsung sangat menarik, karena selain pemaparan materi juga disertai dengan tes kesehatan dan tanya jawab yang juga dibantu oleh bidan dan kader posyandu lansia. Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi tujuan dengan berdiskusi bersama Kepala Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan Bidan desa sebagai standar keberhasilan tercapainya kegiatan pengabdian masyarakat.

Ekspektasinya adalah kedepan peran serta kader dan masyarakat dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia dengan menggunakan terapi Musik Klasik Bahasa Inggris dan Murotal bisa menjadi pedoman untuk kegiatan pengabdian lain yang serupa. Untuk meningkatkan potensi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan faktor- faktor pendukung Faktor pendukung yang pertama, kontribusi kepala desa dan warga Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dalam membantum merealisasikan program kegiatan. Faktor pendukung kedua yaitu terwujudnya kerjasama antara seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan mulai dari survei lokasi dan koordinasi dengan kepala desa, pembuatan media dalam pelaksanaan kegiatan hingga pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:

REFERENSI

- Akmadi. (2020). Pengertian lansia dan permasalahan lanjut usia. Diakses tanggal 20/10/2024 dari <http://lpkeperawatan.blogspot.com/2023/12/lanjut-usia-lansia.html>.
- Bahtiyar, L. (2019). GDS: Hadi dan Kris Pranaka. 2018. Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Bailey, & Nilsson. (2018). The healing sound of music (Penerjemah Prakoso). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Blazer, D. G. (2019). Depression in late life: Review and commentary. *Focus*, 7(1), 118-136.

- Campbell, D. (2023). Efek Mozart, memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreativitas dan menyehatkan tubuh (Edisi terjemahan oleh Hermaja, T.). Cetakan kedua. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Chafin, S., Roy, M., Gerin, W., & Christenfeld, N. (2024). Musik can facilitate blood pressure recovery from stress. *British Journal of Health Psychology*, 9, 393–404.
- Cohen, N. S., & Behrens, G. A. (2022). The relationship between type of degree and clinical status in clinical music therapists. *Journal of Music Therapy*, 39, 188-208.
- Firdausiyah, N., & Widajati, W. (2023). Terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal klasik terhadap perilaku hiperaktif pada anak autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 13(3), 576.
- Firman, P., Nurfianti, & Hastuti, M. F. (2017). Pengaruh terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal terhadap skor depresi pada lanjut usia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Nursing Journal*, 3–14.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Noviyanti, N. A., Mariyati, & Tamrin. (2018). Pengaruh terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal klasik terhadap stres kerja pada driver transportasi online di Semarang. *Journal UWHS*, 3(2), 3.
- Nugroho, M. D., & Ahmad, R. (2017). Citra tubuh dengan depresi pada lansia wanita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(2), 229–234. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/239/175>
- Suhesty, A., Prayuga, R. S., Fadli, A., & ... (2016). Meningkatkan kualitas tidur dengan alunan musik tingkulan. *Psikostudia: Jurnal*, 5(2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2284>
- Suidah, H., & Cahyono, E. A. (2017). Intervensi terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal klasik sebagai penanganan depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9–16.
- Supriyadi, M., & Oktadi, E. (2019). Pengaruh terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal Mozart terhadap perubahan tingkat depresi pada pasien lansia di instalasi psikiatri RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Konferensi Nasional (KONAS) XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 4(1), 128–132. <https://journalpress.org/proceeding/ipkji/article/view/24/24>
- Trisianti, N. A. (2020). Pengaruh terapi musik klasik bahasa Inggris dan murotal klasik terhadap tingkat stres pada lansia. *Kesehatan Mustika*, 6(2), 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>
- Wibowo. (2018). Bahasa Indonesia pengaruh tingkat depresi terhadap kemandirian activities of daily living (ADL) pada lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i1.56>