

Kajian Literatur: Terapi Musik Gamelan Untuk Mengurangi Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial

Nikmah Nurul Utami¹, Supratman Supratman²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, nikmahnurul261@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Surakarta, sup241@ums.ac.id

ABSTRAK

Lansia yang tidak dikelola masalah kesehatan mental dapat menyebabkan depresi. Salah satu terapi non-farmakologis yang sederhana dan murah adalah pemberian pengobatan dengan terapi musik gamelan. Terapi musik adalah kumpulan suara yang diputar, termasuk melodi, ritme, harmoni, warna, warna, bentuk, gaya, dan banyak lagi, karena musik diterapkan pada terapi dan dipulihkan dengan musik dan menjaga kesehatan biografi, psiko, masyarakat, dan budaya individu. **Pendahuluan:** Salah satu depresi yang dikendalikan secara non-farmakologis yang telah diuji keberhasilannya adalah penggunaan terapi musik. Perawatan dapat membantu lansia yang tertekan tentang suasana hati, kebahagiaan, interaksi, hubungan sosial dan berbagi pengalaman. **Tujuan:** Kajian literatur ini bertujuan untuk menjelaskan efek bermain instrumen gamelan pada tingkat depresi di antara lansia dalam sistem sosial. **Metode:** Metode yang digunakan adalah pencarian artikel Google Scholar menggunakan kata kunci yaitu terapi musik gamelan, lansia, dan depresi. Artikel ini kemudian dipilih dengan PRISMA. Data yang dihasilkan diatur secara sistematis dan diskusi dilakukan. **Hasil:** Terapi musik gamelan efektif dalam mengurangi depresi pada lansia. Terapi musik tidak memiliki batasan, sehingga perawatan ini berlaku untuk semua individu yang terkena. **Kesimpulan:** Kajian literature telah menunjukkan lima artikel bahwa terapi musik gamelan efektif dalam mengurangi depresi pada lanjut usia di panti sosial.

Kata kunci: Depresi, Lansia, Panti sosial, Terapi Musik Gamelan

ABSTRACT

*Elderly who are not managed mental health problems can cause depression. One simple and inexpensive non-pharmacological therapy is the provision of treatment with gamelan music therapy. Music therapy is a collection of sounds that are played, including melody, rhythm, harmony, color, color, shape, style, and more, because music is applied to therapy and restored with music and maintaining the health of the biography, psycho, society, and culture of individuals. **Introduction:** One of the non-pharmacologically controlled depressions that has been tested for its success is the use of music therapy. Treatment can help depressed elderly people about mood, happiness, interaction, social relationships and sharing experiences. **Purpose:** This literature review aims to explain the effects of playing gamelan instruments on depression levels among the elderly in the social system. **Method:** The method used is a Google Scholar article search using keywords, namely gamelan music therapy, elderly, and depression. This article was then selected with PRISMA. The resulting data is systematically arranged and discussions are carried out. **Results:** Gamelan music therapy is effective in reducing depression in the elderly. Music therapy has no limitations, so this treatment applies to all affected individuals. **Conclusion:** Literature review has shown five articles that gamelan music therapy is effective in reducing depression in the elderly in social care institutions.*

Keywords: Depression, Elderly, Social Home, Gamelan Music Therapy

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan depresi sebagai gangguan mental umum dengan tanda-tanda minat rendah, perasaan bersalah yang konstan atau harga diri yang rendah, nafsu makan yang rendah, gangguan tidur, kelemahan, dan konsentrasi yang buruk. Berdasarkan data dari Sensus Ekonomi Nasional Biro Statistik Pusat (BPS) (2017), jumlah warga senior di Indonesia memberi 23,4 juta atau 8,97%. Pada 2015, diperkirakan 33,7 juta atau 11,8% dan pada tahun 2035, dan 48,2 juta atau 15,8% dari populasi Indonesia diperkirakan (Indonesia Health Profile, 2012). Indonesia adalah negara dengan populasi lansia yang paling berkembang, terutama Asia Tenggara. Jumlah lansia di Jawa Tengah khususnya, terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil Sensus Penduduk (2015), populasi orang tua di wilayah tengah adalah 3.983 juta. Populasi wanita tua adalah 2.132 juta lebih dari populasi pria lanjut usia, yaitu 18,5 juta. Melihat kelompok usia, populasi orang lanjut usia berusia 60-65 tahun dibagi menjadi 2,639 juta orang selama 65 tahun, dengan maksimum 1.343 juta orang. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri. 80 orang lanjut usia yang menerima perawatan dapat sembuh lagi dan menjalani hidup mereka dengan lebih baik, tetapi 90% orang tua yang mengalami depresi mengabaikan bentuk pengobatan. Orang lanjut usia sering jatuh ke dalam perubahan dalam kondisi fisik, biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini mempengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Salah satu masalah kesehatan mental yang sering terjadi di antara orang tua adalah depresi. Di Indonesia, prevalensi depresi di antara orang tua 6,1%, dengan daerah khusus di Yogyakarta mencapai 5,2% (Kemenkes, 2018).

Proses penuaan adalah penyakit yang tak terhindarkan oleh manusia, dan tentu saja mempengaruhi seluruh tubuh karena mengarah pada perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia yang berkelanjutan dan terus menerus dalam tubuh (Prastiwi, 2017). Orang tua dengan depresi non-minor dapat mempersingkat harapan hidup mereka dengan menyebabkan atau memperburuk regresi fisik (Sivtiany Murdaningsih, 2017). Orang tua yang tinggal di sistem sosial berisiko lebih besar mengalami depresi daripada orang tua yang tinggal di rumah mereka dengan keluarga atau perawatan rumah sakit. Ini karena orang tua yang hidup dalam sistem sosial jauh dari keluarga mereka dan karenanya tidak memiliki akomodasi

untuk berbagi masalah yang mereka alami dan mengeluh (Novayanti et al., 2020).

Salah satu manajemen non-farmakologis yang berurusan dengan depresi yang telah diuji untuk sukses adalah penggunaan terapi musik (Amelia & Trisyani, 2015). Perawatan yang diberikan berguna bagi orang tua yang tertekan tentang suasana hati, kebahagiaan, interaksi, hubungan sosial, dan beberapa tingkat pengalaman (Hidaya et al., 2017). Terapi musik adalah pengobatan komprehensif dalam segala hal yang dapat Anda lakukan berulang kali. Terapi musik juga memiliki beberapa manfaat. Ini lebih ekonomis, lebih ringan dan lebih naluriah. Musik itu sendiri menembus otak tanpa melewati saluran kognitif. Musik tidak memerlukan keterampilan intelektual untuk menafsirkan (D. Amelia & Trisyani, 2015).

Hasil intervensi yang dilakukan oleh Utami (2018) menunjukkan bahwa apa yang dialami orang dewasa yang lebih tua ketika mendengarkan musik pada orang tua, yaitu meningkatkan peningkatan endorfin dan produksi dopamin, dan meningkatkan pusat regulasi emosional untuk memproduksi dan bersantai (Yusli & Rachma, 2018). Maka dari itu, para peneliti ingin menyelidiki efek kinerja instrumental gamelan pada depresi pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

KAJIAN LITERATUR

Depresi adalah kelainan emosional yang ditandai dengan kesedihan, keputusan, rasa bersalah, dan emosi yang tidak berarti. Depresi memengaruhi proses pemikiran, emosi, dan perilaku yang dapat mempengaruhi motivasi kegiatan sehari-hari dan berinteraksi dengan lingkungan sosial (Dirgayunita, 2016). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mayoritas orang lanjut usia yang hidup dalam sistem sosial mengalami depresi. Dari hingga 55 responden, 27 penipuan dengan depresi sedang dan 15 depresi kuat dan parah mengalami sejumlah kecil. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71,8%) mengembangkan depresi (Novayanti et al., 2020).

Terapi farmakologis maupun non-farmakologis diperlukan untuk mengurangi depresi. Terapi musik adalah salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi depresi. Terapi musik lebih efisien dan lebih mudah. Terapi musik juga berlaku untuk siapa pun yang terkena dampak tanpa kriteria khusus. Musik memiliki banyak keunggulan. Ini berarti bahwa itu dapat meningkatkan kecerdasan, menenangkan

dan merilekskan pikiran, menghasilkan antusiasme dan motivasi, memengaruhi kepribadian, dan mengurangi depresi (C. Amelia & Aryaneta, 2022).

Berdasarkan teori yang diterbitkan oleh Djohan (2006) dalam Diliyana & Bachrun (2022) adalah bahwa stimulasi ritmik dapat meningkatkan atau mengurangi energi otot, yang dapat mempengaruhi laju pernapasan dan laju pulsa, yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan fungsi endokrin. Proses enzim mempengaruhi proses enzim. Berdasarkan teori dan dasar temuan penelitian sebelumnya, terapi musik efektif dalam mengurangi depresi di antara orang tua di lembaga sosial. Namun, banyak penelitian dan literatur diperlukan untuk menunjukkan efektivitas demonstrasi terapi musik dan mengklarifikasi mekanisme depresi yang dilakukan oleh terapi musik.

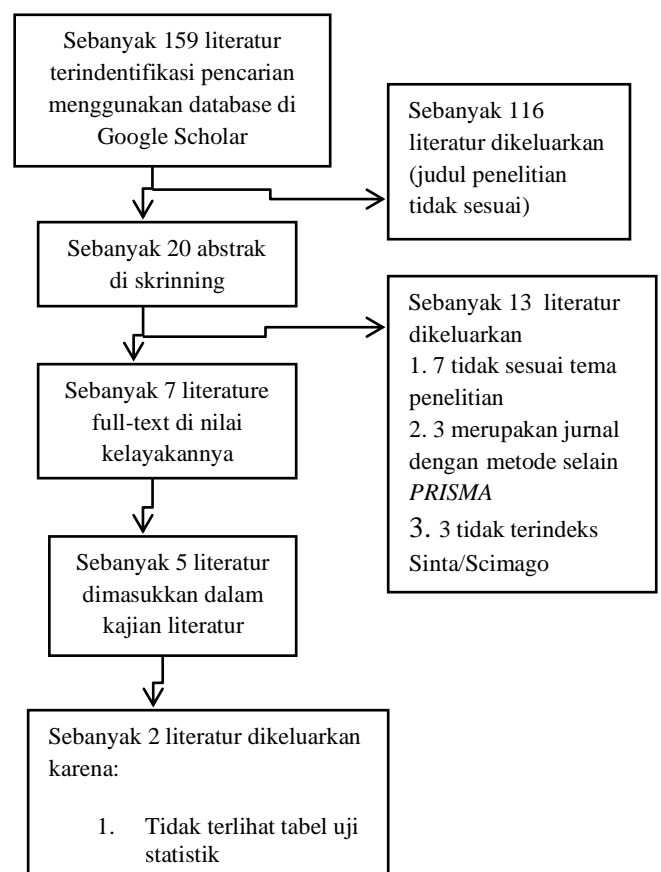
Hingga 90 orang tua pada bulan Desember 2021, berdasarkan hasil survei pendahuluan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagara Kabupaten Banyumas pada 14 Desember 2021. Beberapa di antaranya tidak sengaja dijelaskan oleh anggota keluarga atau anggota keluarga. Namun, perhatian keluarga cukup bagus. Keluarga tampaknya berkunjung setidaknya sebulan sekali, tetapi beberapa hanya lebih tua dan hanya berkunjung selama beberapa bulan. Setelah mewawancarai beberapa senior, mereka benar-benar ingin tinggal bersama keluarga mereka, tetapi mereka ingin hidup dalam sistem sosial karena mereka tidak ingin membebani keluarga mereka. Mempelajari terapi musik gamelan dalam gaya Jawa dapat mengurangi tingkat stres pada orang tua, tetapi masih ada keterbatasan dalam literatur tentang efek musik langgam Jawa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur dengan analisis PRISMA (elemen pelaporan prioritas pemeriksaan sistematis dan pedoman meta-analisis). Prosedur ini dimulai dengan mencari artikel dari Google Cendekia atau Google Scholar. Langkah selanjutnya adalah mencari data berdasarkan judul, ringkasan, dan tahun publikasi. Artikel yang dipilih akan menerima penilaian kelayakan berdasarkan artikel yang berisi teks lengkap, catatan pertemuan dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi untuk penelitian ini yaitu artikel yang berkaitan dengan efek terapi musik pada pengurangan depresi pada orang dewasa yang lebih tua dalam sistem sosial dan artikel selama

lima tahun terakhir (2020-2025). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah publikasi yang tidak dalam bentuk artikel yang diterbitkan sebelum 2020 dan artikel majalah.

Sumber data kajian literatur ini berasal dari hasil pencarian Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "Gamelan Music Therapy", "Elderly", "Depression", dan "Social Orphanage". Cari artikel sesuai dengan kata kunci dari 2020 hingga 2025. Hingga 159 item. Setelah memilih judul, abstrak, 15 tahun artikel publik. Artikel yang layak dalam penelitian ini adalah lima artikel tentang efek terapi musik gamelan untuk mengurangi depresi pada lansia dalam sistem sosial.



Gambar 1. Alur pencarian literature jurnal

HASIL

Tabel 1. Hasil Review Jurnal

Author	Nama Jurnal, Volume, No	Judul	Metode	Hasil
Celfi Khaerunisa Meliani (2021)	Jurnal Seminar Nasional Kesehatan	Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Wanarata Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang	Studi kasus (case study)	Hasil penerapan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami kecemasan dengan intervensi terapi musik gamelan Jawa menunjukkan kecemasan pada lansia mengalami penurunan. Pada klien 1 dan klien 2 kecemasan turun dari tingkat kecemasan ringan (24-47) ke tidak mengalami kecemasan (0-23).
Muh. Fathoni Rohman (2022)	Jurnal Kesehatan Masa Depan Vol, 1 (2)	Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta	Penelitian eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa memainkan instrumen gamelan ($p = 0,001$) dengan penurunan nilai rata-rata depresi sebesar 1,11.
Riski Nilam Sari (2023)	Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus Vol, 12, No 3 Oktober	Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia	Penelitian quasy experiment dengan one group pre-test dan post-test design	Berdasarkan analisis bivariat, nilai-p yang dihasilkan (0.000) & α (0,05) berarti bahwa ada dampak yang signifikan antara pra-pengujian dan pasca-pengujian terapi gamelan Jawa untuk ketakutan pada lansia.
Sahda Eka Ardiyanti (2024)	Nursing Applied Journal Vol.2, No. 4 Oktober	Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial: Kajian Literatur	Kajian literatur dengan analisa PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Guidances).	Dari kajian literatur yang dilakukan 6 artikel disimpulkan bahwa terapi musik efektif untuk menurunkan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti sosial.
Surya Kusuma (2021)	Indonesian Academia Health Sciences Journal Vol. 2 No.1 Juni	Terapi Musik Dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Hargodadali Surabaya	Penelitian deskriptif dengan menggambarkan peristiwa yang terjadi dan menggunakan desain penelitian ini yaitu Studi kasus.	Berdasarkan hasil penelitian tingkat depresi sesudah dilakukan terapi musik klasik menunjukan tingkat depresi kedua lanjut usia menurun setelah dilakukan terapi.

PEMBAHASAN

Hasil penerapan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik gamelan terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Wanarata Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Berdasarkan hasil penerapan dengan skor 9 (tidak ada rasa takut) untuk kasus 1 dengan skor GAS 46 dan skor 11 (tidak ada kecemasan) untuk kasus 2 dengan skor GAS 43, ada perbedaan yang signifikan dalam ketakutan pada orang tua sebelum dan sesudah administrasi terapi musik gamelan Jawa. Perbedaan peringkat yang terjadi antara kasus 1 dan kasus 2 adalah ketakutan dengan berbagai penyebab. Karena dalam Kasus 1, cucu sering bermain dengan teman-teman di luar rumah, jadi klien terkadang merasa kesepian di rumahnya. Dalam Kasus 2, klien sering khawatir tentang memikirkan anak-anak yang sudah menikah, karena semuanya hidup di luar kota. Menurut Ayuningtya (2012), teori-teori telah menyebabkan ketakutan pada lansia yang mengarah ke beberapa faktor sebab akibat, yaitu penderitaan yang disebabkan oleh penyakit, merasa kesepian, dan orang tua mengalami pemikiran berlebihan yang menyebabkan insomnia, kontrol keuangan, sedikit waktu dengan keluarga mereka, dan kekhawatiran lama. Masalah ketakutan dengan Kasus 1 dan Kasus 2 diselesaikan. Mengikuti Jurnal Penelitian Dukungan Yusli (2018), Terapi Musik Gamelan Jawa memberikan tingkat senior rumah layanan sosial di Pucang Gading Semarang. Kecepatan musik gamelan Jawa atau pendengaran sekitar 60-100 bpm dapat memperlambat dan mengkompensasi gelombang otak yang menunjukkan kelembutan. Keadaan tenang yang diyakini orang adalah Betacarboline, antagonis GABA, yang dapat mengakibatkan jumlah reseptor GABA menurun. Penerimaan ini mengurangi resistensi terhadap perkembangan kecemasan.

Dalam penelitian ini, lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan bermain instrumen gamelan cenderung menceritakan kisah di mana emosi terungkap ketika permainan instrumen selesai dan pengalaman hidup mereka terungkap, sehingga beberapa orang yang lebih tua lebih cenderung mengekspresikan emosi mereka dan bahwa mereka mengalami kesulitan mengekspresikannya. Selama studi posttest, para peneliti memeriksa semua variabel yang mengganggu, termasuk memeriksa partisipasi responden dalam kegiatan lain. Yang paling penting, para peneliti yang mengurangi tingkat depresi mengatakan bahwa rasa persatuan ketika

mereka aktif dengan gamelan yang mereka mainkan bukan hanya cara untuk mendengar, tetapi juga menjadi menarik bagi orang yang lebih tua. Hasil penelitian ini konsisten dengan RITA pada tahun 2013, dan memiliki dampak yang signifikan pada studinya sampai terjadi dengan nilai $P = 0,001$ dari 0,608 (Hadi W., 2013). Depresi dapat dikendalikan oleh kegiatan yang dapat dilakukan pada lansia, seperti terapi modalitas, psikodrama, terapi aktivitas kelompok (bukan), terapi musik, terapi hortikultura, terapi hewan, terapi okupasi, dan terapi kognitif (Setyoadi, 2011). Kemudian, menurut Pratama dan Puspitosari (2019), ada salah satu non-farmakoterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat depresi pada orang dewasa yang lebih tua. Studi ini menggunakan terapi musik gamelan Jawa. Gamelan adalah instrumen tradisional Jawa yang biasanya terdiri dari gong, kenong, gambang, celempung dan instrumen lain yang menyertainya.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4, hasil uji statistik statistik Wilcoxon peringkat menunjukkan nilai yang signifikan ($p = 0,000$ & $lt; 0,005$) dengan koefisien Wilcoxon (z count = -3,742) adalah makna untuk Kota Magellan. Ketakutan lama intervensi terutama dilakukan dalam kategori ketakutan sedang dengan rata-rata 2,60, tetapi setelah intervensi, penurunan tingkat ketakutan dalam kategori cahaya dengan rata-rata 1,44 penurunan. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat rasa takut rata-rata selama dan setelah intervensi dengan 1,16 menghasilkan penurunan tingkat ketakutan rata-rata. Hasil penelitian ini, bersama dengan penelitian oleh Artana et al. (2020), menunjukkan bahwa tingkat ketakutan rata-rata oleh Hamilton adalah moderat sebelumnya (26.99) dan setelah intervensi, Anisa et al. (2019), hubungan potensial antara ketakutan akan terapi musik gamelan lansia dan Jawa bernilai $P = 0,000$. Sebelum bermain terapi musik gamelan, persentase rata-rata ketakutan geriatri adalah 29,82%. Psikoterapi, teknik relaksasi, dan obat-obatan farmasi dilakukan untuk mengurangi ketakutan (Rachma, 2019). Lansia sering tertarik pada terapi musik gamelan sebagai teknologi relaksasi alternatif, karena mereka dapat merasa nyaman. Musik gamelan Jawa adalah musik tradisional berirama dengan ritme lembut. Mereka dagang instrumen Jawa. Jika dialami dengan kemauan dan ketulusan, itu dapat mencerminkan pendengar dan menenangkannya. Tubuh akan dapat menahan kecepatan stabil dan musik yang lembut. Suasana hati yang tenang dari musik ini membangkitkan lima pendengar yang telah

ditransfer ke sistem limbik oleh Talamus. Amygdala dan hipotalamus lalu menerimanya. Hipotalamus mengontrol sistem utama sekresi endokrin, merangsang pelepasan endorfin dan hormon pineal, dan secara bersamaan menghambat produksi adrenalin dan kortisol di kelenjar adrenal yang berdekatan. Regulasi hormon-hormon ini mengarah pada rasa relaksasi, kepuasan, dan kenyamanan di kalangan orang tua. Ini mengarah pada pengurangan ketakutan yang signifikan.

Dalam sebuah penelitian oleh (Mayasari & Hermawan, 2022), terapi musik soft dapat menghilangkan kesepian, stabilisasi emosional, pelepasan stres, dan stabilisasi emosional karena berkurangnya ketakutan. Sebuah studi (Wulandari & Sacti, 2023) menemukan bahwa terapi musik keroncong ini juga dapat mengurangi depresi. Musik keroncong menggabungkan antara pikiran dan pikirannya yang terpengaruh, membiarkannya lebih terbuka bagi orang lain. Studi lain (Pambudi et al., 2020) menyatakan bahwa pengobatan air yang mengalir dapat merangsang gelombang Teta di otak untuk merangsang kekuatan imajinasi dan menciptakan hal-hal yang menyenangkan. Kebisingan musik dapat menyebabkan impuls di otak, merangsang gelombang alfa, dan menyebabkan peningkatan serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang menyebabkan perubahan suasana hati. (Dilliyana & Bachrun, 2022). Penelitian menyatakan bahwa tingkat depresi yang lebih rendah disebabkan oleh koping individu yang sangat baik, yang merupakan efek terapi musik. Studi ini menyatakan bahwa depresi dapat disebabkan oleh kekecewaan keluarga, kurangnya dukungan keluarga, dan koping individu yang buruk. Ini mengurangi pembentukan serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang dapat menyebabkan kebahagiaan dan mempengaruhi emosi. Ada perbedaan dalam konsep awal memberikan terapi musik untuk pasien selama periode waktu ia menjalani terapi musik. Sebagai contoh, dalam penelitian ini (Pambudi et al., 2020), enam sesi dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Studi ini (Rohman et al., 2022) mengadakan delapan pertemuan dan tujuh hari studi (Nazmi et al., 2021). Adapun pengukuran yang dilakukan meliputi pengukuran Skala Depresi Lansia (GDS) yang dilakukan oleh (Mayasari & Hermawan, 2022) (Pambudi et al., 2020) (Rohman et al., 2022) (Nazmi et al., 2021).

Lansia pertama dan kedua sebelum terapi musik klasik mengalami depresi yang sedikit dan sedang, mengalami tidur, kecemasan, dan stres. Para peneliti akan memberikan terapi musik klasik

secara total dua kali sehari, tiga kali seminggu, karena pengobatan terus menerus dengan musik klasik dapat menyebabkan trauma nyeri telinga dan aktivitas gangguan. Didapatkan hasil pada penelitian ini yakni pada tingkat depresi setelah terapi musik klasik, depresi pada dua orang lanjut usia ditampilkan setelah terapi musik klasik. Tingkat depresi sebelum terapi musik klasik ringan dan sedang, dengan hari ke -2 menurun pada orang India pertama dan orang tua kedua, dan hari 3 bukan depresi, dan orang tua kedua dengan sedikit depresi. Terapi musik klasik dilakukan tiga kali seminggu, dan penelitian ini menggunakan peralatan atau alat pengumpulan data dengan kuesioner pada skala stres 42 (bagian 42) untuk mengukur tingkat ketakutan, stres dan depresi yang terjadi melalui kerumunan orang tua, depresi, dan stres ringan. (Linda, 2022).

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas mengenai terapi musik klasik dalam mengurangi depresi pada lanjut usia bahwa penulis berpendapat terapi musik gamelan dapat mengurangi tingkat depresi yang dialami oleh kedua lansia yang terdapat pada studi kasus di atas yang mengalami depresi dengan tingkat ringan dan sedang dan mendapatkan perasaan rileks dan nyaman setelah diberikan terapi musik klasik.

PENUTUP

Dalam sebuah studi literatur, terapi musik gamelan mempresentasikan lima artikel, secara efektif mengurangi depresi pada lanjut usia yang hidup dalam sistem sosial. Saat memberikan terapi musik, perlu diperhatikan laju musik yang diberikan kepada lansia, pasien dan kondisi lingkungan. Terapi musik tidak memiliki batasan implementasi, seperti yang tersedia untuk semua orang dengan depresi. Oleh karena itu, diharapkan bahwa tenaga medis dapat mengurangi depresi pada lansia menggunakan instrumen tradisional, terutama gamelan.

REFERENSI

- Ardiyanti, Sahda Eka. 2024. "Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial : Kajian Literatur." 2(4).
- Hidayat, Syaifurrahman, Sugesti Alifitah, and Mohammad Fadilla. 2018. "Terapi Musik Gamelan Madura Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Talango." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(1): 3–9.
- file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939

e.pdf.

- Kusuma, Surya Puji, Nur Mukarromah, and Fathiya Luthfil Yumni. 2021. "Terapi Musik Dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya." *Indonesian Academia Health Sciences Journal INAHES* 1(1): 1–5.
- Nabila, and Siti Rofiqoh. 2021. "Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pek." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (2015): 2038–44.
- Santoso, Nindita, Muh. Fathoni Rohman, and Mulyanti. 2022. "Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Masa Depan* 1(2): 134–39.
- Sari, Riski Nilam, and Suwanti. 2023. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 12(3): 265–73.
- Widari, Dewa Ayu Mas. 2019. "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Tradisional Bali (Gambelan Selonding) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar." *Jurnal Keperawatan* 2(1): 1–52.
- (Widyastuti 2013) Artana, I Wayan, Yunik Widiyanti, and Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi. 2020. "Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia." *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* 8(2): 253.
- FirmanPrastiwi, Arina Nurfianti, Maria Fudji Hastuti. 2017. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya." *Nursing Journal*: 3–14.
- Meliyana, Asri, Wasis Eko Kurniawan, and Linda Yanti. 2023. "Pengaruh Terapi Musik Gamelan Langgam Jawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Pelayana Sosial Lanjut Usia Sudagaran Kabupaten Banyumas." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 8(2): 138–42.
- Subkhi Mahmasani. 2020. "View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk." : 274–82.
- Usia, Pengertian Lanjut. 2016. "BAB_2 Bayuni 2019." : 7–58.
- Widyastuti, Rita Hadi. 2013. "Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang." *Jurnal Keperawatan Komunitas* 1(2): 135–40.
- Ernawati, R. 2017. "Pengaruh Terapi Soft Music Terhadap Depresi Pada Lansia." *Husada Mahakam: Jurnal ...* III(4): 172–81. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/62>.
- Purbowinoto, Sri Eko, and Kartinah. 2011. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta." *Berita Ilmu Keperawatan* 4(1): 44–49. <http://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/3814>.
- Sulastri, Vita Sry. 2018. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut Di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta." *Health Sciences* 11(2): 1–8.
- Trisianti, Nimas Ajeng. 2020. "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Kesehatan Mustika* 6(2): 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>.
- (Utomo, Putro, and Munawaroh n.d.) "DOI: Http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13210 Manfaat Musik Tradisional Terhadap Stres:" 2022. 13(2): 316–22.
- Faatih, Luqman, Al Din, Adi Sucipto, and

Akbar Satria Fitriawan. 2024. "Pengaruh Self Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) Terhadap Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan UNRIYO The Effect of Self-Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) on The Level of Depression in UNRIYO Nursing Students." 6(1): 209–16.

Hausman, Carol Popky. 1981. "Life Review Therapy." *Journal of Gerontological Social Work* 3(2): 31–37.

Kresnantyo Adi Nugroho, Nanang Wioyono, Yunia Hastami, and Siti Munawaroh. 2022. "Pengaruh Musik Gamelan Terhadap Atensi Pada Mahasiswa Kedokteran FK UNS (Kajian Neuroplastisitas)." *Plexus Medical Journal* 1(1): 1–9.

Utomo, Dimas, Hanggoro Putro, and Lailiyatul Munawaroh. "GAMELAN MUSIC THERAPY ON ANXIETY IN THE ELDERLY: A SYSTEMATIC REVIEW." (12).