



---

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN LANSIA**

**Andri Purwandari\*, Murgi Handari, Muhammad Nurahman**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta, JL Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan,  
Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281, Indonesia

\*[andripurwandari16@gmail.com](mailto:andripurwandari16@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan kondisi emosi dengan munculnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai perasaan tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu hal yang belum jelas. Salah satu terapi pengobatan non farmakologi yaitu dilakukan menggunakan musik, terapi musik merupakan suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi baik fisik atau tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah lansia usia 60 tahun ke-atas, sampel yang digunakan sebanyak 27 lansia dengan metode total sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner GAS (geriatric anxiety scale). Hasil penelitian menunjukkan nilai analisis bivariat dengan uji non parametik Wilcoxon ada pengaruh terapi musik klasik Mozart dengan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata kunci: kecemasan; lansia; terapi musik

***THE EFFECT OF MOZART'S CLASSICAL MUSIC THERAPY ON THE ANXIETY  
LEVEL OF THE ELDERLY***

***ABSTRACT***

*Anxiety is an emotional state with the emergence of discomfort in a person, and is a vague experience accompanied by feelings of helplessness and uncertainty caused by something that is not yet clear. One of the non-pharmacological treatment therapies is carried out using music, music is a process that combines the healing aspects of music itself with conditions and situations both physical or body, emotional, mental, spiritual, cognitive and social needs of a person. This study aims to determine the effect of Mozart classical music therapy on the anxiety level of the elderly. This study uses a type of quantitative research with a descriptive method that uses a pre-experimental research design and uses a one-group pre-post test design. Data collection using GAS (geriatric anxiety scale) questionnaire, data analysis using Wilcoxon non-parametric test. The results showed the value of bivariate analysis with Wilcoxon's non-parametric test there was an influence of Mozart's classical music therapy with anxiety levels in the elderly.*

*Keywords: anxiety; elderly; music therapy*

**PENDAHULUAN**

Lansia merupakan bagian dari kelompok umur yang memasuki fase akhir kehidupan. Terjadi proses penuaan yaitu fenomena biologis yang tidak dapat dihindari (WHO, 2013). Proporsi tertinggi penduduk lansia di Indonesia terdapat di provinsi DI Yogyakarta (12,37%), diikuti oleh Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%). Di Kabupaten Bantul, jumlah lansia tercatat mencapai 125.958 jiwa (BPS Kabupaten Bantul, 2018) dalam (Ningsih & Setyowati, 2020). Seiring bertambahnya usia, lansia akan menghadapi berbagai masalah, baik fisik maupun psikososial. Masalah

psikososial yang umum terjadi pada lansia meliputi kesepian, depresi, perasaan sedih, dan kecemasan (Husna & Ariningtyas, 2019).

Kecemasan merupakan salah satu isu kesehatan mental yang paling sering dialami oleh lansia. Di Indonesia, tingkat kecemasan di kalangan lansia tergolong tinggi, dengan prevalensi mencapai 6,9% untuk kelompok usia 55-65 tahun, 9,7% untuk usia 65-75 tahun, dan 13,4% untuk mereka yang berusia di atas 75 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Meskipun kecemasan umumnya lebih sering dialami oleh individu dewasa muda dan paruh baya, saat ini banyak kasus juga terlihat pada lansia berusia 60 tahun ke atas (Adawiyah et al., 2022).

Kecemasan di kalangan lansia di Panti Wreda cenderung meningkat setiap hari, yang menyebabkan mereka mengalami ketidakmampuan berlebihan dan berdampak negatif pada kualitas hidup. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kehilangan pasangan, kehilangan pekerjaan, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, kondisi kesehatan yang buruk, reaksi berlebihan terhadap peristiwa hidup, serta pemikiran tentang kematian (Yusli & Rachma, 2019).

Terapi musik merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan tanpa perlu menggunakan obat-obatan. musik memiliki kekuatan terapeutik yang dapat meningkatkan, memulihkan, dan menjaga kesehatan fisik, spiritual, emosional, serta psikologis. Terapi musik yang diterapkan adalah terapi musik klasik mozart tanpa vokal atau lirik. Musik instrumental ini dirancang untuk memicu respons fisik dan psikologis pada individu yang mendengarnya (Yusli & Rachma, 2019).

Manfaat dari musik ini mencakup peningkatan kesehatan fisik, mental, dan emosional, serta menciptakan suasana yang lebih rileks, yang pada akhirnya dapat mengurangi stres dan kecemasan. Terapi klasik mozart sangat cocok digunakan sebagai intervensi dalam penelitian yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada lansia (Wahyuni et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan lansia.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif, menggunakan desain pra-eksperimental dan one-group pre-post test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan 27 responden yang diteliti menggunakan musik klasik Mozart menggunakan instrument kecemasan GAS (geriatric anxiety scale), kemudian uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk dan uji non-parametrik Wilcoxon.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pre-test dan post-test

| Variabel         | f  | %    |
|------------------|----|------|
| <i>Pre-test</i>  |    |      |
| Ringan           | 11 | 40,7 |
| Sedang           | 14 | 51,9 |
| Berat            | 2  | 7,4  |
| <i>Post-test</i> |    |      |
| Ringan           | 25 | 92,6 |
| Sedang           | 2  | 7,4  |

Hasil mengungkapkan bahwa dalam pengisian kuesioner geriatric anxiety scale sebelum diberikan terapi didapatkan hasil tingkat kecemasan lansia paling banyak dalam kategori sedang sebanyak 14 lansia. Rata-rata tingkat kecemasan tersebut dipengaruhi oleh

pengalaman negatif dari masa lalu serta imajinasi tentang situasi yang belum terjadi. Pengalaman atau peristiwa yang tidak menyenangkan di masa lalu dapat muncul kembali di masa tua, dan pikiran yang tidak rasional tetap ada pada lansia.

Setelah dilakukan pemberian terapi musik dan di beri kuesioner ulang, semua lansia mengalami penurunan pada tingkat kecemasannya, didapatkan 25 lansia dalam kategori kecemasan ringan. Terdapat 2 responden lansia yang masih mengalami kecemasan dalam kategori sedang, dari hasil pengisian kuesioner sebelum terapi, 1 responden mendapat skor 51 (kategori berat), responden 2 mendapat skor 27 (kategori sedang). Setelah diberikan terapi dan mengisi kuesioner kembali, terdapat penurunan skor kecemasan pada 2 responden tersebut. Responden 1 dari skor 51 menjadi 32, sedangkan responden 2 dari skor 27 menjadi 23. Walaupun ada penurunan, 2 responden tetap masih mengalami kecemasan dikarenakan skornya belum masuk dalam kategori ringan. Hal tersebut memungkinkan terjadi karena faktor etiologi yang masih dirasakan, seperti pengalaman masa lalu, kejadian hidup yang penuh tekanan dan faktor biologis (disfungsi sistem saraf otonom yang menggambarkan peningkatan tonus simpatik atau abnormalitas parasimpatis).

Tabel 2.  
Hasil Analisa Bivariat

| Tingkat kecemasan                                     | n  | mean | Asymp.Sig(2-tailed) |
|-------------------------------------------------------|----|------|---------------------|
| Tingkat kecemasan <i>pre-test</i> sebelum intervensi  | 27 | 1.67 | .000                |
| Tingkat kecemasan <i>post-test</i> sesudah intervensi | 27 | 1.07 |                     |

Hasil uji statistik Wilcoxon signed rank test yang dilakukan menunjukkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, menunjukkan adanya pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat kecemasan lansia sebelum dan setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik Mozart berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, di mana tingkat kecemasan menurun setelah terapi musik klasik diberikan selama 7 hari dengan durasi 30 menit per sesi. Penurunan ini disebabkan oleh mekanisme kerja musik yang membuat pendengarnya merasa tenang, nyaman, dan rileks. Sebelum terapi musik dilakukan, sebagian besar lansia berada dalam kategori kecemasan sedang, setelah terapi tingkat kecemasan mereka berkurang menjadi kategori ringan. Pemilihan musik kesukaan yang sesuai dengan selera pendengar merupakan hal yang penting, karena musik bersifat subyektif sehingga memberi pengaruh yang berbeda pada setiap orang. Musik akan mudah diterima apabila sudah familiar ditelinga pendengar, sebagian besar responden pada penelitian ini dapat menerima dan menikmati terapi musik klasik mozart, sehingga dapat terlihat penurunan intensitas kecemasan melalui pengkajian kecemasan (Manengkey dan Mamahit, 2022) .

Fenomena ini terjadi karena mekanisme kerja musik yang merangsang relaksasi. Irama dan nada memasuki saluran pendengaran dan kemudian mencapai thalamus, yang secara otomatis mengaktifkan memori dalam sistem limbik. Ini memengaruhi saraf otonom yang dikirim ke thalamus dan kelenjar hipofisis, yang pada gilirannya memicu respons emosional melalui umpan balik ke kelenjar adrenal, untuk menekan produksi hormon stres dan membuat seseorang merasa lebih rileks (Suwardianto & Astuti, 2020).

Musik dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi. Selain itu, musik juga dapat mengurangi stimulasi sistem saraf simpatik, yang mengakibatkan penurunan aktivitas adrenalin, mengurangi ketegangan neuromuskular, dan meningkatkan ambang kesadaran. Semua jenis musik dapat digunakan sebagai terapi, tetapi umumnya musik yang direkomendasikan memiliki tempo sekitar 60 ketukan per menit dan bersifat menenangkan. Musik klasik sering dipilih sebagai intervensi untuk mengurangi stres dan kecemasan melalui terapi musik, seperti karya-karya Wolfgang Amadeus Mozart. Musik klasik yang diciptakan oleh Mozart, dengan frekuensi tinggi, rentang nada yang luas, dan tempo yang dinamis, dipercaya memberikan dampak positif bagi kehidupan manusia berkat melodi yang dihasilkan. Selain itu, musik Mozart dengan tempo lambat yang sejalan dengan denyut jantung dapat merangsang pelepasan hormon serotonin, menciptakan perasaan nyaman dan bahagia bagi pendengarnya (Widiyono et al., 2022).

Seluruh responden yang mengalami kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik mozart, semuanya mengalami penurunan termasuk 2 responden lansia yang masih dalam kategori sedang. Kecemasan menurun disebabkan karena mekanisme musik, dari irama masuk ke telinga, kemudian ke thalamus, memori dan sistem limbik aktif yang mempengaruhi sistem otonom mengirimkan sinyal ke kelenjar hipofisis, dan tentunya dari responden yang mendengarkan dengan baik juga menjadi faktor pendukung jalannya kerja musik.

## **SIMPULAN**

Terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budhi Luhur Yogyakarta. Terapi musik klasik mozart ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam penanganan kecemasan lansia, sehingga lansia dapat penatalaksanaan yang tepat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13, 150–155.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja, Dusun Lemah Dadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10, 10.
- Manengkey, O. K., & Mamahit, adi y. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *JIKMA*, 1, 37–45.
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet Yogyakarta. *JURNAL KEPERAWATAN*, 12, 80–87.
- Suwardianto, H., & Astuti, V. W. (2020). Pendekatan Evidence Base Practice Nursing. Chakra Brahmanda Lentera.
- Wahyuni, E., Adiaksa, B. W., & Syarif, I. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara. *Healthy Papua*, 6, 400–406.
- Widiyono, Aryani, A., Indriyati, Sutrisno, Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). Terapi Komplementer Keperawatan (P. L. C. B. Lentera (ed.)). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3, 72–78.