

Pengaruh Musik Tradisional Jawa *Uyon-Uyon* terhadap Tingkat Kecemasan Lansia

Fatma Maulida Abiya¹, Titiek Hidayati²

¹*Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,* ²*Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

INTISARI

Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya. Gangguan emosional yang sering terjadi pada orang dewasa salah satunya adalah kecemasan. Pasien yang mengalami gangguan cemas masih memiliki tilikan yang baik. Salah satu terapi kecemasan adalah relaksasi dengan musik. Musik tradisional jawa *uyon-uyon* merupakan musik bertempo lambat dan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara musik tradisional Jawa *uyon-uyon* dengan tingkat kecemasan pada lansia.

Penelitian menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan racangan *pre test - post test control group design*. Populasi yang digunakan adalah semua lansia dalam PSTW Budi Luhur, Kasihan, Bantul. Sampel yang diambil berjumlah 50 orang dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil analisis menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang signifikan yaitu $p=0,000$ ($p<0,05$), sedang pada kelompok kontrol tidak ada penurunan kecemasan yang signifikan $p=0,461$ ($p>0,05$). Selisih pada kelompok eksperimen adalah 2,24 dan pada kelompok kontrol adalah 0,16.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa musik tradisional jawa *uyon-uyon* dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia.

Kata kunci : Kecemasan, Terapi, Musik, *Uyon-Uyon*.

The Effects of Javanese Traditional Music Uyon-Uyon to The Anxiety Level in Elderly People

Fatma Maulida Abiya¹, Titiek Hidayati²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Indonesia has the increasing of elderly people development every year. Emotional disorder that often happened in elderly people is anxiety. Patient who get anxiety still has good insight. One way of anxiety therapy is music relaxation. Javanese music tradisional uyon-uyon is a kind of music that has calm and slow tempo. This study aimed to determine the effect of Javanese traditional music uyon-uyon toward the anxiety level in elderly.

This study is quasi experimental with pretest and posttest. The population is elderly people in Budi Luhur Nursing Home. There are 50 samples, taken by purposive sampling and divided into two groups, experiment and control group.

The result show that there is significant decreasing of anxiety level in experiment group $p=0,000$ ($p<0,05$), and there is no significant decreasing of anxiety level in control group $p=0,461$ ($p>0,05$). Mean of experiment group is 2,24 and mean of control group is 0,16.

The conclusion of this study is Javanese traditional music uyon-uyon can reduce the anxiety level in elderly

Keyword : anxiety, therapy, music, uyon-uyon

Pendahuluan

Menurut data demografi penduduk internasional yang dikeluarkan *Berreau Of The Cencus* USA 1993, dilaporkan bahwa Indonesia pada tahun 1990-2024 akan mengalami kenaikan jumlah lansia sebesar 4,4% yang merupakan angka tertinggi di seluruh dunia¹. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Direktorat Kesehatan Jiwa pada tahun 1996 di Indonesia diperkirakan 6 juta penduduknya mengalami gangguan cemas. Ditemukan , setiap 20 orang per 1000 anggota keluarga menderita gangguan cemas. Data psikiatri Inonesia, pada tahun 2004 dari 11 kota di Indonesia ditemukan 18,5% dari penduduk dewasa menderita gangguan jiwa².

Terapi musik dapat berdampak positif untuk mengatasi stres. Terapi musik merupakan

teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar dan musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorfine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga metanonin sehingga kita bisa merasa lebih relaks pada tubuh seseorang yang mengalami stres³. Indonesia adalah negara yang kaya akan budaya dan keseniannya, termasuk juga dalam hal musik. Uyon-uyon merupakan kesenian khas masyarakat jawa berupa musik gamelan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian mengenai pengaruh musik tradisional Jawa uyon-uyon sebagai terapi penenang pada kecemasan yang dialami lansia perlu untuk dilakukan.

Bahan dan Cara

Metode Penelitian yang diambil adalah metode dengan rancangan *quasi* eksperimental. Desain penelitian ini adalah *pre test-post test non control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur, Kasihan, Bantul..

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, 25 orang sebagai kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berupa diperdengarkan musik tradisional Jawa uyon-uyon dan 25 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini terdiri dari lansia berusia diatas 60 tahun keatas, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dan memiliki

pendengaran yang baik. Subjek penelitian dapat dimasukkan dalam kriteria eksklusi jika sedang menjalani terapi cemas dengan obat dan memiliki gangguan pendengaran sehingga tidak memungkinkan untuk pengambilan data.

Penelitian ini dilaksanakan di PSTW Budi Luhur, Kasihan, Bantul selama 1 bulan pada tahun 2012. Penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel terikat (musik tradisional Jawa uyon-uyon) dan variabel bebas (tingkat kecemasan lansia).

Alat yang diperlukan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia, kaset musik tradisional Jawa uyon-uyon, dan pemutar kaset.

Penelitian ini dilakukan dalam 4 tahap, yakni tahap pra-penelitian, persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Tahap pra-penelitian berupa observasi dan studi pendahuluan di PT SW Budi Luhur, Kasihan, Bantul. Tahap persiapan berupa perumusan masalah, penyusunan proposal, penyusunan instrumen penelitian, pengurusan surat izin untuk melaksanakan penelitian. Tahap berikutnya adalah tahap pelaksanaan di mana dimulai dengan *pretest* menggunakan kuesioner pada kelompok eksperimen dan kontrol. *Posttest* dilakukan 4 minggu setelah *pretest*. Tahap terakhir, yakni tahap penyelesaian berupa *editing*, *coding*, tabulasi, pengolahan, dan analisis data menggunakan program komputer.

Hasil Penelitian

Hasil *pre-test* tingkat kecemasan pada kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan. Setelah dilakukan analisis statistik terhadap mean *pre-test* tingkat kecemasan pada kedua kelompok, hasil yang diperoleh menunjukkan varians yang sama, yaitu $p = 0,516$ ($p > 0,05$), yang berarti tingkat kecemasan awal antara kelompok eksperimen dan kontrol setara atau tidak ada perbedaan yang bermakna. Kesetaraan tingkat kecemasan awal sampel antara kelompok eksperimen dan kontrol telah memenuhi kriteria dalam melakukan suatu penelitian eksperimen. Setelah dilakukan *pre-test*, sampel yang termasuk dalam kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa diperdengarkan musik tradisional Jawa uyon-uyon

selama 1 bulan, sedangkan sampel yang termasuk dalam kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apa-apa.

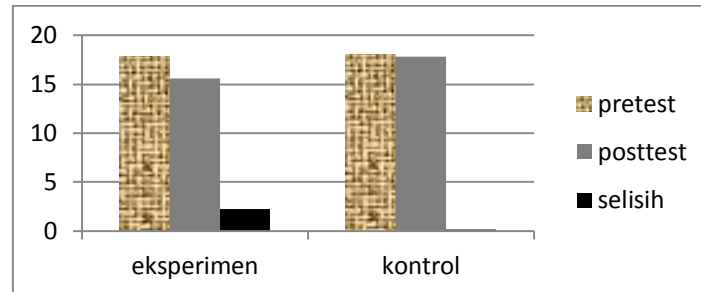
Tabel 3. Homogenitas rerata pre-test tingkat kecemasan lansia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	Mean Pretest	p
Eksperimen	17,84	0,516
Kontrol	18,00	

Hasil analisis tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen terjadi penurunan yang signifikan, prosentase *post-test* lebih tinggi dibanding *pre-test*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan awal dan akhir. Pada uji statistik terhadap mean *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna ($p = 0,461$), sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang bermakna ($p = 0,001$).

Pada tingkat kecemasan, untuk membandingkan hasil yang paling bermakna antar dua kelompok, digunakan selisihnya yang didapatkan dari skor *pre-test* dikurangi skor *post-test*. Penurunan tingkat kecemasan ditunjukkan dengan nilai selisih yang positif, sedangkan apabila hasilnya negatif, artinya nilai *post-test* lebih rendah daripada nilai *pre-test*. Perbandingan mean selisih antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$) yaitu terjadi penurunan yang signifikan pada

kelompok eksperimen dibandingkan pada kelompok kontrol.



Gambar 1. Grafik persentase pretest, post test, dan selisih pre-post test tingkat kecemasan lansia PSTW Budi Luhur, Kasihan, Bantul

Tabel 2. Perbandingan rerata pre-test dan post-test persentase tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	Mean		p
	Pretest	Posttest	
Eksperimen	17,84	15,60	0.000
Kontrol	18,00	17,84	0,461

Tabel 3. Perbandingan antara rerata selisih pre-test dan post-test persentase tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	Mean Selisih	p
Eksperimen	2,24	0.000
Kontrol	0,16	

Berdasarkan analisa data diatas, penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perlakuan pemberian musik tradisional Jawa

uyon-uyon selama 1 bulan dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik tradisional jawa uyon-

uyon dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia, hal tersebut dikarenakan musik tradisional jawa uyon-uyon memiliki karakteristik tempo yang kurang dari 80 kali permenit yang dapat mempengaruhi sistem limbik untuk memberikan efek pada emosi seseorang serta pengaruh dari budaya yang dimiliki oleh responden yaitu budaya jawa, sehingga mereka dapat lebih menikmati musik tradisional jawa uyon-uyon dengan baik.

Penggunaan teknik mendengarkan musik adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa cemas dengan mengalihkan perhatian kepada musik, sehingga kesadaran klien terhadap kecemasannya akan berkurang. Penurunan ini diketahui bahwa dalam keadaan relaksasi, ketegangan dan kecemasan akan berkurang. Musik berguna untuk

meminimalisir rasa sakit, penenang (*audioanalgesic*), menciptakan relaksasi, meurunkan tekanan darah, mengatur jantung dan berhubungan dengan pernafasan⁴.

Terapi musik merupakan terapi dengan menggunakan musik untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan emosi. Terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia meskipun memiliki keterbatasan dan penyakit. Musik dapat menstimulasi respon relaksasi dan dapat menjadi *audio analgesic* atau penenang karena dapat menimbulkan pengaruh biomedis yang positif, menurunkan gejala fisiologis dan kadar stres, mengalihkan perhatian dan mengubah persepsi terhadap rasa sakit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan sekresi hormon

endorfin dan S-IgA⁵. Hormon endorfin memiliki efek yang serupa dengan narkotika alami, yaitu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira⁶. Efek dari musik tradisional Jawa uyon-uyon dapat meningkatkan pengaturan hormon endorfin dalam tubuh yang dapat memberikan sensasi ketenangan, dan musik tersebut dapat menekan pengeluaran hormon kortisol yang dapat menimbulkan keadaan stres.

Musik tradisional Jawa uyon-uyon dapat membawa seseorang dari kondisi otak beta (keadaan terjaga) kepada kondisi otak alfa (kondisi relaksasi) sementara orang yang bersangkutan tetap sadar dan terjaga. Musik dengan tempo lambat dan lembut memiliki frekuensi alfa yaitu gelombang yang dapat memberikan ketenangan pada otak dan dapat

menyebabkan perasaan rileks dengan 8-13 gelombang per detik. Denyut nadi, kecepatan pernapasan dan pembuluh darah akan menyesuaikan dengan irama musik yang didengar⁴.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari pembahasan di atas adalah musik tradisional Jawa uyon-uyon dapat digunakan menurunkan tingkat kecemasan lansia sehingga dapat juga digunakan sebagai terapi kecemasan alternatif non farmakologis.

Kesimpulan

1. Penggunaan musik tradisional Jawa uyon-uyon berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia.
2. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik tradisional Jawa uyon-uyon pada responden berada dalam rentang ringan hingga sedang.

3. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan.
4. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah tanpa dilakukan terapi musik pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan maupun perbedaan yang signifikan.

Saran

1. Instansi PSTW dapat menggunakan musik khususnya musik tradisional Jawa uyon-uyon untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.
2. Penggunaan musik uyon- ini sangat mudah, murah dan efektif, sehingga pemerintah dapat menerapkannya di seluruh fasilitas-fasilitas kesehatan.

3. Kedepannya diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut mengenai jenis musik lain yang dapat menurunkan kecemasan.

Daftar Pustaka

1. Nugroho, W. (1992). *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
2. Djatmiko, Prianto. (2009). *Kesehatan Jiwa Sebagai Prioritas Global*. Tersedia pada: <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&sid=3592>. Diakses pada tanggal 1 April 2013.
3. Mucci, R. dan Mucci, K. (2002) *The Healing Sound of Music*. Jakarta. PT GramediaPustaka Umum.
4. Djohan. (2009). *Psikologi Musik*. Yogyakarta. Best Publisher
5. Williams, J. (2007) *Music Therapy for the Older Adults*. Tersedia pada : <http://ohioline.osu.edu/ss-fact/pdf/-21f.pdf>. Diakses 12 Juli 2013.
6. Carole Wade (2008). *Psikologi*. Jakarta : Erlangga

