

**PENGARUH TERAPI MUSIK LANGGAM JAWA
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI LUHUR YOGYAKARTA**

Junaidi

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Kecemasan adalah suatu respons emosional individu terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut dan tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Relaksasi sangat berperan dalam mencegah kecemasan dan mengontrol tubuh merespon ketegangan sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian serta meningkatkan sistem imunitas. Diantara sekian banyak cara adalah dengan menggunakan terapi musik. Pilihan musik merupakan hal yang penting karena musik yang dikenal sebelumnya dipercaya lebih efektif untuk mengatasi kecemasan. Musik langgam Jawa yang identik dengan tempo lambat (60 *beat*/Menit) serta memiliki karakteristik musik yang tenang dan santai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik langgam Jawa terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik langgam Jawa pada lansia dengan desain *True Eksperimental Pre-Post With Control Group*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 60 responden yang berada di PSTW. 30 sampel sebagai eksperimen dan 30 sampel kontrol, diambil secara random. Instrumen penelitian yang digunakan adalah modifikasi *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* dan kaset campur sari langgam Jawa milik Waljinah.

Hasil penerapan dengan *One Sample t Test* dan *Paired Sample t Test* menunjukkan nilai signifikansi berada pada daerah H_0 ditolak. Berdasarkan nilai yang dimiliki masing-masing variabel, dimana tingkat kecemasan setelah pemberian terapi musik langgam Jawa ($p = 0.00 < 0.05$). Perbedaan yang sangat bermakna pada kelompok eksperimen ($p = 0.00 < 0.05$) dengan penurunan *mean* 8.58 atau 14.3% dan penurunan yang bermakna pada kelompok kontrol ($p = 0.01 < 0.05$) penurunan *mean* 2.04 atau 3.4%. Sehingga dapat diartikan bahwa terapi musik langgam Jawa terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan terutama gejala kecemasan sedang dan berat pada lansia secara bermakna.

Kata Kunci: Kecemasan, terapi musik, tingkat kecemasan

The Influence of Langgam Jawa Music Therapy to Reduce Anxiety Level of Elderly in Budiluhur Geriatric Home Yogyakarta

Junaidi

Nursing of Nursing, Medical Faculty
Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Anxiety is emotional response toward valuation that describes condition such as worried, restless, afraid and unpeaceful with amount of physical complain. Relaxation has a big role to prevent anxiety and control body response to stress so it can reduce number of sickness, death and improve body's immunity. Among several ways is by using music therapy. Selecting the music is important think because kind of music before is believed more affective to prevent anxiety. Langgam Jawa music identical with slow beat (960 beat/ minute) and have characteristic such as calm and relax. The goal of this research is to know influence of giving langgam Jawa music therapy to reduction.

Type of this research is experimental research to know the difference of anxiety level before and after given langgam Jawa music therapy in elderly with *True Experimental Pre-post With Control Group* design. There are 60 people as research sample with divided into two groups, 30 person as experimental group and 30 people as control group, all sample taken randomly. Research instrument that used in this research is modification *Hemilton Rating Scale for anxiety (HRS-A)* and cassette campur sari langgam Jawa by Waljinah

Research result measured by using *One Sample t Test* and *Paired Sample t Test* showed significant value residing in H_0 refused. Based on the value in each variable, where anxiety level after given langgam Jawa music therapy ($p=0.00 < 0.05$), significances in experimental group ($0.00 < 0.05$) with decrease mean 8.58 or 14% and there is significant degradation in control group ($P=0.01 < 0.05$) mean degradation 2.04 or 3.4%. hence langgam Jawa music therapy can reduce level of anxiety especially moderate and severe anxiety in elderly significantly.

Keywords: Anxiety, music therapy, level of anxiety