



# Terapi Aktivitas Kelompok Terapi Musik Klasik Dengan Lansia Gangguan Tidur Di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang

Rina Puspita Sari<sup>1\*</sup>, Astika Nisa Putri<sup>2</sup>, Dina Alvionita<sup>3</sup>, Dwi Anjani<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>2,3,4</sup> Mahasiswa Universitas Yatsi Madani

Email : [dwianjani361@gmail.com](mailto:dwianjani361@gmail.com)

## Abstrak

**Latar Belakang :** Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016). Salah satu permasalahan kesehatan terkait pada lansia yaitu dengan gangguan tidur atau yang bisa disebut insomnia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur (insomnia) menurut penelitian yang dilakukan Walanda, 2023 adalah dengan pemberian terapi musik. **Tujuan :** Lansia dapat berespon terhadap stimulus yang di berikan oleh perawat yaitu music klasik. **Metode Kegiatan :** Kegiatan ini dilakukan di Panti Werdha Marfati wisma belakang dengan mendengarkan musik klasik menggunakan speaker. **Hasil :** Para lansia sangat merespon dengan baik dalam mendengarkan musik klasik dengan cara bernyanyi dan berjoget.

**Kata Kunci :** Terapi, Lansia, Musik Klasik

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016). Menurut WHO, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu, usia lanjut (60-70 tahun), usia tua (75-89 tahun dan usia sangat lanjut (>90 tahun). Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Kemunduran psikis pada lansia akan menyebabkan perubahan pada sifat dan perilaku yang dapat memunculkan permasalahan pada lansia. Masalah yang sering ditemukan pada lansia ialah penurunan daya ingat, pikun, depresi, mudah marah, tersinggung, dan curiga. Hal ini bisa terjadi karena hubungan interpersonal yang tidak adekuat. Proses menua merupakan proses alamiah yang telah melalui tiga tahap kehidupan diantaranya masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Tiga tahap ini memiliki perbedaan baik biologis maupun psikologis (Mubarok dkk, 2019).

Salah satu permasalahan kesehatan terkait pada lansia yaitu dengan gangguan tidur atau yang bisa disebut insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak bisa tidur kembali. Seseorang yang mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur menjadi hal yang sering dikeluhkan karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan (Ravika Mbaloto et al., 2023).

Terapi aktivitas kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat terhadap sekelompok klien yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi, dan kelompok digunakan sebagai target asuhan. Di dalam kelompok terjadi dinamika interaksi yang saling bergantung, saling membutuhkan, dan menjadi laboratorium tempat klien berlatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku lama yang maladaptif.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur (insomnia) menurut penelitian yang dilakukan Walanda, 2023 adalah dengan pemberian terapi musik. Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Potter mendefinisikan terapi musik sebagai tehnik yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan kebutuhan, seperti musik klasik, instrumental, slow musik, orchestra, dan musik modern lainnya (Walanda et al., 2023).

Panti Werdha Wisma Marfati adalah salah satu panti sosial yang terdapat di Kota Tangerang yang terbagi menjadi dua wisma yaitu Wisma Marfati Depan dan Wisma Marfati Belakang. Wisma Marfati Belakang terdapat 66 lansia diantaranya yaitu wanita dan laki-laki. Berdasarkan observasi didapatkan bahwa lansia yang berada di Wisma Marfati Belakang kebanyakan menderita gangguan tidur. Lansia yang berada di Wisma Marfati Belakang sebagian lansia aktivitasnya terbatas, sebagian ada yang mandiri dan sebagian ada yang perlu bantuan. Dalam kesehariannya waktu lansia

dihabiskan dengan melakukan kegiatan yang tersedia di Wisma Marfati Belakang seperti menonton televisi, senam, bermain kartu, berdoa, beribadah, berbincang dengan lansia lain dan latihan aktivitas seperti ambulasi. Selain itu, lansia mengikuti kegiatan yang diadakan oleh Wisma Marfati Belakang.

Oleh karena itu, mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani akan melakukan terapi aktivitas kelompok (TAK) terapi musik klasik dengan lansia gangguan tidur untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang.

## METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang, Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok Ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

### 1. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, tim terapi aktivitas kelompok berdiskusi untuk menentukan tempat terapi aktivitas kelompok dan mengurus perizinan untuk pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pendidikan kesehatan juga melakukan koordinasi dengan Koordinator Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang.

### 2. Tahap Terapi Aktivitas Kelompok

Pada tahap ini, dimulai dengan pengenalan tim Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang kepada para peserta yang dilanjutkan dengan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya masuk ke kegiatan inti yaitu mendengarkan terapi musik klasik.

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan guna mengetahui sejauh mana efektivitas terapi sensori selama kegiatan berlangsung, Metode evaluasi yang digunakan dengan metode observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan terapi aktivitas kelompok lansia dengan terapi sensori menggunakan terapi musik klasik dilakukan pada hari Selasa, tanggal 30 April 2024 dilakukan secara langsung di aula Graha Marfati Tangerang pada pukul jam 09.00 – 10.00.

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini dilakukan secara bertahap, peserta pada kegiatan ini sebanyak kurang lebih 15 orang peserta. Sebelum kegiatan kelompok dimulai peserta yang hadir diminta untuk berdoa dan mengisi daftar hadir dengan nama masing-masing.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan berdoa, pengenalan, dan tujuan kita untuk melakukan kegiatan terapi sensori menggunakan musik klasik. Mendengarkan lagu rohani dan lagu requestan peserta (guna untuk menyuarakan isi hati peserta), serta menyanyikan yel-yel yang telah dibuat oleh tim anggota, kemudian beberapa lansia bernyanyi serta berjoget.

Dari hasil observasi didapatkan bahwa 70% lansia mampu mengikuti kegiatan dengan benar. Kemudian mendengarkan lagu kemesraan dan rohani, dan acara di tutup dengan evaluasi perasaan mendengarkan musik. Dan rata-rata pasien merasa senang dengan adanya kegiatan terapi aktivitas kelompok.

### B. Pembahasan

Hasil dari kegiatan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan dengan metode mendengarkan musik klasik dengan media speaker yang didemonstrasikan dengan mempraktekkan secara langsung. Pada saat kegiatan dimulai peserta sangat antusias mengikuti kegiatan aktivitas, para peserta yang bersedia mempraktekkan secara langsung. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan terapi aktivitas kelompok cukup baik karena materi telah disampaikan secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tercapainya acara TAK berlangsung dengan baik, anggota terapi dapat mengungkapkan perasaannya setelah kegiatan selesai. Anggota terapi dapat mengikuti prosedur dari kegiatan terapi musik klasik yang telah dilakukan. Anggota terapi dapat berespon dan memberikan pendapat terhadap musik yang didengar, bahkan anggota terapi juga memberikan persembahan pujian dengan bernyanyi dan berjoget.

Kegiatan TAK ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan anggota terapi selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan selesai anggota terapi merasa senang dan terhibur dengan adanya acara ini.

Untuk panti werdha marfati, sebagai masukan untuk menerapkan TAK Stimulasi Sensori : mendengarkan musik klasik, berjoget, dan bernyanyi untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan untuk mencegah gangguan tidur pada pasien.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kepada pihak yang telah memberikan kontribusi pada kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang dan pihak kampus Universitas Yatsi Madani. seluruh perawat dan tim yang telah membantu kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok ini sehingga berjalan dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para peserta atas antusiasnya dalam mengikuti kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Disertai Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. *Journal Of Wind Engineering And Industrial Aerodynamics*, 26(1), 1-4.
- Nada, D. E., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Insomnia Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Ravika Mbaloto, F., Purwiningsih, S., & Alfira YunitaAssa, A. (2023). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia : Studi Kasus. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 9, 0–5.
- Walanda, I. E., Rondonuwu, P., & Mandagi, E. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado. *Nursing Update*, 14(2), 45–48