

TERAPI MUSIK UNTUK LANSIA: HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN, SIKAP TERHADAP TINGKAT STRES DI UPTD SIBORONG-BORONG

Surmida Sormin¹, Jefri Banjarnahor², Mayes Felda Simamora^{3*}, Juni Arta Pardede⁴, Lambok Harahap⁵

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul
Jln. Bukit Inspirasi Sipalakki Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan
Email: mayes.simamora@stikeskb.ac.id

Abstrak

Stres pada lansia merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu lanjut usia menghadapi tekanan atau tuntutan yang melampaui kapasitas mereka dalam menghadapinya. Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap lansia terhadap terapi musik dengan tingkat stres yang mereka alami. Studi dilakukan di UPTD Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia di Kecamatan Siborong-borong, Kabupaten Tapanuli Utara pada tahun 2024. Pendekatan yang digunakan adalah metode analitik dengan uji Chi-Square, melibatkan 30 responden lansia sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia tentang terapi musik dengan tingkat stres mereka ($p = 1,000$). Selain itu, sikap lansia terhadap terapi musik juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres ($p = 0,224$). Temuan ini mengindikasikan bahwa baik pengetahuan maupun sikap terhadap musik tidak berpengaruh secara langsung terhadap tingkat stres pada lansia. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengidentifikasi variabel lain yang mungkin lebih relevan dalam memengaruhi stres lansia. Selain itu, perlu dilakukan pendekatan atau intervensi alternatif yang lebih efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres di kalangan lansia, khususnya yang tinggal di panti sosial atau panti asuhan.

Kata kunci: *Lansia, Musik, Pengetahuan, Sikap, Tingkat Stres*

Abstract

Stress in the elderly is a physiological and psychological response that arises when older individuals face demands or pressures that exceed their coping abilities. This study aimed to explore the relationship between elderly individuals' knowledge and attitudes about music therapy and their stress levels. The research was conducted at the Social Services Unit for Children and the Elderly in Siborong-borong District, North Tapanuli Regency, in 2024. The study employed an analytical method using the Chi-Square test and involved 30 elderly respondents. The results showed that there was no significant relationship between the elderly's level of knowledge about music therapy and their stress level ($p = 1.000$). Similarly, there was no significant relationship between their attitude toward music therapy and their level of stress ($p = 0.224$). These findings suggest that neither knowledge nor attitude about music therapy has a significant effect on stress levels in the elderly. Therefore, further studies are recommended to explore other possible factors that may influence stress levels in older adults. Additionally, alternative approaches or more effective interventions should be considered to help reduce stress in the elderly, particularly those residing in social institutions or nursing homes.

Keywords: *Elderly, Music, Knowledge, Attitude, Stress Level*

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah individu, baik laki-laki maupun perempuan, yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia, mereka mengalami berbagai perubahan yang bersifat biologis, fisik, psikologis, serta sosial (Suryati, 2021). Proses penuaan ini secara alami memengaruhi fungsi tubuh, seperti menurunnya kekuatan otot, daya tahan tubuh, fungsi kognitif, dan kemampuan sensorik. Akibatnya, lansia lebih rentan mengalami berbagai permasalahan yang kompleks, mulai dari aspek sosial, ekonomi, budaya, hingga kesehatan fisik dan mental (Novitasari et al., 2023). Misalnya, isolasi sosial karena kehilangan pasangan atau teman sebaya, keterbatasan ekonomi akibat pensiun, perubahan peran dalam keluarga, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan demensia.

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, proses perkembangan dalam siklus kehidupan manusia menunjukkan penurunan secara bertahap dalam kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki kerusakan yang dialami. Lansia juga didefinisikan sebagai seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dan tidak mampu secara mandiri mencari penghasilan atau memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kondisi ini merupakan

fase lanjut dari siklus kehidupan yang ditandai oleh menurunnya kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan lingkungan maupun stres fisik dan mental (Iskandar Yahya Arulampalam Kunaraj P. Chelvanathan, 2023).

WHO memproyeksikan bahwa pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai sekitar 1,2 miliar orang, dan angka ini diperkirakan terus meningkat hingga mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Sebagian besar, yakni sekitar 75% dari populasi lansia dunia pada tahun 2025, akan berada di negara-negara berkembang. Di Indonesia sendiri, data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2016, jumlah penduduk lansia usia 60 tahun ke atas mencapai 22.630.882 jiwa. Jumlah ini meningkat signifikan menjadi 55.532.504 jiwa pada tahun 2022, dengan persentase lansia sebesar 10,48% dari total penduduk Indonesia pada tahun tersebut (Nantasyafira & Shofa, 2024). Peningkatan jumlah lansia ini mencerminkan tren penuaan penduduk yang semakin cepat, yang berdampak pada berbagai aspek sosial dan ekonomi, termasuk kebutuhan akan layanan kesehatan yang lebih intensif, jaminan sosial, serta dukungan psikososial (Kurniyawan, 2020). Fenomena ini menuntut perencanaan kebijakan publik yang matang untuk memastikan kesejahteraan lansia dan keberlanjutan

pembangunan sosial di masa depan. Selain itu, peran keluarga dan masyarakat juga semakin penting dalam memberikan dukungan kepada lansia agar mereka dapat menjalani usia lanjut dengan kualitas hidup yang baik.

Stres merupakan suatu bentuk ketegangan yang dialami seseorang baik secara fisik, psikis, emosional, maupun mental (Eva, 2024). Pada lansia, stres tidak hanya disebabkan oleh faktor lingkungan, tetapi juga tekanan-tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti penyakit kronis, kehilangan status sosial setelah pensiun, hingga kematian pasangan, yang kesemuanya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental lansia (Sitanggang et al., 2021). Oleh karena itu, penanganan stres pada lansia menjadi sangat penting untuk menjaga kualitas hidup mereka. Salah satu metode penanganan stres yang efektif dan mudah diaplikasikan pada lansia adalah terapi musik. Terapi musik dipercaya dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran, terutama jenis musik dengan tempo lambat seperti musik klasik yang tenang. Musik tersebut mampu menurunkan denyut nadi, tekanan darah, serta kadar hormon stres, sehingga tubuh lansia menjadi lebih rileks dan tidak tegang (Cahyani & Tasalim, 2024). Selain itu, musik juga merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan.

Pengetahuan dan sikap lansia

terhadap terapi musik memegang peranan penting dalam efektivitas terapi ini. Lansia yang memiliki pemahaman baik tentang manfaat terapi musik cenderung menunjukkan sikap positif, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tingkat stres secara signifikan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi stres pada berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa yang menghadapi ujian dan remaja albino (Adareth & Purwoko, 2017), 2017). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tingkat stres lansia dalam konteks penggunaan terapi musik sebagai salah satu upaya mengelola stres. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya literatur mengenai intervensi nonfarmakologis bagi lansia, khususnya terapi musik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi atau layanan kesehatan komunitas yang berfokus pada penguatan pengetahuan dan sikap lansia terhadap terapi musik sebagai strategi pengelolaan stres yang mudah, murah, dan efektif. Dengan demikian, studi ini berperan penting dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang holistik dan humanistik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain survei korelasional,

yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu pengetahuan dan sikap lansia terhadap terapi musik, dengan variabel dependen, yakni tingkat stres lansia. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana keterkaitan atau asosiasi antar variabel tersebut, tanpa melakukan manipulasi langsung terhadap variabel-variabel yang diteliti (Sugiyono, 2016). (Sya'diyah et al., 2023) Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap representatif dan digunakan sebagai sumber data penelitian untuk dianalisis secara lebih praktis dan efisien. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia, baik laki-laki maupun perempuan, yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Kecamatan Siborong-borong, Kabupaten Tapanuli Utara, dengan jumlah total sebanyak 30 orang. Karena jumlah populasi tergolong kecil dan masih dapat dijangkau sepenuhnya, maka penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian. Teknik ini dipilih untuk menghindari bias sampling dan memastikan data yang diperoleh mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh. Penggunaan pendekatan korelasional dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang objektif mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap lansia terhadap pentingnya terapi musik, serta implikasinya terhadap kondisi psikologis mereka,

khususnya dalam hal pengelolaan stres.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk

No	Keterangan	No	Variabel	Jumlah	Percentase (%)
1.	Jenis Kelamin	1	Pengetahuan		
	Laki-laki		Baik	27	90%
	Perempuan		Kurang	3	10%
	Total		Total	30	100%
2.	Usia	2	Sikap		
	<60		Positif	27	90%
	60–74		Negatif	3	10%
	75–90		Total	30	100%
	>90				
	Total				
3.	Pekerjaan				
	Petani				
	Wiraswasta				
	Total				
			26	86.7%	
			Total	30	100%

mengetahui karakteristik responden lanjut usia serta menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap terapi musik dengan tingkat stres pada lansia yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Kecamatan Siborong-borong, Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Berikut ini merupakan hasil penelitian yang telah dianalisis secara deskriptif dan statistik.

Tabel 1. Tabel Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Pekerjaan Sebelumnya pada Lanjut Usia

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki (66,7%) dan mayoritas berada dalam rentang usia 60–74 tahun (70%). Dari segi pekerjaan terakhir sebelum menjadi penghuni UPTD, sebagian besar

adalah wiraswasta (86,7%), sedangkan sisanya merupakan petani (13,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan dan Sikap Lanjut Usia Tentang Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang terapi musik (90%) dan menunjukkan sikap yang positif terhadapnya (90%). Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi mengenai terapi musik di UPTD telah berjalan cukup efektif.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Terapi Musik

Pengetahuan	Tingkat	Stres	Tingkat	Stres	Total	Value	
	Normal	Ringan-Sangat	Sangat Parah	n (%)	n (%)	N (%)	
Baik	12 (50.0%)	12 (50.0%)		24 (100%)			
Kurang Baik	3 (50.0%)	3 (50.0%)		6 (100%)			
Total	15 (50%)	15 (50%)		30 (100%)			

Baik responden dengan pengetahuan baik maupun kurang baik menunjukkan distribusi tingkat stres yang seimbang antara kategori normal dan ringan–sangat parah (masing-masing 50%). Nilai p sebesar 1.000 menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dengan tingkat stres.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Mengenai Hubungan Sikap Lanjut Usia Tentang Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres

Tingkat Stres

Sikap	Tingkat	Stres	Total	P-Value
	Normal	Ringan-Sangat Parah	n (%)	N (%)
Positif	15 (55.5%)	12 (44.4%)	27 (100%)	0.224
Negatif	0 (0%)	3 (100%)	3 (100%)	
Total	15 (50%)	15 (50%)	30 (100%)	

Dari Tabel 4. data di atas terlihat bahwa seluruh responden dengan sikap negatif mengalami tingkat stres ringan–sangat parah, sedangkan pada kelompok dengan sikap positif terdapat 55,5% yang memiliki tingkat stres normal. Walaupun terlihat adanya perbedaan proporsi, nilai p sebesar 0.224 menunjukkan bahwa hubungan antara sikap dan tingkat stres tidak signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia yang menjadi responden memiliki karakteristik usia antara 60–74 tahun dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut merupakan usia yang paling banyak memanfaatkan layanan di UPTD Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Kecamatan Siborong-borong. Mayoritas dari mereka juga memiliki latar belakang pekerjaan sebagai wiraswasta. Latar belakang ini dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan

dan sikap mereka terhadap terapi musik, karena individu yang pernah bekerja secara mandiri atau memiliki pengalaman berinteraksi luas dengan masyarakat umumnya memiliki akses lebih baik terhadap informasi. Karakteristik demografis ini penting untuk dipahami sebagai dasar dalam merancang program intervensi kesehatan mental seperti terapi musik, karena pendekatan yang tepat perlu mempertimbangkan latar belakang sosial dan ekonomi lansia yang bersangkutan. Dengan demikian, layanan yang diberikan dapat lebih personal dan efektif dalam mengurangi gejala stres yang umum dialami pada usia lanjut (Sya'diyah et al., 2023).

Pengetahuan yang baik tentang terapi musik dimiliki oleh 90% responden, dan hal ini sejalan dengan sikap positif terhadap terapi tersebut pada proporsi yang sama. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah memiliki pemahaman yang cukup mengenai manfaat terapi musik, khususnya dalam konteks pengurangan stres. Pengetahuan yang baik ini kemungkinan diperoleh dari kegiatan edukatif yang dilakukan oleh pihak UPTD atau dari pengalaman pribadi dan sosial lansia sebelumnya. Sikap positif

yang ditunjukkan oleh responden juga menandakan adanya penerimaan terhadap terapi musik sebagai salah satu bentuk pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, walaupun sebagian besar lansia memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, hal ini tidak secara langsung berkorelasi dengan tingkat stres yang mereka alami. Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa baik lansia dengan pengetahuan baik maupun kurang sama-sama menunjukkan distribusi stres yang seimbang antara kategori normal dan ringan–sangat parah. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain mungkin turut memengaruhi tingkat stres lansia selain hanya pengetahuan.

Selanjutnya, ketika dilihat dari hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap terapi musik dengan tingkat stres, terlihat bahwa semua lansia dengan sikap negatif mengalami stres ringan hingga sangat parah. Nilai p sebesar 1.000 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan lansia tentang terapi musik dengan tingkat stres yang mereka alami. Meskipun secara deskriptif terlihat

bahwa baik lansia dengan pengetahuan baik maupun kurang memiliki distribusi stres yang seimbang, hasil uji statistik ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan tidak berpengaruh secara langsung terhadap penurunan atau peningkatan stres. Sementara itu, pada kelompok dengan sikap positif, sekitar 55,5% berada pada tingkat stres normal.

Walaupun terdapat perbedaan distribusi ini, uji statistik menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0.224$). Artinya, walaupun secara deskriptif terdapat kecenderungan bahwa sikap positif terhadap terapi musik berpotensi menurunkan stres, secara ilmiah belum dapat dibuktikan adanya hubungan yang kuat. Ini mungkin disebabkan oleh jumlah sampel yang kecil atau adanya variabel perancu lain seperti kondisi kesehatan fisik, sosial, maupun psikologis lansia yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di UPTD Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia Kecamatan Siborong-borong memiliki karakteristik usia 60–74 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan berprofesi terakhir sebagai wiraswasta, serta mayoritas memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap terapi musik. Namun, hasil analisis statistik

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan maupun sikap terhadap terapi musik dengan tingkat stres yang dialami lansia. Oleh karena itu, disarankan agar terapi musik tetap dilanjutkan sebagai salah satu bentuk pendekatan promotif dan preventif dalam manajemen stres pada lansia, namun perlu dikombinasikan dengan pendekatan lain yang bersifat psikososial, spiritual, maupun medis, serta dilakukan evaluasi berkala untuk mengukur efektivitasnya secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adareth, T., & Purwoko, Y. (2017). MUSIK KLASIK MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18640>
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir: *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719>
- Eva, N. K. J. T. (2024). Pengaruh Menulis Ekspresif di Iringi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi: The Effect Of Expressive Writing Accompanied With Music Therapy On Stres Levels In Hypertension Patients. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.55887/jaki.v1i1.41>
- Iskandar Yahya Arulampalam Kunaraj P.Chevanathan, A. A. A. B. (2023).

- No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan Title. *Journal of Engineering Research*, 27–36
- Kurniyawan, A. (2020). Jakarta Statement Become Jakarta Rules: Strategy on Protecting Elderly Prisoners Rights. *Jurnal HAM*, 11, 99.
- Nantasyafira, Z., & Shofa, A. (2024). Wacana Filosofis Pendidikan Islam Dalam Pemikiran Tokoh Al-Ghazali. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11), Article 11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11666572>
- Novitasari, N., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. A. (2023). PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA LKS LU BERINGIN HUTUO LIMBOTO. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 116–125. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1317>
- Sitanggang, Y. F., Sihombing, R. M., & Purwani, M. (2021). Edukasi Kesehatan Osteoporosis Dan Pemeriksaan Kepadatan Tulang Di Posbindu Soka Indah RW 05 Kelurahan Bencongan. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(5), 1081–1088. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i5.4195>
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D . Bandung : ALFABETA
- Sya'diyah, H., Fathonah, S., Pramestirini, R. A., Purwaningsih, E., Achjar, K. A. H., Suardana, I. W., Supatmi, S., Fajria, S. H., Sastrini, Y. E., Rohmawati, D. A., Kumalasari, D. N., & Agustiningsih, A. (2023). *KEPERAWATAN HOLISTIK: Pendekatan Komprehensif dalam Perawatan Pasien*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.