

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* DAN TERAPI MUSIK
TRADISIONAL TERHADAP DEPRESI LANSIA DI PANTI SOSIAL
HARAPAN KITA INDRALAYA**



SKRIPSI

Oleh:

ANANDA RUSADI

NIM: 04021381924079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (2023)**

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* DAN TERAPI MUSIK
TRADISIONAL TERHADAP DEPRESI LANSIA DI PANTI SOSIAL
HARAPAN KITA INDRALAYA**



SKRIPSI

Oleh:

ANANDA RUSADI

NIM: 04021381924079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (2023)**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ananda Rusadi

NIM : 04021381924079

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juli 2023



Ananda Rusadi


UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : ANANDA RUSADI
NIM : 04021381924079
JUDUL : PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* DAN TERAPI
MUSIK TRADISIONAL TERHADAP TINGKAT DEPRESI
LANSIA DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA INDRALAYA

Pembimbing 1

Zulian Effendi S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.1671060707880004



(.....)

Pembimbing 2

Fuji Rahmawati S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.198901272018032001



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : ANANDA RUSADI
NIM : 04021381924079
JUDUL : PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* DAN
TERAPI MUSIK TRADISIONAL TERHADAP DEPRESI
LANSIA DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA
INDRALAYA

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 2 Agustus 2023 dan telah diterima
guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana keperawatan

Indralaya, Agustus 2023

PEMBIMBING I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1671060707880004

()

PEMBIMBING II

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198901272018032001

()

PENGUJI I

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 198807082020122008

()

PENGUJI II

Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002

()


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Mengetahui,

Koor. Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2023
Ananda Rusadi

Pengaruh Terapi *Expressive Writing* dan Terapi Musik Tradisional Terhadap Depresi Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya

xvi+ 66 hal + 7 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia termasuk populasi yang jumlahnya terus meningkat dan erat kaitannya dengan masalah psikologis seperti kecemasan, stress, dan depresi. Jika tidak ditangani dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh dan mempengaruhi aktivitas sehari-harinya. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional terhadap depresi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* dan *desain one group pre-test post-test* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pengambilan sampel penelitian menggunakan cara *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang di ambil yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya yang berlokasi di Kabupaten Ogan Ilir Sumatra Selatan. Instrumen pengukuran depresi menggunakan kuesioner DASS 42 (dengan skala depresi 14 instrumen). Analisis data yang digunakan ialah uji *paired t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional dengan *p value* $0,000 < 0,05$. Terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional di rekomendasikan sebagai metode untuk mengurangi depresi yang terjadi pada lansia dan terapi ini dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia.

Kata Kunci : Depresi, *Expressive Writing*, Lansia, Musik Tradisional
Daftar Pustaka : (2008-2022)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2023

Ananda Rusadi

The Effect of Expressive Writing Therapy and Traditional Music Therapy on the Depression in the Elderly at Harapan Kita Indralaya Social Institution

xvi+ 66 pages + 7 table + 2 schemas + 13 appendices

ABSTRACT

The elderly are an increasing population and are closely related to psychological problems such as anxiety, stress and depression. If left untreated, this can lead to a decrease in endurance and affect daily activities. Non-pharmacological therapies that can be done are expressive writing therapy and traditional music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing therapy and traditional music therapy on elderly depression at Harapan Kita Indralaya Social Home. This study uses quantitative research methods with pre-experimental design and one group pre-test post-test design without using a control group. Research sampling using non probability sampling with purposive sampling technique. The sample size was 30 respondents who were taken using total sampling who met the inclusion criteria. The research was conducted at Harapan Kita Indralaya Social Home located in Ogan Ilir Regency, South Sumatra. The instrument for measuring depression used the DASS 42 questionnaire (with a 14-instrument depression scale). The data analysis used was the paired t-test. The results of this study indicate that there are differences before and after expressive writing therapy and traditional music therapy with a p value of $0.000 < 0.05$. Expressive writing therapy and traditional music therapy are recommended as methods to reduce depression that occurs in the elderly and this therapy can be done independently by the elderly.

Keywords : Depression, Elderly, Expressive Writing, Traditional Music
Bibliography : (2008-2022)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan pertolongan-Nya. Sungguh tidaklah mungkin saya bisa berada di titik ini jika bukan karena pertolongan-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada baginda rasul dan Nabi Muhammad SAW.

Kepada kedua orang tua saya yang amat saya sayangi, dan cintai Mama saya Desma Juwita dan Bapak saya Rusman A, berkat doa kalian yang tidak henti-hentinya mendoakan saya di setiap perjalanan yang dilewati serta dukungan yang kalian berikan hingga saya berada di titik ini. Kepada abang saya Yaser dan Rahmat yang senantiasa mendukung kegiatan saya.

Kepada pembimbing saya, Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep, terima kasih karena sudah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mendukung saya selama proses pengerjaan skripsi ini. Juga kepada semua dosen pengajar di PSIK FK UNSRI, terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan serta kepada seluruh staff dan tata usaha yang turut membantu selama proses perkuliahan. Terima kasih atas semua yang berjasa dan turut andil serta mohon maaf apabila terdapat kesalahan yang saya lakukan di setiap prosesnya.

Terima kasih banyak kepada teman-teman seperjuangan yang sudah menemani serta membantu di balik layar dalam pengerjaan skripsi. Tidak dapat dibayangkan jika tidak ada kalian teman-teman yang membantu dalam proses

perkuliahan ini, apa yang bisa saya katakan hanya bisa berterima kasih pada kalian semuanya.

Tidak lupa saya ucapkan kepada diri sendiri, terima kasih banyak sudah mampu melewati banyak hal hingga di titik ini. Tidak menyerah dalam menghadapi rasa lelah dan ketidakmampuan. *“God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith. Buts it's a worth the wait”* adalah sebuah ungkapan yang saya pakai disetiap langkah-langkah saya dalam mengerjakan skripsi .

Terakhir kepada berbagai pihak yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu, terima kasih banyak atas dukungan yang diberikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Dan Terapi Musik Tradisional Terhadap Depresi Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing 2 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Herliawati, S.Kp., M.Kes. sebagai dosen penguji 1 yang telah banyak membantu dalam penyempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik.

Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai dosen penguji 2 yang telah banyak membantu dalam penyempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik.

Seluruh staf pengajar dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Kedua orang tua dan keluarga atas do'a dan dukungan serta kasih sayang yang tiada henti.

Teman-teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Namun besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca. Amin.

Palembang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lanjut Usia.....	10
1. Definisi Lanjut usia.....	10
2. Batasan-Batasan Lanjut Usia	10
3. Perubahan Fisik Dan Fungsi Akibat Proses Menua.....	11
4. Perubahan psikososial.....	12
B. Konsep Depresi	13
1. Definisi Depresi	13
2. Klasifikasi Depresi.....	14
3. Penyebab Depresi.....	17
4. Gejala-Gejala Depresi	19
5. Penataklaksanaan Depresi pada Lansia.....	20
C. Konsep Terapi <i>Expressive Writing</i>	23
1. Definisi Terapi <i>expressive writing</i>	23
2. Tujuan Menulis Ekspresif	23
3. Manfaat menulis ekspresif	24
4. Mekanisme Menulis Ekspresif.....	25
5. Syarat-syarat Penulisan	27
6. Indikasi Menulis Ekspresif.....	29
D. Konsep Terapi Musik.....	30

1. Definisi Terapi Musik	30
2. Jenis Terapi Musik	30
3. Manfaat Terapi Musik	31
4. Jenis – Jenis Musik	32
5. Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Musik	33
E. Penelitian Terkait	34
F. Kerangka Teori	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Desain Penelitian	38
C. Hipotesis	39
D. Definisi Operasional	39
E. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
F. Tempat Penelitian	43
G. Waktu penelitian	43
H. Etika Penelitian	43
I. Alat Pengumpulan Data	45
1. Data Responden	45
2. Instrumen Penelitian	45
J. Validitas dan Reliabilitas	46
K. Prosedur Pengumpulan Data	46
1. Tahap Persiapan	46
2. Tahap pelaksanaan	47
L. Pengolahan Data dan Rencana Analisis Data	49
1. Pengolahan Data	49
2. Analisis Data	50
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
2. Hasil Analisis Univariat	52
3. Hasil Analisis Bivariat	53
B. Pembahasan	54

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
2. Skor Rata-Rata Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi <i>Expressive Writing</i> dan Terapi Musik Tradisional.....	55
3. Skor Rata-Rata Depresi Lansia Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi <i>Expressive Writing</i> dan Terapi Musik Tradisional.....	58
4. Perbedaan Depresi Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi <i>Expressive Writing</i> dan Musik Tradisional	61
C. Keterbatasan dalam Penelitian	64
BAB V	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	34
Tabel 3. 1 Bentuk Rancangan Penelitian	38
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	39
Tabel 4. 1	52
Tabel 4. 2 Skor Rata-Rata Depresi Responden Data Pre-test	53
Tabel 4. 3 Skor Rata-Rata Depresi Responden Data Post-test.....	53
Tabel 4. 4 Perbedaan Skor Rata- Rata Depresi Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 2. Informed Consent

Lampiran 3. Kuesioner

Lampiran 4. SOP Terapi *Expressive Writing*

Lampiran 5. SOP Terapi Musik

Lampiran 6. Dokumentasi

Lampiran 7. Hasil Statistik Data

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Lampiran 9. Sertifikat Etik

Lampiran 10. Hasil Uji Plagiarisme

Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Dinsos

Lampiran 12. Lembar Konsultasi

Lampiran 13. Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang berumur di atas 60 tahun dianggap sudah lanjut usia. Sesuai dengan Perpres 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan usia (Perpres 2021). Lansia merupakan proses biologis yang tidak dapat dihindari dan sesuatu yang harus diterima. Terdapat mekanisme proses penuaan yang mempengaruhi aspek kehidupan, khususnya di aspek kesehatan yang mengacu pada penurunan bertahap, seperti fungsi kardiovaskular, pernapasan, genitourinari, endokrin, dan sistem imun pada lansia (Salari *et al.*, 2020).

World Population Prospects (2012, dikutip Aurora, 2022) menjelaskan bagaimana penuaan dapat memengaruhi kapasitas fisik, mental, dan fungsional seseorang. Penurunan kapasitas ini biasanya berkorelasi dengan penuaan. Itu dipengaruhi oleh berbagai aspek alami yang dipengaruhi oleh kemajuan sosial, ekonomi, atau teknologi.

Perkiraan saat ini terdapat lebih dari 629 juta lansia di dunia (satu dari sepuluh berusia di atas 60 tahun), dan pada tahun 2025, akan ada 1,2 miliar lansia (Agustina, 2021). Menurut perkiraan proyeksi penduduk, Indonesia akan menjadi 23,66 juta orang lanjut usia (9,03%) pada tahun 2017. Menurut perkiraan Kementerian Kesehatan RI tahun 2017, akan ada 27,08 juta orang lanjut usia pada tahun 2020, 33,69 juta pada tahun 2025, 40,95 juta pada tahun 2030, dan 48,19 juta pada tahun 2035. (Kemenkes RI, 2017).

Pada dasarnya peningkatan lansia di Indonesia menghadirkan situasi baru, yakni akan semakin banyak lansia yang akan tinggal di panti sosial. Aktivitas yang mereka lakukan di panti sosial yang pada umumnya terbatas dan rutinitas yang kurang beragam, mengakibatkan kehidupan mereka terasa monoton dan membosankan. Keadaan ini membuat orang tua yang telah memasuki usia lanjut merasa kurang diperhatikan secara sosial, yang pada akhirnya menyebabkan lansia rentan mengalami masalah psikologis seperti depresi (Permatasari, 2017).

Depresi adalah kondisi mental yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat pada sesuatu secara berulang-ulang (Kinanti, 2022). Depresi pada lansia merupakan masa menurunnya kinerja manusia yang dikaitkan dengan kemurungan yang sedang di alami. Gambaran lain dari depresi adalah suatu kondisi emosional yang dapat ditandai dengan perasaan kesepian, rendah diri, keputusasaan, dan umumnya disertai dengan gejala penurunan psikomotor atau, dalam beberapa kasus yang jarang terjadi, kegelisahan dan isolasi sosial. (Novayanti, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pae (2017), lansia yang tinggal di panti sosial memiliki kondisi yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga atau menerima perawatan sosial di rumah sakit. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa lansia yang tinggal di panti sosial terpisah jauh dari keluarga mereka, sehingga mereka tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah dan kesedihan yang dirasakan. Gejala depresi yang terjadi pada lansia sulit untuk di deteksi karena di usia yang sudah tua mereka menutupi rasa kesepian dan rasa ketidak bahagiannya dengan melakukan aktivitas seperti biasanya (Livana, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arneliawati, Sari, dan Utami (2015), ditemukan bahwa lansia yang tinggal di Panti Asuhan Riau memiliki tingkat kesedihan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa lansia merasa terasing dan menjauh dari kehangatan keluarga. Akibatnya, sentimen yang tidak menyenangkan seperti kekecewaan, keputusasaan, dan kemarahan akan muncul di pikiran para lansia, yang berdampak pada masalah psikologis. Data masalah depresi yang mempengaruhi 10-15% yang berumur lebih dari 60 tahun yang tinggal bersama keluarga, sementara risiko depresi melonjak naik pada lansia yang tinggal di panti, dengan 50-75% mengalami gejala ringan hingga sedang (Stanley, 2011).

Dampak depresi menurut Monks, Knoers, Haditonoto (2012), Hal ini meliputi: mulai timbulnya penyakit fisik, kerusakan kognitif, hilangnya kemampuan berpikir yang sehat, dan bahkan kematian akibat percobaan bunuh diri. Risiko bunuh diri menjadi sangat serius bagi individu yang mengalami depresi, dengan sekitar 75% pasien depresi pernah mengalami upaya bunuh diri. Penanganan kasus-gangguan yang telah disebutkan di atas menjadi sulit karena penyakit pada lansia sering kali berupa kondisi *degeneratif*, kronis, dan dengan berbagai diagnosa yang membutuhkan waktu dan biaya yang signifikan untuk pengobatan (Departemen Kesehatan, 2016). Prinsip dasar dalam penanganan depresi adalah untuk mengurangi penderitaan dan membantu pasien mengenali serta mengungkapkan kekhawatiran yang mereka alami (Ibrahim dkk, 2011).

Penanganan mengobati depresi dapat dilakukan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis pada lansia. Obat-obatan penenang seperti

antidepresan, yang merupakan pengobatan penanganan pertama untuk depresi, dimana untuk penanganan depresi secara farmakologis. Terapi musik, aromaterapi, terapi *life review*, dan menulis ekspresif adalah beberapa terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam menangani masalah depresi (Pranoto, 2016).

Menurut Pennebaker (2011, dikutip Samsuddin, 2018) Terapi menulis ekspresif adalah sebuah metode untuk mengekspresikan sesuatu yang selama ini terpendam melalui tulisan. Ekspresi ide, pengalaman emosional dan perasaan terdalam, yang tertuang dalam sebuah tulisan-tulisan, disebut sebagai menulis ekspresif.

Terapi menulis dianggap dapat membantu meringankan depresi karena menulis dapat menyampaikan perasaan yang buruk, dan terapi menulis dapat digunakan sebagai platform bagi seseorang untuk lebih memahami kesulitannya sendiri, yang memungkinkannya untuk mengenali perubahan yang tidak diinginkan dalam dirinya (Pennebaker 2011., dikutip Samsuddin, 2018).

Menurut penelitian Susilowati dkk (2015) hasil dari penelitian menunjukkan adanya penurunan depresi ketika responden menuliskan pengalaman emosional dalam sebuah buku. Terapi menulis dengan pendekatan *self-help* yang efektif dalam mengatasi depresi melalui pemahaman dinamika subjek dalam menghadapi situasi stres dan pengalaman emosional. Terapi menulis dapat membantu orang untuk menerima posisi mereka saat ini, fokus pada hal baik, dan mengevaluasi aspek-aspek yang baik dari pengalaman mereka.

Menurut Yulianti dkk (2017) Penelitian yang dilakukan di Panti Werdha Darma Bakti Cinta Kasih Surakarta untuk menguji pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi tersebut memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat depresi. Mayoritas dari 14 responden (82,4%) mengalami penurunan tingkat depresi setelah menjalani terapi menulis. Sebelum terapi dilakukan, rata-rata tingkat depresi pada lansia berada pada tingkat ringan, tetapi setelah menjalani terapi menulis, rata-rata tingkat depresi pada lansia menurun dan tidak ada yang mengalami depresi. Seperti yang dapat diamati, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi pada lansia sebelum dan setelah menerapkan terapi menulis pengalaman emosional (Yulianti, 2017).

Selain terapi menulis ekspresif, cara lain yang sederhana dan cepat untuk mengatasi depresi pada lansia adalah dengan terapi musik. Terapi musik melibatkan penggunaan musik oleh seorang terapis untuk membantu individu dalam proses penyembuhan dan pemulihan dalam konteks terapi untuk memelihara, mengembangkan, memulihkan kesehatan mental dan spiritual. Upaya pemberian terapi musik menjadi salah satu pendekatan pengobatan non-farmakologis dan hemat biaya bagi mereka yang menderita depresi (Marzuki dan Lestari, 2018).

Menurut Martini dkk (2020) Terapi musik adalah terapi non-farmakologis yang memiliki pengaruh signifikan terhadap sistem pusat dan saraf tubuh manusia. Karena memiliki dampak yang menenangkan, terapi musik berfungsi sebagai *agen ansiolitik*, mengalihkan sensasi stres, cemas, putus asa, takut, dan kelelahan. Ketukan, irama, dan harmoni adalah tiga komponen musik yang dapat

mempengaruhi tubuh, jiwa, dan semangat. Terapi musik dapat membantu orang mengekspresikan emosi mereka dan meningkatkan suasana hati mereka (Martini, 2020).

Hasil penelitian dari Marzuki dan Lestari (2018) yang menunjukkan hasil bahwa terapi musik memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat depresi pada lansia yang mengikuti program di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian *p-value* sebesar 0,037, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dan relevan secara statistik pada lansia yang diberikan terapi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Harapan Kita Indralaya pada Januari 2023, lansia panti sosial yang diberikan kuesioner DASS 42 (skala depresi dengan 14 pertanyaan) mengalami depresi dengan tingkatan yaitu depresi ringan dan depresi sedang. Dari 10 lansia yang mengisi kuisisioner, 3 lansia mengalami depresi ringan dan 7 lansia mengalami depresi sedang.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi *Expressive Writing* dan Terapi musik Tradisional Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional terhadap depresi lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional terhadap depresi lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.
- b. Untuk mengetahui skor rata-rata depresi lansia sebelum diberi intervensi terapi kombinasi *expressive writing* dan musik tradisional.
- c. Untuk mengetahui skor rata-rata depresi lansia sesudah dilakukan intervensi terapi kombinasi *expressive writing* dan musik tradisional.
- d. Untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata depresi lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi kombinasi *expressive writing* dan musik tradisional.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional terhadap depresi lansia serta terapi *expressive writing* dan terapi musik tradisional dapat digunakan sebagai bagian dari intervensi terapi mandiri keperawatan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, menginformasikan kepada lansia mengenai pelaksanaan terapi *expressive writing* dan dan terapi musik tradisional yang merupakan alternatif terapi non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi depresi yang dialami.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan wujud dari penerapan pengetahuan ilmiah yang telah diperoleh oleh peneliti. Melalui penelitian ini, peneliti memperoleh pengalaman berharga dalam proses penelitian serta meningkatkan pemahamannya. Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam mempelajari terapi non-farmakologi yang berpengaruh terhadap depresi pada lansia. Penelitian ini membuka pintu bagi wacana baru dan menghasilkan pemahaman yang lebih dalam dalam bidang tersebut.

c. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini memiliki nilai penting sebagai referensi dan sumber informasi yang berharga dalam perkuliahan keperawatan jiwa, terutama dalam pembelajaran tentang terapi manajemen depresi pada lansia. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan yang berharga serta memberikan masukan yang berharga untuk memperluas pemahaman mahasiswa keperawatan jiwa dalam penanganan depresi pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Judul penelitian ini adalah “Pengaruh Terapi *Expressive Writing* dan Terapi Musik Tradisional terhadap Depresi Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya”. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Penelitian ini termasuk dalam bidang keperawatan jiwa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental* menggunakan *One Group Pretest-Post Test Design* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Populasi dan sampel yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Inkontinensia Urine pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjar Baru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1-12
- Arneliawati, Sari, Utami. (2015). Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia yang Tinggal di PSTW dengan Lansia yang Tinggal Di Tengah Keluarga. *JOM*, 2 (2).
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jilid 1*. EGC, Jakarta.
- Baikie & Wilhelm. (2012). Emotion and Psychal Health Benefits Of Expressing Writing. *Advance in Psychiatric Treatment*. 11(5), 338-346. doi:10.1192/apt.11.5.338.
- Bolton. (2011). *Write Yourself: Creative Writing And Personal Development*. London: Jessica Kingsley Publisher
- Cahyanti, A. A. N. (2017). Hubungan Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kec. Bendo Kab. Magetan [Skripsi]. Fakultas Keperawatan. STIKES Bhakti Husada mulia Madiun: Madiun. Semarang.
- Depkes RI. (2016). *Lansia Sehat Lansia Aktif Mandiri dan Produktif*. Diakses tanggal 28 Januari 2023. <http://www.depkes.go.id>.
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan*.
- Ferrucci, L., Giallauria, F., & Guralnik, J. M. (2008). Epidemiology of Aging. *Radiologic Clinics of North America*, 46(4), 643–652. <https://doi.org/10.1016/j.rcl.2008.07.005>
- Fikri, H, T. (2014) Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*, 9 (2).
- Fikri, M., & Fitriani, D. R. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(1), 66-75
- Hidayat, S., Alifitah, S., & Fadilla, M. N. (2018). Terapi Musik Gamelan Madura Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Desa Talango. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(1), 3-9.
- Ibrahim, A. S. 2011. *Depresi Aku Ingin Mati. Jelajah Nusantara*, Tangerang.
- Kaplan & Saddock, B, J. (2011). *Sinopsis Psikiatri:Alih bahasa Widjaja Kusuma*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kemendes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–2. Termuat dalam: <http://www.depkes.go.id>

- Keyes, C. L., & Goodman, S. H. (Eds.). (2006). *Women and depression: A handbook for the social, behavioral, and biomedical sciences*. Cambridge University Press.
- Kinanti, I. S. (2022). *Hubungan Antara Kekerasan Verbal Oleh Orang Tua Dengan Kecenderungan Depresi Pada Remaja*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Lestari, F. M., & Sumintardja, E. N. (2016). Kajian Reminiscence Group Therapy Pada Depresi Lansia Wanita Yang Tinggal Di Panti Werdha. *MANASA*, 5(1), 42-56.
- Livana, P. H., Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Nurscope. Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah*, 4(4), 8093. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/view/3936>
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan. Stress dan Depresi*. Trans Info Media.
- Martini, E. L., & Hudiyawati, D. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Musik Klasik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *In Prosiding University Research Colloquium* (pp. 328-336).
- Marzuki, M. B., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(2), 81-86.
- Monks, Knoers, Haditonoto. (2011). *Psikologi Pelayanan: Pengetahuan dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Mujiadi, S. K., Rachmah, S., KM, S., & Kes, M. (2022). *Buku Ajar-Keperawatan Gerontik*. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.
- Naseri, P., Shirazi, M., & Gholamreza Sanagouye Moharer, G. (2020). Comparison of the effect of music therapy and writing therapy on the anxiety and depression of students with cancer. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 7(1), 55-65.
- Natalina, D. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta. Mitra Wacana Media
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun*. 2012.
- Novayanti, P. E., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 117-122.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. ed. 3. EGC, Jakarta
- Nugroho. (2011). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Padila, P. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Pae, K. (2017) 'Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di Panti Werdha dan yang tinggal di rumah bersama keluarga [Surabaya]', *Jurnal Ners LENTERA*, Vol 5 No 1, pp. 21–32.
- Pennebeker, J. W. (2011). *Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Psychol and Mental Health: Theory Research Practice*. Texas: University of Texas.
- Permatasari, A. E., Marat, S., & Suparman, M. Y. (2017). Penerapan art therapy untuk menurunkan depresi pada lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 116-126..
- Potter & Perry. (2011). *Fundamentals of Nursing. Fundamental Keperawatan Buku 1 Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55-64.
- Pranoto, N. (2015). *Writing for Therapy*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia, Jakarta.
- Pranoto. N. (2016). *Writing For Therapy*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Rosidah & Cholifatur. (2012). *KTI : Pengaruh musik klasik dan musik pop terhadap kinerja peserta tes matematika: Studi eksperimen kelas X di MAN Mojosari–Mojokerto*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Salari, N., Mohammadi, M., Vaisi-Raygani, A., Abdi, A., Shohaimi, S., Khaledipaveh, B., Daneshkhah, A., & Jalali, R. (2020). The prevalence of severe depression in Iranian older adult: A meta-analysis and meta-regression. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-1444-0>
- Sciora, T. Z. (2015). Gambaran Tingkat Depresi Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tulungagung. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(1), 055-059.
- Setyoadi., & Kushariyadi. (2011). *Buku Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta. Salemba Medika
- Stanley & Beare. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Sulistiowati & Hasanat. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Tesis*. Universitas Gadjah Mada.
- Wardhani, P. W. (2008). Hubungan nilai budaya uncertainty avoidance dengan tingkah laku inovatif (studi pada wirausaha bersuku Mniangkabau di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Widianingrum, S., & Rachma, N. (2016). Gambaran Umum Karakteristik Lansia Dengan Depresi di Panti Wilayah Kota Semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.

World Health Organisation. (2016). *Mental Health Of Older Adults*. Diakses pada Tanggal 28 januari 2023. <http://www.who.int/>

Yulianti, Kurniawati. (2017). Pengaruh Terapi Pengalaman Emosional Terhadap Tingkat Depresi Lansia di Panti Werdha Darma Bhakti Kaish Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala*, 5(2).