



Pemberian Terapi Musik Bahasa Inggris dalam Mengurangi Tingkat Stress Pada Lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024

Zulkarnain Batubara ^{1*}, Rosmega ², Cristiboy Bakara ³, Sri Rentina ⁴

^{1,2,3,4} STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: zulb203@gmail.com

Article History:

Received: Juni 30, 2024;

Revised: Juli 16, 2024

Accepted: Juli 27, 2024;

Published: Juli 31, 2024;

Keywords: Stress, English Music Therapy United Kingdom, Elderly

ABSTRACT. Background: Stress is a mental feeling disorder that often occurs in society. Starting from unhandled stress can turn into more serious. Stress can occur at all ages, especially in the elderly, the elderly are a group that is vulnerable to physical and psychosocial changes. Objective: For this reason, this community service activity aims to socialize about handling in reducing stress/stress by using United Kingdom music therapy. Method: This community service activity uses the lecture and question and answer method. The lecture method was carried out by delivering material on stress and music therapy in United Kingdom. Meanwhile, the question and answer method is carried out by asking participants about the material that has been presented. Results: The results of this community service activity were obtained that participants were able to understand and apply the material that had been delivered. Conclusion: Based on the community service activities that have been carried out, many of the participants enthusiastically received the entire series of events ranging from material presentations to question and answer interactions.

ABSTRAK.

Latar Belakang: Stres merupakan gangguan perasaan mental yang sering terjadi di masyarakat. Bermula dari stres yang tidak tertangani dapat berubah menjadi lebih serius. Stress dapat terjadi pada semua usia terutama pada lansia, lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikososial. Tujuan: Untuk itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan tentang penanganan dalam mengurangi stress/stres dengan menggunakan terapi music Bahasa Inggris. Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi tentang stress dan terapi music Bahasa Inggris. Sedangkan metode tanya jawab dilakukan dengan menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan. Hasil: Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh bahwa peserta mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang telah disampaikan. Kesimpulan: Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, banyak dari peserta yang antusias menerima seluruh rangkaian acara mulai dari pemaparan materi hingga interaksi tanya jawab.

Keywords: Stress, Terapi musik bahasa inggris Bahasa Inggris, Lansia

1. PENDAHULUAN

Lansia akan mengalami perubahan fisiologis, fisik, dan sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan (Basuki et al., 2018). Perubahan tersebut membuat lansia mudah untuk mengalami masalah emosional. Hal ini akan membuat lansia tidak dihargai dan mencetuskan lansia mengalami kesepian yang dapat menyebabkan terjadinya stress (Firman et al., 2017). Banyak faktor yang menyebabkan

gangguan mental, salah satu gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah stress. Stress merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan juga merupakan gangguan psikiatri yang paling banyak terjadi pada lansia (Akbar & Budianto, 2022). Stress dan lanjut usia sebagai tahap akhir siklus perkembangan manusia. Masa dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Nugroho & Ahmad, 2017).

Stress adalah suatu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lanjut usia akibat dari proses menua. Angka kejadian stress pada lanjut usia di Indonesia sebesar 11,6 % atau 17,4 juta jiwa yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa. Masalah psikologis ini cukup serius bila tidak tertangani karena sekitar 25% lansia yang mengalami stress dan mendapatkan penanganan khusus dapat menyebabkan bunuh diri (Kemenkes RI, 2016 dalam Wibowo, 2018)

Beberapa masalah psikologis yang sering di jumpai pada lansia, seperti kesepian (*loneliness*), duka cita (*bereavement*), stress pada lansia, gangguan cemas, psikosis pada lansia, parafrenia dan sindroma diagnose. Stress pada lansia sering ditunjukkan dalam bentuk pikiran agitatif, ansietas, atau penurunan fungsi kognitif (Trisianti, 2020). Adapun faktor pencetus stress pada lansia antara lain adalah faktor biologis, psikologis, stress kronis, pengguna obat. Faktor biologis adalah penurunan fungsi fisik, dampak sakit, pengaruh hormonal, stress penurunan berat drastis, psikologi adalah masalah ekstensi, masalah kepribadian, masalah keluarga dan masalah sosial adalah konflik individual, kehilangan pasangan hidup, kehilangan pekerjaan, paska bencana, dampak situasi kehidupan sehari-hari (Supriyadi & Oktadi, 2019). Stress merupakan salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia. Dari faktor-faktor stress pada lanjut usia tersebut, stress dapat dikontrol dengan cara terapi modalitas yang merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang bagi lansia seperti: Psikodrama, terapi aktivitas kelompok (TAK) dan mengubah perilaku, terapi musik bahasa inggris, terapi berkebun, terapi dengan binatang, terapi okupasi dan terapi kognitif (Supriyadi & Oktadi, 2019).

Kondisi nyaman dan tenang dapat menurunkan memperbaiki perasaan emosi sehingga banyak model terapi stress yang dilakukan dengan mempengaruhi perasaan klien sehingga mendatangkan perasaan rileks dan memuaskan. Salah satu cara yang tepat dilakukan dengan terapi musik bahasa inggris (Firman et al., 2017).

2. KAJIAN LITERATUR

a. Definisi Lansia

Lansia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan fisiologis, fisik, dan sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan. Pada masa lanjut usia secara bertahap seseorang mengalami berbagai kemunduran, baik fisik, mental, dan sosial (Basuki et al., 2018).

b. Definisi Stress

Stress merupakan penyakit yang umum di seluruh dunia dan lebih dari 300 juta orang terkena dampaknya. Stress berbeda dari fluktuasi suasana hati yang biasa dan respons emosional jangka pendek terhadap tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama dengan intensitas sedang atau berat, stress dapat menjadi kondisi kesehatan yang serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang terkena sangat menderita dan dapat menimbulkan hal yang buruk di tempat kerja, di sekolah dan di keluarga. Kejadian yang terburuk stress dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun (WHO, 2018 dalam (Supriyadi & Oktadi, 2019)).

c. Pengertian Terapi musik bahasa inggris

Terapi musik bahasa inggris terdiri dari dua kata, yaitu “terapi” dan “musik”. Kata “terapi” berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang lain. Kata “musik” dalam terapi musik bahasa inggris digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi (Firdausiyah & Widajati, 2013). Musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Dengan bantuan musik pikiran klien dibiarkan mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang membahagiakan, membayangkan ketakutan- ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang diimpikan dan dicita- citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang dihadapi (Suhesty et al., 2016). Jenis musik yang digunakan untuk terapi adalah musik instrumental dan musik klasik (Suidah & Cahyono, 2015). Musik instrumental menjadikan badan, pikiran dan mental menjadi sehat. Sedangkan musik klasik bermanfaat membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepas rasa gembira dan sedih, menurunkan tingkat stres, melepaskan rasa sakit (Noviyanti et al., 2018)

d. Tujuan Terapi musik bahasa inggris Bahasa Inggris

Terapi musik bahasa inggris Bahasa Inggris akan memberi makna yang berbeda bagi setiap orang namun semua terapi mempunyai tujuan yang sama yaitu: Membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberikan pengaruh positif

terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, menyediakan kesempatan unik untuk berinteraksi dan membangunkedekatan emosional, dan membantu mengurangi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit (Larasati & Prihatanta, 2019)

e. Manfaat Terapi musik bahasa inggris Bahasa Inggris

Adapun manfaat terapi musik bahasa inggris antara lain:

Musik dapat menutupi bunyi atau perasaan yang tidak menyenangkan, memperlambat atau menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi, dan tekanan darah, serta dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, mempengaruhi suhu badan, menaikkan tingkat endofrin (*mood*), serta Musik dapat mengatur hormonal (Larasati & Prihatanta, 2019).

Proses dan langkah – langkah terapi musik bahasa inggris Proses kegiatan terapi music dapat dilakukan oleh seorang dokter, guru, psikolog, maupun orang tua yang memiliki anak ataupun kerabat yang mengalami kelainan. Kreatifitas dan improvisasi serta kemampuan bersikap lentur ketika melaksanakan kegiatan terapi, untuk mengembangkan rancangan yang diperlukan sesuai dengan kebutuhan anak (Larasati & Prihatanta, 2019).

1) Assesmen

Assesmen merupakan hal yang pertama kali dipenuhi untuk memulai suatu tindakan terapi musik bahasa inggris. Di dalam assesmen dokter melakukan observasi, sehingga memperoleh gambaran yang lengkap tentang latar belakang, keadaan sekarang dan keterbatasan lansia dan mengoptimalkan potensi - potensi yang masih dapat dikembangkan. Adapun aspek yang dilihat ketika melaksanakan assesmen adalah:

- a. Kognitif (data yang dikumpulkan meliputi konsentrasi, pemahaman, rentang perhatian, memori dan kemampuan pemecahan masalah).
- b. Sosial (termasuk ekspresi diri, kontrol diri).
- c. Fisik (rentang gerak, koordinasi motorik kasar dan halus),
- d. Emosional (termasuk respon emosi yang kuat pada berbagai situasi)
- e. Komunikasi (keterampilan ekspresi dan pemahaman bahasa).

Dalam melakukan assesmen ini peneliti harus sudah dapat menentukan siapa yang dijadikan target sasaran perlakuan. Setelah itu peneliti dan lansia juga harus membangun hubungan yang baik.

2) Rencana Perlakuan

Rencana perlakuan yang diberikan kepada lansia tergantung dari hasil assesmen yang dilakukan. Jika lansia lebih banyak terhambat dalam segi fisik maka terapi musik bahasa inggris yang diberikan haruslah bersifat untuk memperbaiki kekurangan dari komunikasi tersebut. Durasi waktu melakukan terapi, materi yang diberikan semua harus direncanakan. Perlu diingat oleh lansia jika sasaran atau objek telah mengalami perubahan atau perbaikan maka kegiatan terapi perlu dihentikan. Sedangkan jika sasaran atau objek belum menunjukkan perubahan yang berarti maka perlu dilakukan pengembangan dalam melaksanakan tindakan.

3) Langkah-langkah melakukan terapi musik bahasa inggris

- a. Memberikan kesempatan klien memilih jenis musik.
- b. Membantu klien untuk menemukan posisi paling nyaman.
- c. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telpon selama mendengarkan musik.
- d. Dekatkan pemutar musik dengan klien.
- e. Nyalakan musik dan lakukan terapi musik bahasa inggris.
- f. Pastikan volume musik sesuai dan tidak terlalu keras.
- g. Lakukan terapi musik bahasa inggris ketika lansia akan tidur malam dan biarkan musik menyala sepanjang malam.
- h. Lakukan terapi ini berulang sampai tingkat stres pada lansia menurun

3. METODE

Rancangan metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan pemberian penyuluhan tentang terapi musik bahasa inggris sebagai upaya penurunan tingkat stress/stress yang terjadi pada lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa, Montong. Kegiatan ini diikuti sebanyak 16 orang lansia. Tempat pelaksanaan dilaksanakan di ruang terbuka atau pendopo balai Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2024

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Mitra Husada Medan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga dengan melakukan berbagai tahap dalam persiapan hingga pelaksanaan.

a. Tahap Awal

Tahap awal kegiatan ini adalah proses perijinan kepada kepala Desa Bangun Rejo dengan membawa surat izin dan proposal kegiatan oleh perwakilan kelompok serta dilakukan survei lapangan. Setelah mendapatkan perizinan dari kepala desa dan kader posyandu lansia, kami juga meminta kesiapan partisipasi bidan, kader, dan peserta lansia di Posyandu Lansia Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Tahapan ini bertujuan untuk menjalin komunikasi dan kerjasama dalam peningkatan kesehatan lansia di wilayah Desa Bangun Rejo.

Dalam pelaksanaan program ini, respon yang sangat positif dan antusias kepala desa, bidan, kader, dan partisipan lansia yang ada di Posyandu Lansia Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Harapan dari kegiatan ini adalah stress/stress yang dialami oleh lansia di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dapat menurun, dan meningkatkan pengetahuan keluarga dalam penanganan stress/stress lansia.

b. Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, dimana tahap ini membutuhkan waktu selama lima hari. Tahap ini merupakan tahap yang terpenting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut serta juga akhir dari kegiatan dan selama itu juga masih dilakukan pendampingan pada masyarakat Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Evaluasi dilakukan dengan menilai secara langsung selama kegiatan penyuluhan untuk mengetahui pemahaman lansia dalam menerapkan terapi music.



Gambar 1. Penyuluhan Untuk Mengetahui Pemahaman Lansia Dalam Menerapkan Terapi Music

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan agar tercapai kesuksesan, kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

Tahap awal mengirimkan surat permohonan izin kepada pihak desa, kemudian setelah diberikan izin, tim pengabdian masyarakat mengawali dengan sejak survey awal, serta komunikasi dengan sasaran kegiatan terkait. Tahap selanjutnya membuat kontrak waktu dengan beberapa sasaran tersebut yang dalam hal ini adalah Bidan dan kader posyandu lansia, setelah melakukan koordinasi dengan baik, kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2024. Tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang terapi musik bahasa inggris dalam menurunkan tingkat stres/stress pada lansia. Kegiatan berlangsung sangat menarik, karena selain pemaparan materi juga disertai dengan tes kesehatan dan tanya jawab yang juga dibantu oleh bidan dan kader posyandu lansia. Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi tujuan dengan berdiskusi bersama Kepala Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan Bidan desa sebagai standar keberhasilan tercapainya kegiatan pengabdian masyarakat.

Ekspektasinya adalah kedepan peran serta kader dan masyarakat dapat menurunkan tingkat stres/stress pada lansia dengan menggunakan terapi musik bahasa inggris dan bisa menjadi pedoman untuk kegiatan pengabdian lain yang serupa. Untuk meningkatkan potensi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan faktor- faktor pendukung Faktor pendukung yang pertama, kontribusi kepala desa dan warga Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dalam membantum merealisasikan program kegiatan. Faktor pendukung kedua yaitu terwujudnya kerjasama antara seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan mulai dari survei lokasi dan koordinasi dengan kepala desa, pembuatan media dalam pelaksanaan kegiatan hingga pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:

REFERENSI

- Akbar, M. A., & Budianto, Y. (2022). Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Cendekia Medika Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 7(1), 84–91. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i1.103>
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(2), 37–48. <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.16>

- Firdausiyah, N., & Widajati, W. (2013). Terapi musik bahasa inggris Klasik Terhadap Perilaku Hiperaktif Pada Anak Autis. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 13(3), 576.
- Firman, P., Nurfianti, & Hastuti, M. F. (2017). Pengaruh Terapi musik bahasa inggris Terhadap Skor Stress Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Nursing Journal*, 3–14.
- <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/239/175>
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi musik bahasa inggris Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Nasional(Konas)* XVI *Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 4(1), 128–132. <https://journalpress.org/proceeding/ipkji/article/view/24/24>
- Noviyanti, N. A., Mariyati, & Tamrin. (2018). Pengaruh Terapi musik bahasa inggris Klasik Terhadap Stres Kerja Pada Driver Transportasi Online Di Semarang. *Journal UWHS*, 3(2), 3.
- Nugroho, M. D., & Ahmad, R. (2017). Citra Tubuh Dengan Stress Pada Lansia Wanita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol. 7 No. 2*, 25, 229–234.
- Suhesty, A., Prayuga, R. S., Fadli, A., & ... (2016). Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Alunan Musik Tingkulan. *Psikostudia: Jurnal* 5(2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2284>
- Suidah, H., & Cahyono, E. A. (2015). Intervensi Terapi musik bahasa inggris Klasik Sebagai Penanganan Stress Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9–16.
- Supriyadi, M., & Oktadi, E. (2019). Pengaruh terapi musik bahasa inggris mozart terhadap perubahan tingkat stress pada pasien lansia di instalasi psikogeriatri RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Konferensi*
- Trisianti, N. A. (2020). Pengaruh Terapi musik bahasa inggris Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Kesehatan Mustika*, 6(2), 1–9.
<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>
- Wibowo. (2018). Bahasa Indonesia Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Kemandirian Activities Of Daily Living (Adl) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i1.56>