

TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA: A LITERATUR REVIEW

Ryan Nuari Pratama & Warih Andan Puspitosari

Magister Ilmu Keperawatan Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, DI Yogyakarta

Abstrak

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia adalah terapi musik. Mendengarkan musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem saraf simpatis dan parasimpatis) yang dapat menghasilkan respon relaksasi. Hal ini akan memperbaiki perilaku dan gejala psikologis pada lansia yang mengalami depresi. Tujuan artikel ini adalah untuk mereview literature tentang efektifitas terapi musik terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Pencarian literatur review ini menggunakan database Science Direct, PubMed dan Goggle Scholar dengan menggunakan keywords: "Music Therapy AND Depression AND Elderly". Hasil pencarian artikel menemukan sebanyak 3.570 artikel dalam jurnal internasional dalam rentang tahun 2016 sampai 2019. Artikel tersebut diseleksi dan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebanyak 10 artikel. Hasil dari 10 jurnal tersebut, 8 penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan efek yang signifikan dalam penurunan gejala depresi pada lansia setelah dilakukan beberapa jenis terapi diantaranya China Traditional Music, Preferred Music Combined, Interactive Music, Choral Singing Therapy, Turkis Traditional Music, Combined Music and Tai Chi. Literatur review ini menunjukkan bahwa metode terapi musik mempunyai peranan yang sangat penting dalam tatalaksana non-farmakologi. Terapi musik ini menunjukkan sebagai salah satu metode yang efektif dalam menurunkan gejala depresi pada lansia. Tinjauan literatur review ini mendapatkan hasil bahwa pemberian terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata Kunci : Terapi Musik; Depresi; Lansia

Abstract

[Music Therapy In Reducing The Level of Depression In Elderly: A Literatur Review]. One non-pharmacological therapy that can be used in reducing depression rates in the elderly is music therapy. Listening to music can affect the autonomic nervous system (the sympathetic and parasympathetic nervous system) which can produce a relaxation response. This will improve psychological behavior and symptoms in the elderly who are depressed. The purpose of this article is to review the literature on the effectiveness of music therapy in reducing depression in the elderly. This literature review search uses a database of Science Direct, PubMed and Goggle Scholar using keywords: "Music Therapy AND Depression AND Elderly". The article search results found 3,570 articles in international journals in the range of 2016 to 2019. The articles were selected and those that met the inclusion and exclusion criteria were 10 articles. Results from the 10 journals, 8 studies showed that there were significant effect changes in the reduction of depressive symptoms in the elderly after several types of therapy were carried out including China Traditional Music, Preferred Music Combined, Interactive Music, Choral Singing Therapy, Turkish Traditional Music, Combined Music and Tai Chi. This literature review shows that music therapy methods have a very important role in non-pharmacological management. This music therapy shows as one of the effective methods in reducing depression symptoms in the elderly. The literature review of this review found that the provision of music therapy was effective in reducing depression in the elderly.

Keywords: Music Therapy; Depression; Elderly

Article info: Sending on April 20, 2019; Revision May 06, 2019; Accepted on May 25, 2019

*) Corresponding author:
Email : Ryannuari99@gmail.com

1. Pendahuluan

Depresi merupakan penyakit yang umum di seluruh dunia dan lebih dari 300 juta orang terkena dampaknya. Depresi berbeda dari fluktuasi suasana hati yang biasa dan respons emosional jangka pendek terhadap tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama dengan intensitas sedang atau berat, depresi 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 depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun (WHO, 2018). World Health Organization (WHO) telah memperkirakan bahwa pada tahun 2020 depresi akan naik dari urutan keempat menjadi urutan kedua di bawah penyakit jantung iskemik sebagai penyebab disabilitas dan beban kesehatan serta menjadi urutan pertama pada tahun 2030. Prevalensi depresi pada lansia di dunia sekitar 8-15%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aritonang (2018), Kota Yogyakarta merupakan propinsi yang mempunyai Angka Harapan Hidup (AHH) lansia tertinggi se-Indonesia yaitu sebesar 73,27, dimana AHH secara Nasional sebesar 69,65 (Dinas Kesehatan DIY, 2013). Yogyakarta memiliki jumlah lansia tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 13,4%. Prevalensi depresi pada lansia sebesar di DIY adalah 46,1%, dimana pada pria mencapai 23,7% dan wanita sebanyak 76,3%. Gangguan depresi pada lansia merupakan perhatian yang paling penting bagi para ahli geriatri. Mengenali depresi pada lansia memerlukan suatu keterampilan dan pengalaman, karena manifestasi gejala-gejala depresi klasik sering tidak muncul.

Seiring dengan berkembang dan majunya teknologi, metode tatalaksana pada Depresi telah diteliti dan diuji keberhasilannya di dunia. Salah satu tatalaksana non farmakologi yang telah di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi musik. Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam pengobatan berbagai penyakit. Terapi musik adalah tipe khusus dari psikoterapi dalam bentuk interaksi musik dan komunikasi yang digunakan bersama komunikasi verbal. Terapi musik untuk lansia dapat didefinisikan sebagai kerja sama antara klien dan terapis dalam mendukung sumber daya fisiologis, mental dan sosial klien dengan menggunakan musik dan diarahkan pada tujuan, pengetahuan, serta pendekatan partisipatif (Wosch, 2011).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan literature review ini adalah dengan mencari literatur-

literatur internasional yang dilakukan dengan menggunakan database yaitu Science Direct, PubMed dan Goggle Scholar dengan menggunakan keywords: "Music Therapy AND Depression AND Elderly". Kriteria inklusi yang digunakan untuk pemilihan studi untuk literature review ini adalah artikel penelitian yang menggunakan intervensi metode terapi musik baik pada laki-laki maupun perempuan dan yang menganalisis penurunan tingkat depresi pada lansia. Kriteria eksklusi yang digunakan untuk pemilihan studi untuk literature review ini adalah artikel penelitian yang tidak dapat diakses full teks (hanya abstrak).

3. Hasil

Pencarian mendapatkan hasil sejumlah 3.570 artikel penelitian yang kemudian diidentifikasi untuk judul dan abstrak. Sebanyak 3350 jurnal tidak disertakan dalam literatur review karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teks lengkap dari 220 artikel yang tersisa kemudian diperiksa secara independen hingga menjadi 79 artikel. Hasil akhir artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi adalah 10 artikel.

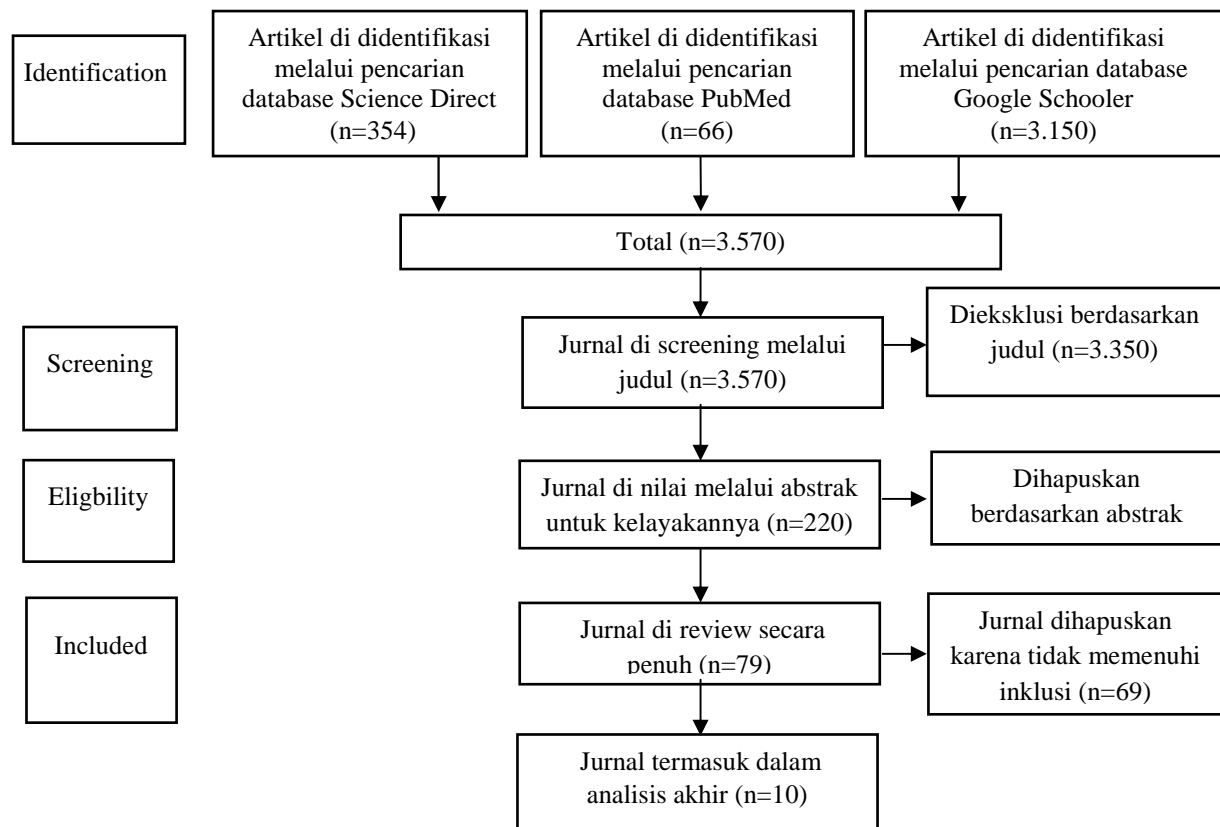
Fokus utama dari literatur review ini adalah melihat efektifitas terapi musik dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Proses pencarian artikel, ditunjukkan dalam gambar 1.

Review ini mengidentifikasi beberapa efek yang ditimbulkan oleh pemberian terapi musik pada lansia dengan depresi. Sebanyak 10 artikel ditemukan sesuai dengan topik pembahasan yang ditentukan oleh penulis. Sebagian besar studi yang ditemukan menunjukkan pengaruh pemberian terapi musik pada lansia dengan depresi.

Design penelitian dalam 10 artikel terdiri dari 2 studi menggunakan design *randomized control trial*, 3 studi menggunakan *cluster randomized control trial*, 1 studi menggunakan *randomized control trial cross-over*, 2 studi menggunakan *design quasy experiment*, 1 studi menggunakan *non randomized control grup* dan 1 studi menggunakan *exploratory design*.

Target Treatment Effects – Major Findings

Temuan dari review ini mengidentifikasi bahwa efek paling banyak yang ditemukan pada jenis kelamin wanita dikarenakan depresi lebih mungkin dipicu oleh sebuah peristiwa dalam hidup yang membuatnya stres berat. Studi juga telah menemukan bahwa perubahan hormon merupakan penyebab wanita rentan mengalami depresi. Temuan-temuan tersebut akan dijelaskan lebih lanjut pada pembahasan pada tabel 1.



Gambar 1. Proses Pencarian Artikel

Hasil dari 10 jurnal yang direview diatas, terdapat 9 jurnal yang menyimpulkan bahwa efek pemberian terapi musik yang disukai dari musik pilihan menunjukkan hasil positif dengan adanya perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan beberapa instrumen yang dilakukan untuk menilai tingkat depresi meliputi *Cornell Scale for Depression in Dementia* (CSDD), *Geriatric Depression Scale* (GDS), *Cornell Scale Depression* (CSD) dan *Montgomery-Asberg Depression Rating Scale* (MADRS).

Preferred Music

Preferred Music merupakan jenis terapi musik yang diberikan dengan cara mendengarkan musik yang disukai klien untuk mendukung sumber daya fisiologis, mental dan sosial klien dengan menggunakan pengalaman musik. *Preferred Music* dilakukan pada 113 responden dan menunjukkan hasil bahwa ada efek yang signifikan secara statistik waktu untuk kelompok musik, $M=2,61$, $SE= 0,85$, $p=0,027$ (Costa et all, 2017). Menurut (Padmapriya et all, 2015) *Preferred Music* dilakukan dilakukan pada

40 responden dan menunjukkan hasil bahwa dari pemberian terapi musik ada penurunan yang signifikan dalam tingkat depresi dari sedang normal yaitu dari 40 mata pelajaran 26 responden (65%) depresi ringan dan 14 responden (35%) depresi moderat, setelah dilakukan terapi musik menunjukkan 22 responden (55%) depresi normal 13 responden (32,5%) depresi ringan dan 5 responden (12,5%) depresi moderat. Kemudian menurut (Ray, 2015) *Preferred Music* dilakukan pada 132 responden dan menunjukkan hasil bahwa partisipasi terapi musik selama dua minggu secara signifikan mengurangi gejala depresi, $6,66$ $5,75$ $p=0,005$.

Turkis Traditional Music

Turkis Traditional Music merupakan pemberian jenis musik dengan mengabungkan nilai-nilai budaya dari semua peradaban yang ada di Turki. *Turkis Traditional Music* dilakukan pada 64 responden dan menunjukkan hasil bahwa terapi musik menurunkan tingkat depresi dan *systolic blood pressure* (SBP) pada orang tua yang tinggal di panti jompo, $tDj 3,11$, $p<0,05$ (Ugur et all, 2016).

Tabel 1. Ringkasan Artikel

| Sumber | Tujuan Penelitian | Desain Penelitian | Responden | Jenis Terapi | Jumlah Sesi | Durasi Sesi | Hasil |
|-----------------------|--|------------------------------|--|----------------------------|---|----------------------------------|---|
| (Liao et all, 2018) | Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek sinergis dari kemungkinan musik gabungan dan Tai chi pada gejala depresi | Cluster RCT | 107 responden Dengan sampel (55 kelompok intervensi, 52 kelompok kontrol) | Combined Music and Tai Chi | Sesi terapi dilakukan selama 3 kali seminggu selama 3 bulan | Durasi dilakukan selama 50 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian musik gabungan dan tai chi berulang secara efektif mengurangi keparahan gejala depresi ($F(3,315)=69,661, P<0,001$) |
| (Costa et all, 2017) | Penelitian ini bertujuan untuk menilai efek dari mendengarkan musik yang disukai terhadap nyeri, depresi dan kecemasan dalam perawatan rumah warga yang lebih tua. | RCT Cross-over | 113 responden Dengan sampel (55 kelompok intervensi, 58 kelompok kontrol) | Preferred Music | Sesi terapi dilakukan setiap hari selama 3 minggu | Durasi dilakukan selama 30 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan secara statistik untuk setiap variabel dependen dengan ukuran efek yang lebih besar untuk depresi dan kecemasan dibandingkan rasa sakit |
| (Ugur et all 2016) | Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek terapi musik pada depresi dan parameter fisiologis orang tua yang tinggal di panti jompo | RCT | 64 responden Dengan sampel (32 kelompok intervensi, 32 kelompok kontrol) | Turkis Traditional Music | Sesi terapi dilakukan di pagi hari selama 3 kali dalam seminggu dan diakhiri sampai minggu ke 8 | Durasi dilakukan selama 20 menit | Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang dapat digunakan sebagai alat terapi untuk menurunkan tingkat depresi dan tekanan darah pada orang lanjut usia. |
| (Tanaka et all, 2016) | Penelitian ini bertujuan untuk melihat program latihan drum Jepang dapat memperbaiki suasana hati depresi dan meningkatkan fisik pada wanita yang lebih tua di komunitas | Non Randomize d Control Grup | 40 responden Dengan sampel (21 kelompok intervensi, 19 kelompok kontrol) | Japanesse Drum Exercise | Sesi terapi dilakukan seminggu sekali selama 12 minggu | Durasi dilakukan selama 40 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap intervensi latihan drum Jepang selama 3 bulan |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------------|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| (Ahseeey, 2016) | Penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah intervensi terapi musik paduan suara bisa mengurangi gejala depresi, meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognitif pada orang dewasa yang lebih tua | RCT | 40 responden Dengan sampel (20 kelompok intervensi, 20 kelompok kontrol) | Choral Singing Therapy | Sesi terapi dilakukan seminggu sekali selama 12 minggu | Durasi dilakukan selama 60 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan mengurangi gejala depresi, peningkatan kualitas hidup dan meningkatkan fungsi kognitif |
| (Liao et all, 2018) | Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas gerakan tai chi dengan musik terhadap kualitas hidup lansia yang tinggal di Barat Daya Cina dengan depresi ringan sampai sedang | Cluster RCT | 112 responden Dengan sampel (57 kelompok intervensi dan 55 kelompok kontrol) | Tai Chi with China Traditional Music | Sesi terapi dilakukan 3 kali seminggu selama 3 bulan | Durasi dilakukan selama 50 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di komunitas dengan depresi ringan sampai sedang. |
| (Padmapriya et all, 2015) | Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektifitas terapi musik pada tingkat depresi kalangan lansia di rumah Volontariat | Quasy Experiment | 40 responden | Music Therapy | Sesi terapi dilakukan setiap hari dan diakhiri pada hari ke 21 | Durasi dilakukan selama 60 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan selama pengukuran posttest dari depresi rata-rata skor yang membuktikan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam tingkat depresi di antara lansia karena terapi musik |
| (Wang et all, 2015) | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Kagayashiki Music Care pada fungsi kognitif, depresi dan masalah perilaku diantara orang tua dengan demensia di Taiwan | Quasy Experiment | 149 responden Dengan sampel (90 kelompok intervensi, 59 kelompok kontrol) | Kagayashiki Music Care | Sesi terapi dilakukan selama 2 kali seminggu selama 24 minggu | Durasi dilakukan selama 30 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pemberian Kagayashiki Music Care dalam menundanya terjadi masalah fungsi kognitif, depresi dan masalah perilaku |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------------|--|---------------------------|--|--|--|
| (Werner et all, 2015) | Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efek terapi musik interaktif dengan rekreasi kelompok bernyanyi terhadap tingkat depresi pada lansia penghuni panti jompo | Cluster RCT | 117 responden Dengan sampel 62 responden kelompok terapi musik interaktif dan 55 responden pada kelompok rekreasi bernyanyi | Interactive Music Therapy | Sesi terapi dilakukan selama 2 kali dalam seminggu dan diamati pada minggu ke 6 dan minggu ke 12 | Durasi dilakukan selama 40 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan secara signifikan antara kelompok terapi musik terhadap kelompok rekreasi bernyanyi |
| (Ray, 2015) | Penelitian ini bertujuan untuk menguji pemberian terapi musik dalam pengobatan gejala depresi dan agitasi pada penghuni panti jompo dengan demensia | Exploratory Design | 132 responden | Preferred Music | Sesi terapi dilakukan selama 3 minggu selama 2 minggu | Durasi dilakukan selama 15 menit sampai 60 menit | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan dalam mengurangi gejala depresi dan menjaga perubahan selama 2 minggu pasca perawatan |

Choral Singing Therapy

Choral Singing Therapy merupakan jenis terapi yang diberikan dengan cara bernyanyi melalui paduan suara yang dipimpin oleh terapis. *Choral Singing Therapy* dilakukan pada 40 responden dan menunjukkan hasil bahwa skor gejala depresi dari paduan suara berkurang hampir 54% yaitu dari 6,88 sampai akhirnya 3,17 (Ahseeey, 2016).

Kagayashiki Music Care

Kagayashiki Music Care merupakan model perawatan musik yang dikembangkan di Jepang dengan menggunakan instrumen dan irama yang sederhana dan jelas. *Kagayashiki Music Care* dilakukan pada 149 responden dan menunjukkan hasil bahwa dengan menggunakan skor kendali Skala Cornell untuk depresi di Demensia dan *mini-mental state examination* (MMSE) sebagai kovariat memiliki perbedaan yang signifikan dalam prosedur Penilaian Clifton untuk Perilaku *Rating Scale* lansia (Wang et all, 2015).

Intractive Music Therapy

Intractive Music Therapy merupakan jenis terapi musik yang dipilih oleh terapis dengan cara pendekatan holistik yang berfokus pada masing-masing klien. *Intractive Music Therapy* dilakukan pada 117 responden dan menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan dari pemberian terapi musik (nD 60) terhadap bernyanyi rekreasi (nD 53) dari 12 minggu pelaksanaan, rata-rata perbedaan skor 4,50, 95% CI 2,51-6,5 p<0,001 (Werner et all, 2015).

Combined Music and Tai Chi

Combined Music and Tai Chi merupakan jenis terapi yang menggabungkan gerakan *tai chi* dengan musik rakyat China yang lembut dan santai. *Combined Music and Tai Chi* yang dilakukan pada 107 responden dan menunjukkan hasil bahwa pada tiga bula follow-up, peningkatan yang signifikan secara statistik pada gejala depresi ditemukan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (F(3315)=69,661, p<0,001 (Liao et all, 2018). *Tai Chi with China Traditional Music* yang dilakukan pada 112 responden dan menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di komunitas dengan depresi ringan sampai sedang F(3330)=32,970, p<0,001 (Liao et all, 2018).

Japanesse Drum Exercise

Japanesse Drum Exercise merupakan jenis terapi yang memerlukan gerakan seluruh tubuh klien dengan bermain drum Jepang yang melibatkan gerakan dinamis, vokalisasi dan irama dengan tempo yang berbeda. Efek dari pemberian latihan gendang Jepang terhadap penurunan gejala depresi pada lansia tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara

kelompok intervensi dan kelompok kontrol. *Japanesse Drum Exercise* yang dilakukan pada 40 responden dan menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok drum dan kelompok kontrol, efek utama: F=2,334, p= 0,135 ; interaksi: F= 1,587, p=0,215 (Tanaka et all, 2016).

4. Pembahasan

Literatur reivew ini total membahas 10 jurnal yang di review, dari 7 jurnal mengatakan bahwa efek pemberian terapi musik yang disukai dari musik pilihan menunjukkan hasil positif dengan adanya perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol serta intervensi ini perlu di jadwalkan dalam perawatan jangka panjang untuk melihat keefektifanyang lebih signifikan lagi dalam mengurangi gejala depresi pada lansia. Selanjutnya 2 jurnal yang menyimpulkan bahwa efek musik gabungan dengan Tai Chi dan efek Tai Chi dengan latar belakang musik tradisional China menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol serta perlu dipertimbangkan ke depannya yang mungkin merupakan solusi yang ekonomis untuk manajemen depresi di negara-negara berkembang yang sangat padat penduduknya. Sementara itu, 1 jurnal menyimpulkan bahwa efek dari pemberian latihan gendang Jepang terhadap penurunan gejala depresi pada lansia tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya keterbatasan sampel dan waktu latihan hanya berlangsung sekali seminggu serta para responden yang lebih tertarik pada bidang olahraga.

Gangguan depresi pada lanjut usia merupakan perhatian yang paling penting bagi para ahli geriatri. Mengenali depresi pada lanjut usia memerlukan suatu keterampilan dan pengalaman, karena manifestasi gejala-gejala depresi klasik sering tidak muncul. Seiring dengan berkembang dan majunya teknologi, banyak metode pengobatan yang telah diteliti dan diuji keberhasilannya didunia. Salah satu pengobatan non farmakologi yang telah berhasil diteliti dan di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi musik. Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam pengobatan di berbagai penyakit karena telah multifaset efek pada manusia. Terapi musik adalah tipe khusus dari psikoterapi dimana bentuk interaksi musik dan komunikasi yang digunakan bersama komunikasi verbal. Musik menghilangkan perasaan negatif dan menyebabkan relaksasi fisik dan mental pada individu dengan depresi serta dapat menurun perilaku dan gejala psikologis dan tingkat depresi dari orang tua karena dampak psikologis (Guetin et all, 2009).

Musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem saraf simpatis dan parasimpatis). Pada saat musik didengarkan, musik dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respon relaksasi.

Karakteristik respon relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan laju nadi, nafas dalam teratur, relaksasi otot, mengurangi persepsi nyeri, kecemasan dan depresi serta perangsangan frekuensi gelombang alfa otak yang menghasilkan kondisi relaks. Cara kerja dari syaraf otonom tersebut saling berlawanan yaitu mencetuskan atau menghambat. Sistem syaraf simpatis meningkatkan kontraksi secara umum dan sistem parasimpatis menurunkan kekuatan dan frekuensi kontraksi. Pada saat kondisi relaksasi, syaraf parasimpatis bekerja lebih dominan termasuk relaksasi pembuluh darah yang berdampak menurunkan tahanan perifer dan akhirnya tekanan darah menjadi turun serta menimbulkan efek neuroendokrin dan merangsang pelepasan zat endorfin yang dapat mengurangi persepsi nyeri kecemasan dan depresi (Ellis & Thayer, 2010).

5. Simpulan

Hasil literatur review artikel mengenai terapi musik dalam menurunkan gejala depresi pada lansia menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebanyak 10 jurnal yang diperoleh, 9 penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan efek yang signifikan dalam penurunan gejala depresi pada lansia setelah dilakukan beberapa jenis terapi diantaranya *Preferred Music Combined, Turkis Traditional Music, Choral Singing Therapy, Kagayashiki Music Care, Interaktif Music, Combined Music and Tai Chi*.

Literatur review ini menunjukkan bahwa metode terapi musik mempunyai peranan yang sangat penting dalam tatalaksana non-farmakologi sebagai terapi komplementer. Terapi musik ini menunjukkan sebagai salah satu metode yang efektif dalam menurunkan gejala depresi pada lansia.

6. Daftar Pusaka

- Ahessy Bill. (2016). *The Use of a Music Therapy Choir to Reduce Depression and Improve Quality of Life in Older Adults – A Randomized Control Trial*. <https://www.researchgate.net/publication/304782729>
- Aritonang Jimmy., Soewadi., Wirasto Ronny Tri. (2018). *Korelasi Tingkat Kebermaknaan Hidup Dengan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Padukuhan Soropadan, Sleman, Yogyakarta*. <http://doi:10.21460/Bikdw.V3i1.77>
- Costa Fiona., Ockelfor Adam and Hargreaves. D. J. (2017). *The effect of regular listening to preferred music on pain, depression and anxiety in older care home residents*. <http://doi.org/10.1177/0305735617703811>
- Ellis, R., Thayer, J. (2010). *Music And Autonomic Nervous System (DYS) Function. Music Perception*. Berkeley: Apr 2010. Vol. 27.
- Guetin, S., Soua, B., Voirit, G., Picot, M.C., & Herisson, C. (2009). *The effect of music therapy on mood and anxiety–depression: An observational study in institutionalized patients with traumatic brain injury*. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 52, 30–40.
- Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*. Report. 2016;8.
- Liao SJ, Tan MP, Chong MC & Chua YP. (2018). *Tai Chi with music improves quality of life among community-dwelling older persons with mild to moderate depressive symptoms: A cluster-randomized Controlled Trial*. <http://doi:10.1016/j.gerinurse.2018.08.001>
- Liao SJ, Tan MP, Chong MC & Chua YP. (2018). *The Impact of Combined Music and Tai Chi on Depressive Symptoms Among Community-Dwelling Older Persons: A Cluster Randomized Controlled Trial*. <http://doi.org/10.1080/01612840.2017.1417519>
- Padmapriya. Ms.P, Prabavathy. Mrs, Dr.Renukha.K. (2015). 'A Study to Assess the Effectiveness of Music Therapy on the Level of Depression among Elderly in Volontariat Home, Oupalam, Puducherry'. <http://www.iosrjournals.org/iosrjnh/papers/vol4issue5/Version3/F04533133.pdf>
- Ray. Kendra. D & Mittelman Mary. S. (2015). *Music therapy: A Nonpharmacological approach to the care of agitation and depressive symptoms for nursing home residents with dementia*. <http://doi:10.1177/1471301215613779>
- Tanaka Masayo MS, Fumiko Komura PhD, Akiko Hanai MS, Tadao Tsuboyama MD, PhD, Hidenori Arai MD, PhD . (2016). *Effects of Japanese drum exercise on depression and physical function in community-dwelling older women*. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2016.01.001>
- Ugur Hacer Gök, Aktaş Yeşim Yaman, Orak Oya Sevcan, Sağlambilen Okan & Avci İlknur Aydin. (2016). *The effect of music therapy on depression and physiological parameters in elderly people living in Turkish nursing home: a randomized-controlled trial*. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2016.1222348>
- Wang Su-Chin, Yu Ching-Len & Chang Su-Hsien. (2015). *Effect of music care on depression and behavioral problems in elderly people with dementia in Taiwan: a quasi-experimental, longitudinal study*. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2015.1093602>

- Werner Jasmin, Wosch Thomas & Gold Christian. (2015). *Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: pragmatic trial* <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2015.1093599>
- World Health Organization. (2018). *Depression*. Diakses pada tanggal 7 Februari 2019 di <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>
- Wosch, T. (2011). Aktueller Stand der Musiktherapie bei Alter und Demenz [Current status of music therapy in old age and dementia]. In T. Wosch (Ed.), *Musik und Alter in Therapie und Pflege – Grundlagen, Institutionen und Praxis der Musiktherapie im Alter und bei Demenz* [Music and old age in therapy and care. Foundations, institutions, and practice of music therapy in old age and dementia] (pp. 13_31). Stuttgart: Kohlhammer.