



## **Penerapan Terapi Musik Instrumental Melalui Senam Terhadap Lansia Penderita Hipertensi di Panti Werdha Elim Kota Semarang**

**Ani Alfiyani,<sup>1\*</sup> Fadly Husain<sup>1</sup>**

Program Studi Pendidikan Sosiologi dan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: [anialfiyani7@students.unnes.ac.id](mailto:anialfiyani7@students.unnes.ac.id); [fadlyhusain@mail.unnes.ac.id](mailto:fadlyhusain@mail.unnes.ac.id)

\*Korespondensi

Article History: Received: 23-05-2024, Revised: 18-08-2024, Accepted: 19-08-2024, Published: 29-08-2024

### **Abstrak**

Panti Werdha Elim adalah sebuah lembaga pelayanan yang berfokus pada lansia dan tidak hanya memberikan layanan tetapi juga mengakui hak-hak serta tanggung jawab yang dimiliki oleh lansia. Tugas utama Panti Werdha Elim adalah memastikan pemenuhan kebutuhan lansia, baik dari segi perawatan fisik maupun psikologis. Salah satu penyakit paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah dalam seseorang tinggi dan beresiko terjadinya kesehatan serius. Panti Werdha Elim memberikan fasilitas pelayanan kesehatan berupa terapi musik untuk lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi musik pada lansia dan mengetahui efektivitas yang dihasilkan sesudah terapi dilakukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data melalui observasi lapangan, wawancara, dan studi pustaka. Informan utama terdiri dari perawat, terapis, dan lansia. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terapi dilakukan selama 15-30 menit menggunakan musik yang disediakan dari pihak panti. Selain itu, efektivitas yang dihasilkan yaitu lansia merasakan adanya perubahan yang signifikan pada kondisi kesehatannya apabila terapi ini dilakukan secara teratur. Penemuan lainnya berupa terapi yang dilakukan bukan hanya secara berkelompok akan tetapi terdapat terapi secara individu bagi klien yang membutuhkan. Maka dari itu, penelitian ini memberikan gambaran secara detail mengenai terapi musik yang dilakukan serta dinamika kondisi sosial lansia di Panti Werdha Elim.

### **Kata Kunci:**

hipertensi; lansia; Panti Werdha Elim; terapi musik instrumental

### **Abstract**

Panti Werdha Elim is an institution dedicated to elderly care that not only provides services but also recognizes the rights and responsibilities of the elderly. The main task of Panti Werdha Elim is to ensure the fulfillment of the elderly's needs, both in terms of physical and psychological care. One of the most common diseases suffered by the elderly is hypertension. Hypertension is a condition where a person's blood pressure is high and poses a risk of serious health problems. Panti Werdha Elim provides health care facilities in the form of music therapy for the elderly. This research aims to determine the application of music therapy in the elderly and to assess the effectiveness produced after the therapy is conducted. This research uses a descriptive qualitative approach by collecting data through field observations, interviews, and literature studies. The main informants consist of nurses, therapists, and the elderly. The results of this study indicate that therapy is carried out for 15-30 minutes using music provided by the institution. In addition, the effectiveness produced is that the elderly feel a significant change in their health condition when this therapy is performed regularly.

Another finding is that therapy is not only conducted in groups but also includes individual therapy for clients in need. Therefore, this research provides a detailed overview of the music therapy conducted and the dynamics of the social conditions of the elderly at Panti Werdha Elim.

#### Keywords:

elderly; hypertension; instrumental music therapy; Panti Werdha Elim



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## Pendahuluan

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang penting dan menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di negara berkembang seperti Indonesia (Marina et al., 2022). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala yang jelas secara luar, sehingga seringkali terabaikan atau dianggap sebagai masalah kesehatan biasa. Namun, jika tidak ditangani dengan tepat, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius (Setiawan & Sulistyarini, 2015). Manajemen hipertensi merupakan langkah penting untuk mencegah komplikasi yang bisa timbul dari penyakit lain (Kang & Park, 2016). Hipertensi dapat menimbulkan adanya peningkatan tekanan darah arteri yang tidak normal dan berkelanjutan (Setiawan & Sulistyarini, 2015b).

Lansia rentan terhadap penyakit seperti hipertensi. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Bab 1 Pasal 1 Ayat 1, lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun (Efendi & Makhfudli, 2009a). Jumlah lansia di Indonesia kini semakin bertambah. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,7% pada tahun 2023. Ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,27% dari tahun 2022 yang persentasenya sebesar 10,48%. Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023, persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,7%. Angka ini mengalami kenaikan sebesar 1,27% dibandingkan dengan tahun 2022 yang tercatat sebesar 10,48% (Nafilasari, Yevie, M., Suhadi., Supriyono, 2013a). Perpanjangan usia harapan hidup mempengaruhi beberapa aspek termasuk kesehatan, ekonomi, dan budaya. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan untuk meningkatnya jumlah lansia dengan focus pada penyediaan perawatan kesehatan yang memadai (Efendi & Makhfudli, 2009).

Hipertensi termasuk dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM) yang harus diwaspadai dan segera ditangani. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2018, jumlah penderita hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar orang. Setiap tahun, penyakit ini mengakibatkan kematian sekitar 9,4 juta jiwa (Susilaningsih, 2020). Sekitar 30% penduduk dunia tidak terdiagnosa memiliki hipertensi (*underdiagnosed condition*) karena tidak adanya gejala yang menunjukkan pasti bagi penderita hipertensi (Kholifah & Sutanta, 2021)

Salah satu penyakit yang paling banyak dan paling mematikan di dunia yaitu hipertensi. Kurang lebih sebanyak 1 milyar orang di dunia tepatnya 1 atau 4 orang dewasa di klaim sebagai penderita hipertensi (Kholifah & Sutanta, 2021). Menurut survei nasional pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi, mencapai 34,1%. Sebagian besar penderita hipertensi berada di kelompok usia 31-44

tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (KemenKes, 2021). Survei yang dihasilkan dari Kementerian Kesehatan bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah lansia.

Tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk kondisi jantung, denyut jantung, volume darah, sistem saraf, sistem hormon, sistem metabolik, serta pikiran atau stres. Salah satu solusi untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada lansia adalah terapi musik. Terapi musik dapat membantu lansia mengekspresikan perasaan, mendukung rehabilitasi fisik, memberikan dampak positif pada pola pikir, dan membantu mengekspresikan suasana hati serta emosi (Kholifah & Sutanta, 2021). Musik merupakan sebuah seni yang dipercaya dapat membangkitkan semangat dan ketenangan dan berpengaruh besar pada fisik maupun psikologis (Kholifah & Sutanta, 2021). Musik instrumental merupakan seni yang melibatkan pola yang teratur dan harmonis yang mengandung unsur ritme, melodi, harmoni, dan variasi warna suara (Puspitasari, 2017).

Terapi musik instrumental memiliki dampak baik secara fisik maupun psikologis. Ini termasuk kemampuannya untuk menyamakan perasaan yang tidak menyenangkan, meredakan dan menyeimbangkan gelombang otak, memengaruhi pola pernapasan, mengatur denyut jantung, serta mengatur hormon yang terkait dengan stress (Nafilasari, Yevie, M., Suhadi., Supriyono, 2013). Musik instrumental memiliki potensi untuk memberikan rangsangan yang berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik (Meihartati & Tuti, 2018). Segala jenis musik pada dasarnya dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari terapi musik (Nafilasari, Yevie, M., Suhadi., Supriyono, 2013).

Musik juga memiliki kekuatan untuk merangsang sistem saraf, yang kemudian memicu munculnya berbagai perasaan. Selain itu, musik juga dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Studi menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang menggunakan terapi musik instrumental selama 30 menit setiap hari sebagai bagian dari pengobatan mereka, menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang hanya mengandalkan obat-obatan saja (Kholifah & Sutanta, 2021).

Panti Werdha Elim memiliki peran penting dalam memberikan perawatan kepada lansia, yang secara tidak langsung dapat menggantikan peran keluarga dalam menyediakan perawatan fisik dan psikologis yang dibutuhkan (Setyaningrum & Husain, 2023). Panti Werdha Elim merupakan sebuah panti untuk lansia yang terletak di Kota Semarang, penanganan hipertensi pada lansia di Panti Werdha Elim berfokus pada obat-obatan dan melakukan olahraga atau senam yang dilakukan satu minggu sekali untuk relaksasi lansia (Kholifah & Sutanta, 2021). Panti Werdha Elim memfasilitasi lansia berupa terapi musik instrumental yang digabungkan dengan senam untuk lansia penderita hipertensi. Teknik terapi musik instrumental selain untuk meredakan emosional lansia juga sebagai relaksasi untuk melatih otot-otot lansia agar bisa bergerak untuk kesehariannya.

Ada beberapa jenis terapi musik yang diberikan kepada pasien hipertensi diantaranya yaitu jenis pilihan musik klasik, musik instrumental, musik yang dominan menggunakan tempo yang sedang, ataupun jenis musik klasik India (Sidik, 2020). Kajian mengenai terapi musik instrumental dilakukan oleh beberapa penelitian yaitu hasil penelitian dari Nafilasari et al. (2013) dan penelitian dari Marina et al. (2022), membuktikan bahwa adanya pengaruh yang diberikan dari terapi musik yang dilakukan kepada lansia menunjukkan adanya penurunan tekanan

darah setelah diberikan sesi terapi.

Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang mengkaji alasan individu memilih pengobatan alternatif atau tradisional, baik dalam negeri maupun luar negeri. Penelitian dalam negeri misalnya, Amisim et al., (2020) yang mengkaji masyarakat Amungme yang masih memiliki kekhawatiran terhadap pengobatan medis, adanya kepercayaan leluhur, dan persepsi masyarakat terhadap tingkat kesembuhan atau keberhasilan menggunakan pengobatan tradisional. Penelitian luar negeri seperti yang dilakukan oleh Bourqui et al. (2022) di Swiss mengenai pengobatan tradisional akupunktur dan Chinese pharmacopeia. Adapun pemilihan pengobatan alternatif diantaranya yaitu adanya pendekatan holistik, kepercayaan atau preferensi pribadi, dan pengaruh dari budaya atau tradisi.

Berdasarkan penelitian yang telah ada, penelitian ini berupaya dapat mengisi *gap* atau celah dari penelitian sebelumnya dalam melakukan observasi penggunaan terapi musik instrumental pada pandangan tingkah laku yang dikemukakan oleh Foster. Adapun *gap* penelitian yang bisa diangkat dari penelitian diatas, yaitu konteks budaya dalam penggunaan pengobatan alternatif seringkali mencakup aspek kepercayaan leluhur, pendekatan holistik, dan pengaruh budaya atau tradisi. Selain itu, adanya perbandingan efektivitas pengobatan alternatif dengan pengobatan konvensional yang menunjukkan kepercayaan masyarakat dan membandingkan kedua pengobatan tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini berusaha mendeskripsikan penerapan terapi musik instrumental melalui senam dengan menggunakan pandangan konsep tingkah laku sakit. Hal baru yang dapat diambil dari penelitian sebelumnya yaitu mengungkapkan bahwa terapi musik instrumental dapat dilakukan melalui senam sebagaimana hal ini diterapkan pada Panti Werdha Elim. Selain itu, hal ini juga dapat dikaji melalui konsep yang diterapkan oleh Foster yaitu terdapat tiga aspek dalam tingkah laku sakit yaitu pengenalan gejala, pencarian pengobatan, dan pengaruh sosial dan dukungan komunitas.

Pada konsep tingkah laku sakit yang dikemukakan oleh tokoh Antropologi Kesehatan yaitu George M. Foster dan Barbara Gallian Anderson mendefinisikan tingkah laku sakit sebagai serangkaian tindakan atau perilaku yang menunjukkan adanya ketidaknyamanan atau kesengsaraan fisik, seperti ekspresi wajah yang menunjukkan rasa sakit, mengeluh, atau mencari perhatian dari orang lain untuk memperoleh bantuan atau perawatan medis. Konsep ini mengacu pada pengelolaan individu yang merespon, mengevaluasi, dan mengekspresikan gejala serta tanda-tanda ketidaknyamanan fisik atau gangguan fungsi tubuh yang dialami (Foster & Anderson, 1986). Hal ini sama seperti pada fenomena tingkah laku lansia penderita hipertensi yang berada di Panti Werdha Elim menanggapi perasaan tidak nyaman yang mereka alami, seperti tekanan darah tinggi atau gejala terkait dengan hipertensi lainnya. Terapi instrumen musik melalui senam ini diharapkan mampu mengurangi tingkah laku sakit yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional lansia

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan terapi musik instrumental melalui lansia pada lansia yang dilakukan di Panti Werdha Elim Yayasan Pelkris Kota Semarang dan mengetahui persepsi lansia selama mengikuti terapi musik instrumental melalui senam yang dilakukan di Panti Werdha Elim. Selain itu, urgensi penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam terapi musik instrumental, yang dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi resiko komplikasi akibat hipertensi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang melibatkan pengumpulan data melalui observasi lapangan sesuai dengan fokus penelitian, serta melalui wawancara dan studi pustaka. Pendekatan yang digunakan pada metode penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh dan memahami secara mendalam makna dari objek yang menjadi fokus penelitian (Creswell, 2016). Instrumen penelitian yang digunakan adalah wawancara terbuka atau *open-ended*. Informan utama dalam penelitian ini yaitu perawat (caregiver), terapis dari RS Citarum, dan lansia dengan rentang usia minimal 60 tahun di Panti Werdha Elim sebanyak 4 orang.

Data yang dikumpulkan berdasarkan hasil observasi berupa gambaran umum dari lokasi penelitian, keseharian yang dilakukan lansia persepsi lansia terhadap terapi musik, teknik yang dilakukan saat terapi musik, hambatan yang dihadapi sesudah dan sebelum dilakukannya terapi, dan upaya yang dilakukan dalam mengatasi hambatan ketika terapi musik dilakukan. Lokasi penelitian ini di Panti Werdha Elim, tepatnya di Jalan Doter Cipto No.132, Rejosari, Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang.

## Hasil dan Pembahasan

### Profil Panti Werdha Elim Semarang

Yayasan Pelkris terbentuk dengan dilatarbelakangi oleh Misionaris yang memperhatikan pelajar perempuan di Semarang yang tidak memiliki tempat tinggal, sehingga di dirikannya sebuah asrama putri yang awalnya berada di daerah Pandanaran yang kemudian berkembang menjadi Panti Werdha di Jalan Singosari. Seiring dengan berjalannya waktu, asrama putri beralih fungsi menjadi villa yang kemudian dihibahkan untuk tempat kegiatan sosial sehingga berdirilah Yayasan pelkris yang didirikan melalui akta notaris oleh Notaris Tan A Sioe pada tanggal 21 Juni 1966 yang sudah berbadan hukum (Setyaningrum & Husain, 2023).

Yayasan ini terdiri dari beberapa unit yang dimana masing-masing unit memiliki peranan masing-masing. Yayasan Pelkris terdiri dari dua Panti Werdha, satu rumah retreat, satu Sekolah Luar Biasa (SLB), dan satu kerohanian non-panti. Unit yang beroperasi hanya tiga yaitu dua Panti Werdha Elim dan satu rumah Retreat. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Ibu T melalui wawancara sebagai berikut.

“Yayasan Pelkris memang memiliki beberapa cabang itu ada dua panti, satu rumah retreat, dan satu Sekolah Luar Biasa (SLB). Kita unit produktif itu ada tiga itu ada dua panti Werdha dan satu rumah Retreat, nah untuk keuangannya itu sendiri ada subsidi silang dari unit yang produktif itu tadi menyumbang unit yang katakanlah tidak menghasilkan uang” (Wawancara dengan Ibu Titik, 10 Maret 2024).

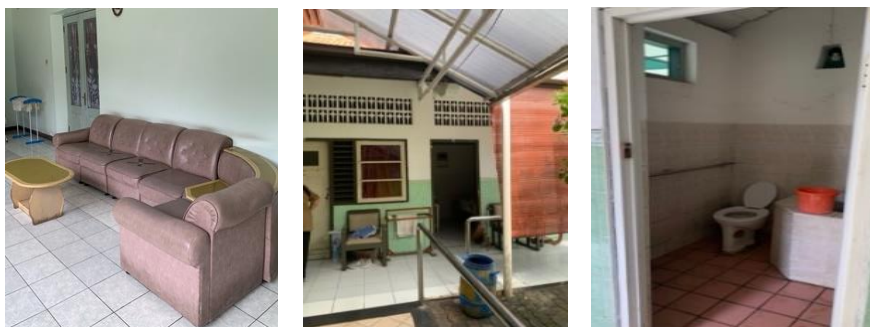
Panti Werdha Elim Pelkris merupakan sebuah instansi yang bergerak dibidang jasa dan memiliki peran untuk memenuhi hak dan kewajiban lansia. Sebagai lembaga yang memberikan layanan dan perawatan kepada lansia, Panti Werdha Elim bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan mereka, termasuk perawatan fisik dan psikologis. Kriteria lansia yang membutuhkan perawatan yaitu lansia laki-laki atau perempuan dengan usia minimal 55-60 tahun ke atas yang tergolong membutuhkan perawatan khusus.



**Gambar 1.** Bangunan depan Panti Werdha Elim

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024

Fasilitas yang ditawarkan pada klien tentunya berbeda-beda sesuai dengan iuran perbulan yang di bayarkan oleh keluarga klien. Hal ini dibedakan berdasarkan dari fasilitas kamar VIP dan non-VIP, iuran yang di bayarkan perbulan sekitar Rp.3.000.000/bulan dan yang tertinggi yaitu sekitar Rp.7.000.000/bulan. Fasilitas pendukung seperti makan dan snack serta pelayanan yang diberikan dari panti kepada lansia tidak ada perbedaan baik untuk kamar VIP maupun non-VIP. Fasilitas lainnya yang didapatkan oleh lansia berupa menu makan dan snack yang disediakan sejumlah 90 menu makan dan 60 menu snack setiap bulannya yang sudah diatur standar gizinya oleh ahli gizi dari pihak rumah sakit.



**Gambar 2.** Fasilitas Panti Werdha Elim  
(ruang tunggu, ruang santai, kamar mandi)

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024

Saat ini Panti Werdha Elim berada di bawah naungan Dinas Sosial Kota Semarang yang berarti segala bentuk pelayanan dan regulasi dari panti berada pada pengawasan dinas sosial. Dinas sosial memberikan sumbangan berupa kebutuhan pokok dan sembako untuk lansia di Panti Werdha Elim. Sesuai dengan apa yang diungkapkan Ibu T melalui wawancara sebagai berikut:

“Untuk Dinas Sosial kadang memberikan sumbangan seperti yang kemarin sudah kami terima itu ada gula, beras, kebutuhan seperti sembako meskipun tidak banyak tetapi Puji Tuhan” (Wawancara dengan Ibu Titik, 10 Maret 2024).



Panti Werdha Elim juga diperhatikan oleh lembaga BINMAS Kristen yang bertugas untuk memimpin renungan dan ibadah setiap sebulan sekali. Panti Werdha Elim memiliki kerjasama dengan Rumah Sakit Panti Wilasa dan Rumah Sakit Citarum. Kerjasama yang ditawarkan dari kedua pihak yaitu Panti Werdha Elim mempunyai prioritas apabila lansia membutuhkan perawatan ataupun pengobatan yang dibutuhkan dengan catatan pasien harus memiliki kartu BPJS.

“Saat ini kita memang bekerjasama dengan Rumah Sakit (RS) Citarum secara personal, cuma memang kalo kita membutuhkan pelayanan biasanya kita merujuk di RS Citarum da RS Panti Wilasa yang memang dulunya sebelum ada program BPJS dari pemerintah kita itu punya surat sakti katakanlah seperti itu” (Wawancara dengan Ibu Titik, 10 Maret 2024).

Kerjasama antara Panti Werdha Elim dengan Rumah Sakit Citarum membuktikan komitmen mereka dalam memberikan perawatan terbaik bagi para lansia dengan adanya prioritas bagi lansia yang membutuhkan perawatan atau pengobatan dengan syarat menunjukkan kartu BPJS. Melalui Kerjasama ini, diharapkan lansia di Panti Werdha Elim dapat menerima perawatan yang memadai dan bermutu, sehingga kualitas hidup mereka dapat ditingkatkan dan kebutuhan kesehatan mereka dapat terpenuhi dengan baik.

### **Kepengurusan Panti Werdha Elim Semarang**

Struktur kepemimpinan di Panti Werdha Ellim diketuai oleh Pimpinan Unit yang merupakan bagian dari pengurus yayasan. Pengurus yayasan sendiri dipantau oleh seorang pengawas atau pembina dari Yayasan Pelkris. Di bawah Pimpinan Unit, terdapat beberapa koordinator bagian yang memiliki tanggung jawab yang beragam. Pertama, di bagian *caregiver* terdapat tiga staf umum yang bertugas sebagai *caregiver* atau perawat. Setiap staf mengawasi lima kepala ruangan, dan masing-masing kepala ruangan mengelola satu sampai dua *caregiver* atau perawat. Ini berarti total perawat yang tersedia di panti berjumlah tujuh belas orang. Kedua, Pimpinan Unit juga bertanggung jawab atas bagian administrasi yang dipimpin oleh satu kepala bagian administrasi, yang dibantu oleh dua staf keamanan. Ketiga, Pimpinan Unit mengawasi satu kepala *housekeeping* yang bertanggung jawab atas empat staf. Keempat, ada bagian *food and beverage* yang diawasi oleh tiga anggota staf. Dan kelima, bagian laundry juga diawasi oleh Pimpinan Unit, dengan tiga staf yang bekerja di dalamnya. Secara keseluruhan, Panti Werdha Elim menyiapkan tujuh belas staf *caregiver* untuk melayani empat puluh delapan lansia yang tinggal di sana.

### **Kegiatan Keseharian Lansia di Panti Werdha Elim**

Berdasarkan hasil observasi, lansia memiliki kegiatan rutin yang dilakukan sehari-harinya. Pagi hari terdapat kegiatan bersih diri atau *personalizing* dengan bantuan atau tidak dengan bantuan, artinya lansia yang memiliki kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan akan dibantu oleh perawat untuk bersih diri. Selanjutnya sarapan pagi dilanjutkan dengan berjemur dengan tujuan agar lansia dapat melakukan relaksasi otot-otot tubuhnya, setelah kegiatan berjemur dilanjutkan dengan ibadah bersama di aula yang dilaksanakan setiap pagi dan hari minggu. Hal ini diungkapkan melalui wawancara dengan Ibu D sebagai berikut:

“Tiap pagi itu lansia berjemur kadang dilanjutkan dengan senam tujuannya agar badannya tidak kaku. Dulu pas zaman covid semua lansia harus berjemur

sekalian senam. Jadi ya memang awal mulanya itu pas covid biar ada pergerakan untuk lansia” (Wawancara dengan Ibu Diah, 4 Maret 2024).

Pada hari senin terdapat jadwal Pemahaman Alkitab (PA) yang diikuti oleh lansia setelah kegiatan berjemur dan sarapan pagi, selain itu terdapat kunjungan dokter yang melakukan check rutin untuk lansia. Hari selasa, terdapat kunjungan dari legion Gereja Katholik Gedhangan, kemudian di hari rabu biasanya pihak panti memanfaatkan waktu off ini untuk menerima kunjungan yang bersifat mendadak, seperti terdapat kunjungan dari mahasiswa yang ingin melakukan penelitian, observasi, ataupun melakukan praktek kesehatan. Hari kamis pengurus panti menjadwalkan untuk kegiatan ketrampilan, seperti ketrampilan menggambar, mewarnai, dan lain sebagainya. Selain itu, di hari kamis sore terdapat kunjungan dari terapis Dr. Cipto yang memang di butuhkan secara pribadi oleh lansia bukan melalui pihak panti, biasanya untuk kunjungan terapis ini memerlukan biaya sekitar Rp.100.000 per lansia. Pada hari jumat, lansia diperbolehkan melakukan kegiatan karaoke bersama akan tetapi tidak semua lansia bisa mengikuti, hal ini dikarenakan keterbatasan tempat dan juga tidak semua lansia mau mengikuti karaoke bersama, sehingga lansia yang tidak mengikuti karaoke bisa melakukan kegiatan lainnya seperti istirahat atau melakukan interaksi dengan lansia lainnya. Hari sabtu terdapat pendampingan dari pihak panti untuk lansia yang membutuhkan.

Selain kegiatan rutin yang dilakukan, Panti Werdha Elim juga melaksanakan kegiatan yang diselenggarakan pada hari-hari tertentu, misalnya ibadah tahun baru, Natal, dan Paskah. Kemudian kegiatan memperingati hari lansia yang diperingati setiap tanggal 29 Mei, kegiatan memperingati bulan keluarga, dan kegiatan pada Tahun Baru China. Untuk memperingati hari-hari tersebut pihak yayasan memberikan kegiatan berupa lomba-lomba yang diikuti oleh lansia yang berada di Panti Werdha Elim. Panti Werdha Elim memberikan kebijakan untuk keluarga klien yang ingin berkunjung, secara umum jam kunjung yang ada di panti dimulai dari jam 09.00-12.00 WIB dan di sore hari pada jam 15.00 - 17.00 WIB. Tetapi pihak panti juga memberikan toleransi apabila pihak keluarga yang dari luar kota ingin mengunjungi lansia yang sebelumnya sudah menghubungi pimpinan unit terlebih dahulu. Dari pihak yayasan memberikan toleransi waktu dengan catatan apabila lansia tersebut di kamar dengan kapasitas didalamnya dua sampai tiga orang maka di sediakan tempat di ruang khusus dengan tujuan agar tidak mengganggu lansia yang lainnya.

### **Terapi Musik Instrumental sebagai Relaksasi Lansia**

Panti Werdha Elim melakukan terapi musik melalui dua cara yaitu terapi musik melalui perantara senam yang dilakukan di setiap senin sore dan pagi hari dan terapi melalui panggilan pribadi dari terapis Rumah Sakit Dr. Cipto untuk lansia yang membutuhkan terapi dengan keadaan kondisi kesehatan yang perlu penanganan lebih lanjut. Kedua terapi tersebut menggunakan bantuan musik baik itu yang menggunakan instrumen maupun vokal. Beberapa jenis musik yang diberikan kepada pasien hipertensi meliputi pilihan musik klasik, musik instrumental, musik klasik India, dan musik Sunda (Duratusyifah, 1952; Martini, 2020; Suryaningih & Armiyati, 2021).



### **Alasan Terapi Musik melalui Senam**

Panti Werdha Elim memberikan pelayanan kepada lansia yaitu memberikan terapi musik sebagai relaksasi yang tujuannya agar lansia dapat merasa lebih rileks, alasan lainnya karena segala jenis musik dapat diterima dengan mudah bukan hanya di kalangan remaja maupun dewasa akan tetapi lansia masih mampu menerima musik. Segala jenis musik dapat digunakan sebagai bentuk terapi musik, termasuk lagu-lagu populer, musik klasik, dan musik yang memiliki komposisi bersifat menenangkan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh responden berikut:

“Alasannya simple karena musik mudah diterima oleh siapa saja, Ketika ada waktu luang lansia seringkali melakukan karaoke bersama terus juga setiap pagi kan lansia melakukan ibadah pasti mereka memuji Tuhan dengan nyanyi-nyanyian. Mungkin dengan nyanyian itu bisa mempengaruhi perasaan lansia yang kemudian sedikit-sedikit bisa menghilangkan kesedihan” (Wawancara dengan Ibu Titik, 10 Maret 2024).

Berbeda dengan Ibu T, Ibu D mengatakan bahwa selain musik mudah diterima oleh lansia tetapi musik juga sudah seperti teknik relaksasi yang digunakan ketika melakukan terapi yang ditunjukkan melalui hasil wawancara sebagai berikut:

“Biasanya kita melakukan kegiatan terapi musik melalui senam tiap hari senin sore dan pagi setelah berjemur. Setiap senin itu ada terapi musik melalui senam tujuannya agar lansia badannya tidak kaku dan ototnya lemas” (Wawancara dengan Ibu Diah, 4 Maret 2024).

Berdasarkan hasil wawancara diatas keduanya dapat disimpulkan bahwa Panti Werdha Elim melakukan terapi musik untuk lansia sebagai relaksasi melalui senam dengan tujuan agar lansia dapat melakukan kebugaran tubuhnya dan menghilangkan gangguan kecemasan atau stress yang diakibatkan oleh tekanan darah tinggi atau hipertensi. Panti Werdha Elim menggabungkan terapi musik dengan senam sebagai relaksasi untuk lansia bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi tubuh dan memelihara kesehatan lansia. Senam yang diberikan kepada lansia terbagi dalam beberapa jenis diantaranya yaitu senam koordinasi dan senam otak yang memiliki kegunaan dan fungsi yang berbeda-beda. Senam koordinasi bertujuan untuk melatih koordinasi tubuh lansia yang sudah melambat akibat faktor usia sedangkan senam otak bertujuan untuk melatih daya tangkap otak agar lansia tidak mudah pikun di usianya yang sudah lanjut. Kedua senam tersebut memiliki gerakan yang hampir sama dengan tempo yang lambat dan sederhana agar lansia bisa mengikuti dengan mudah. Hal ini diungkapkan oleh Ibu W melalui wawancara sebagai berikut:

“Hampir dari kedua senam itu gerakannya sama, tapi kegunaannya berbeda. Senam koordinasi biasanya memang untuk latihan koordinasi tubuh lansia yang sudah lambat. Sedangkan, senam otak supaya mereka tidak cepat pikun. Senam otak yang dimaksud disini tidak seperti senam orang yang masih bugar ya tetapi disesuaikan dengan kondisi lansia” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Tujuan lainnya diberikan terapi musik melalui senam ini untuk melatih kebugaran tubuh lansia sekaligus menjadi ajang sosialisasi maupun interaksi sesama lansia. Senam ini dilakukan secara keseluruhan di Aula Panti Werdha Elim yang mengharuskan lansia bertemu dengan sesama lansia dan terjadi interaksi baik itu sesama lansia maupun lansia dengan terapis. Hal ini diungkapkan oleh Ibu W dalam wawancara sebagai berikut:

“Tujuannya untuk menambah kesegaran agar lansia tidak kaku kaki dan tangannya. Selain itu, mereka berkumpul di satu tempat tujuannya sebagai ajang interaksi atau sosialisasi lansia agar bisa mengenal satu sama lain walaupun usia sudah semakin tua tetapi intraksi lansia tetap berjalan” (Wawancara Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Panti Werdha Elim melakukan senam menyesuaikan dengan kondisi kesehatan lansia yang ada di Panti Werdha Elim. Senam yang diberikan pada lansia berbeda dengan orang-orang sehat yang ada diluar panti. Kondisi yang ada di panti tentunya beragam dan mayoritas lansia menggunakan kursi roda akibatnya lansia memiliki keterbatasan gerak dan cenderung lambat dalam mengikuti sesi senam akibat dari kondisi kesehatannya yang beragam.

Menurut *World Helath Organization* (WHO) lanjut usia merujuk kepada individu yang berusia 55 tahun keatas atau lebih. Mayoritas lansia yang berada di Panti Werdha Elim berkisar antara 55-60 tahun baik itu laki-laki maupun perempuan. Panti Werdha Elim memperbolehkan seluruh lansia mengikuti kegiatan terapi musik melalui senam tanpa kriteria tertentu asalkan lansia mengikuti dan dalam kondisi kesehatan yang memungkinkan. Hal ini diungkapkan oleh Ibu W melalui wawancara sebagai berikut:

“Sebenarnya semua boleh mengikuti tidak ada kriteria yang penting mereka bisa ikut dan datang. Semua masih bisa ikut, kecuali mereka yang sedang *bedrest* tidak isa dipaksa. Tidak ada kriteria tertentu kalo mereka masih bisa bergerak dan mengikuti ya silahkan” (Wawancara dengan Ibu Mwi, 17 Maret 2024).

Kondisi kesehatan lansia di Panti Werdha Elim berbeda-beda beberapa lansia yang menggunakan kursi roda masih bisa bergerak dan berinteraksi sesama lansia maupun pengurus di yayasan namun, terdapat juga kondisi lansia yang masih memungkinkan untuk mengikuti senam akan tetapi memilih untuk tidak mengikuti dengan alasan pribadi, dan kondisi lainnya pada lansia yang kondisi kesehatannya sudah tidak memungkinkan dan perlu penanganan medis lebih lanjut. Panti Werdha Elim membuka kesempatan seluruh lansia untuk mengikuti terapi musik melalui senam yang dilaksanakan setiap senin sore. Kriteria lansia yang mengikuti tentunya masih bisa mengikuti gerakan senam yang diajarkan oleh terapis namun, ada juga lansia yang tidak mau mengikuti dengan alasan lain akan tetapi pihak panti tidak memaksakan hal tersebut.

### **Kriteria Lansia pada Terapi Musik melalui Senam**

Menurut *World Helath Organization* (WHO) lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun. Mayoritas lansia yang berada di Panti Werdha Elim berkisar antara 55-60 tahun baik itu laki-laki maupun perempuan. Panti Werdha Elim memperbolehkan seluruh lansia mengikuti kegiatan terapi musik melalui senam tanpa kriteria tertentu asalkan lansia mengikuti dan dalam kondisi kesehatan yang memungkinkan.

Kondisi kesehatan lansia di Panti Werdha Elim berbeda-beda beberapa lansia yang menggunakan kursi roda masih bisa bergerak dan berinteraksi sesama lansia maupun pengurus di yayasan namun, terdapat juga kondisi lansia yang masih memungkinkan untuk mengikuti senam akan tetapi memilih untuk tidak mengikuti dengan alasan pribadi, dan kondisi lainnya pada lansia yang kondisi kesehatannya

sudah tidak memungkinkan dan perlu penanganan medis lebih lanjut. Hal ini diungkapkan pada wawancara Ibu T sebagai berikut:

“Kita kalo memberikan terapi itu tidak memilih lansia dan tidak ada kriteria tertentu karena itu ya tadi alasannya semua jenis music mudah di terima oleh kalangan, semua bisa ikut, kadang ada beberapa yang tidak bersedia karena mungkin lebih menyukai sendiri dan enggan untuk mengikuti namun, dari panti tidak memaksakan” (Wawancara dengan Ibu Titik, 10 Maret 2024).

Panti Werdha Elim membuka kesempatan seluruh lansia untuk mengikuti terapi musik melalui senam yang dilaksanakan setiap senin sore. Kriteria lansia yang mengikuti tentunya masih bisa mengikuti gerakan senam yang diajarkan oleh terapis namun, ada juga lansia yang tidak mau mengikuti dengan alasan lain akan tetapi pihak panti tidak memaksakan hal tersebut.

### **Jenis Musik pada Terapi Musik melalui Senam**

Musik instrumental merupakan jenis musik yang tidak mengandung vokal hanya menggunakan instrumen musik dan beberapa vokal latar. Pemilihan musik instrumental di sarankan untuk memilih tempo musik yang bersifat menenangkan. Panti Werdha Elim menyiapkan kebutuhan bagi lansia yang akan melakukan sesi terapi ini dengan menyediakan kumpulan-kumpulan musik yang akan di lakukan selama sesi terapi. Pemilihan jenis senam setiap minggunya berbeda-beda sesuai kebutuhan lansia pada saat itu, sesi terapi ini berlangsung selama 15-30 menit menyesuaikan dengan kondisi lansia. Selain sebagai relaksasi, terapi musik ini sebagai ajang untuk sosialisasi lansia di Panti Werdha Elim. Seperti yang dikatakan oleh Ibu W saat wawancara, yaitu.

“Terapi ini berlangsung selama 30 menit tidak lama karena menyesuaikan kondisi lansia takutnya mereka kecapaian dan besoknya tidak mau mengikuti lagi. Tujuan terapi musik melalui senam ini ya untuk menambah kesegaran mereka selain itu untuk sosialisasi mereka di saat kumpul bareng dengan sesama lansia lainnya” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Panti Werdha Elim cenderung memilih instrumen musik *slow* dengan alasan karena menyesuaikan gerakan dari lansia. Lansia memiliki keterbatasan gerak dikarenakan kondisi kesehatannya yang sudah mulai menurun apabila instrumen musik menggunakan musik yang cepat maka lansia merasa tidak nyaman ketika mengikuti sesi terapi musik.

“Alasan memilih musik *slow* karena disesuaikan dengan gerakannya mba. Kita tidak mungkin menggunakan gerakan aerobik untuk oma opa, jadi gerakannya pelan agar bisa mengikuti kalau gerakannya cepat nanti oma opa tidak bisa mengikuti” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Panti Werdha Elim menyediakan beberapa instrumen untuk sesi terapi ini. Akan tetapi, seringkali sesi terapi ini juga menggunakan musik yang memiliki vokal latar dengan ketentuan musik yang di putar masih tergolong musik yang lambat. Beberapa instrumen musik yang digunakan antara lain instrumen jawa, barat, dan beberapa lagu yang tergolong dengan musik *slow*.

### **Persiapan dan Pelaksanaan Terapi Musik melalui Senam**

Persiapan pada terapi musik pada lansia di Panti Werdha Elim tidak memerlukan waktu yang lama. Pihak panti menjadwalkan secara rutin untuk sesi terapi ini di hari Senin pukul 15.00 WIB. Perawat atau *caregiver* membantu lansia

untuk berkumpul di aula dan pihak panti sudah menyiapkan instrumen musik yang akan digunakan pada sesi terapi melalui *flashdisk* yang disediakan. Lansia yang masih dapat berjalan tanpa alat bantu biasanya menggunakan kursi untuk sesi terapi sedangkan lansia yang sudah menggunakan alat bantu berjalan disediakan kursi roda untuk mempermudah terapi yang diikuti. Hal ini diungkapkan oleh Ibu W dalam wawancara sebagai berikut:

“Persiapannya kalau saya datang langsung sama perawat disini disiapkan tempatnya, yang masih bisa duduk dikursi nanti kita sediakan kursinya. sedangkan yang menggunakan kursi roda kita bantu siapkan tempatnya. Kalau sudah berkumpul semua kita mulai dan kalau sudah selesai kita kembalikan lagi ke tempat masing-masing atau ke kamarnya dibantu dengan susternya. Setelah itu, ruangan kembali dibersihkan lagi. Kurang lebih ya segitu untuk persiapannya” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).



**Gambar 3.** Pelaksanaan saat lansia melakukan terapi dengan senam  
Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2024

Pelaksanaan terapi musik melalui senam tidak memakan waktu yang lama hanya berkisar antara 15-30 menit hal ini menyesuaikan dengan kondisi kesehatan lansia. Apabila dilaksanakan terlalu lama maka lansia cenderung bosan dan tidak mengikuti sesi terapi di minggu selanjutnya. Senam sebagai relaksasi untuk lansia terbagi menjadi dua sesi yaitu di pagi hari dan senin sore. Kegiatan senam di pagi hari biasanya dibarengi dengan kegiatan lansia berjemur yang bertujuan sekedar melemaskan otot-otot lansia kemudian dilanjutkan dengan ibadah pagi di aula. Kegiatan senam yang dilakukan pada pagi hari berlangsung selama 20-30 menit berbeda dengan terapi musik melalui senam yang dilakukan pada senin sore.

Pelaksanaan kedua senam tersebut tentunya mendapat respon yang baik oleh lansia. Lansia cenderung merasa senang dan mengikuti dengan baik karena gerakan senam yang diberikan tidak membuat lansia mudah lelah dan sudah disesuaikan dengan porsinya masing-masing meskipun ada beberapa lansia yang tidak mengikutinya. Partisipasi yang diikuti oleh lansia di Panti Werdha Elim sekitar 15-20 orang dengan total lansia sekitar 50 orang dengan kondisi kesehatan lansia yang berbeda-beda.

### **Hambatan Sesi Terapi Musik melalui Senam**

Sesi Terapi musik melalui senam pada lansia di Panti Werdha Elim memiliki hambatan atau tantangannya masing-masing. Hambatan yang dialami diantaranya yaitu lansia tidak mau mengikuti sesi terapi yang diberikan dengan alasan malas

padahal kondisi kesehatan lansia masih memungkinkan untuk mengikuti terapi. Hambatan lainnya yaitu kondisi kesehatan lansia yang sudah tidak memungkinkan seperti butuh perawatan yang lebih, kondisi tubuh yang sudah tidak bisa bergerak hanya bisa tiduran hal ini tentunya mempengaruhi tingkat partisipasi dari sesi terapi yang dilaksanakan.

Panti Werdha Elim mempunyai cara untuk menangani hambatan atau tantangan dari pelaksanaan sesi terapi musik tersebut. Panti Werdha Elim tidak memberikan paksaan kepada lansia yang tidak mau mengikuti sesi terapi dan memberikan kebebasan memilih untuk mengikuti atau tidak. Hal ini diungkapkan pada wawancara Ibu W, sebagai berikut:

“Kalau yang tidak mau ikut saya tidak memaksa toh akhirnya manfaatnya juga untuk mereka jadi dalam hal ini saya tidak mau memaksakan sesuatu. Terkadang alasan dari lansia macam-macam mba jadi kalau mereka tidak mau ikut yasudah tidak apa-apa tapi setelah itu saya memberikan pengertian agar selanjutnya bisa mengikuti” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Selain itu, pihak panti memberikan pengertian dan kalimat-kalimat motivasi kepada lansia sebelum mengikuti sesi terapi dengan tujuan agar lansia memiliki gambaran prosedur terapi yang dilaksanakan. Dalam menjalankan terapi ini, penting untuk menjelaskan kepada lansia dari awal bagaimana prosesnya akan berlangsung dan berapa lama waktu yang dibutuhkan. Selain itu, prosedur terapi juga dijelaskan secara detail agar memahami langkah-langkah yang akan dilakukan. Dengan demikian, diharapkan lansia dapat merasa nyaman dan fokus dalam menghadapi sesi terapi.

### **Efektivitas Penerapan Terapi Musik Mix Senam dan Perubahan yang dihasilkan**

Efektivitas perubahan yang dihasilkan dari terapi musik instrumental melalui senam ini cukup signifikan akan tetapi belum menghasilkan perubahan yang maksimal. Evaluasi yang diterapkan oleh Panti Werdha Elim dilihat melalui Tanda-Tanda Vital (TTV) mulai dari pernapasan dan denyut nadi lansia. Perubahan dari terapi musik ini juga sesuai dengan keadaan lansia karena beberapa lansia yang sudah pikun tidak dapat mengingat kembali hasil dari terapi yang sudah diterapkan.

“Kalau dari pengamatan saya si baik ya mereka setelah diberikan terapi antusias dan besoknya bisa merasakan efek kemudian akan mengikuti lagi. Makanya, kita memberikan senam itu sesuai kebutuhan dan kondisi mereka pada saat itu” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Mendengarkan musik dengan tempo lambat dapat mengurangi pelepasan *katekolamin* ke dalam pembuluh darah, sehingga efek ini menyebabkan tubuh merasa lebih rileks (Herawati, Netty & Murti Ningsih, 2018). Hal ini diungkapkan oleh Ibu T, sebagai berikut.

“Sejauh yang saya pelajari mengenai hipertensi dengan terapi musik itu kita bisa merasakan relaksasi mungkin bisa dan itu memang harus benar-benar diteliti. Kalo sejauh ini jawaban dari beberapa klien mengatakan bahwa mereka cukup nyaman setelah diberikan terapi” (Wawancara dengan Ibu Titik, 10 Maret 2024).

Selain dari perubahan fisik yang merasa lebih nyaman dan bugar namun lansia di Panti Werdha Elim tetap harus mengonsumsi obat yang sudah dianjurkan. Beberapa lansia, terutama yang mengalami gangguan kognitif seperti pikun, mungkin tidak dapat mengingat kembali hasil dari terapi yang diterapkan. Meskipun

demikian, respon positif dari lansia dan perawat terhadap terapi musik menunjukkan potensi untuk terus digunakan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mereka.

### **Harapan untuk Lansia**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Panti Werdha Elim harapan dari pihak penyelenggara terapi musik melalui senam agar lansia dapat mengikuti instruksi dan manfaat yang diberikan selama sesi senam. Harapan lainnya adalah agar lansia tetap dalam keadaan sehat dan aktif meskipun usia sudah lanjut. Namun, tidak semua lansia dapat mengikuti sesi terapi ini seperti yang sudah dijelaskan bahwa kondisi lansia berbeda-beda. Lansia yang memiliki kondisi yang tidak memungkinkan tidak bisa berpartisipasi karena merasa mudah lelah. Meskipun demikian, tidak ada paksaan terhadap lansia yang mengikuti sesi terapi karena kesadaran dan kesiapan lansia menjadi faktor yang utama.

“Mereka bisa mengikuti apa yang kita ajarkan, berikan, bisa diterima, terus juga mereka bisa merasakan efek ketika mereka melakukan senam. Harapannya oma opa bisa mengikuti sesi senam ini dengan rutin dan sehat-sehat” (Wawancara dengan Ibu Wiwi, 17 Maret 2024).

Panti Werdha Elim tentunya mengharapkan kesehatan dan kondisi lansia yang baik hal ini sesuai dengan harapan dan pelayanan yang diberikan pihak Panti Werdha Elim yang dapat memastikan bahwa lansia merasa nyaman dan aman seperti berada di dalam keluarga sendiri maka dari itu, apabila kondisi psikis lansia merasa nyaman maka dapat dipastikan kondisi fisik lansia pun bisa dijamin sehat dan bisa beraktivitas semestinya.

### **Persepsi Lansia terhadap Penerapan Terapi Musik Mix Senam**

Terapi musik termasuk kedalam perawatan individu yang tidak memerlukan biaya yang banyak untuk dikeluarkan. Musik sebagai metode pengobatan non-farmakologis dianggap lebih menguntungkan dan tidak memiliki efek jangka panjang (Ding et al., 2021). Terapi musik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan manfaat relaksasi dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tekanan stress (Chen et al., 2021). Panti Werdha Elim memberikan layanan kepada lansia berupa terapi musik melalui senam yang dilakukan setiap hari senin sore dengan tujuan memberikan sebuah relaksasi untuk lansia agar tidak merasa jenuh dengan lingkungannya.

Persepsi dapat muncul baik itu secara langsung maupun tidak langsung sebagai proses yang terjadi pada individu yang tujuannya untuk mengetahui dan menambah wawasan. Singkatnya persepsi adalah proses pemberian informasi, diterima, dan dipahami informasi tersebut oleh individu (Joanes J et al., 2014). Pemberian terapi musik melalui senam pada lansia tentunya banyak mendapatkan respon, baik itu respon positif maupun respon negatif. Beberapa lansia yang ada di Panti Werdha Elim mengikuti terapi musik dengan rutin dan konsisten, tetapi sebagian lansia terkadang tidak rutin melakukan terapi musik tersebut. Respon yang didapatkan dari lansia bermacam-macam, wawancara dengan salah satu lansia yang ada di Panti Werdha Elim mengatakan bahwa terapi yang dilakukan berhasil mendapatkan hasil yang positif dan adanya perubahan yang signifikan dari hasil terapi tersebut. Hal ini diungkapkan dalam wawancara Oma M, sebagai berikut:

“Terapi tersebut ada pengaruhnya untuk kita jadi lebih kosen saat diputar musik. Tekanan darah stabil, normal, naik turun tapi masih dalam batas yang normal kadang kalau misal lagi tidak bisa tidur tekanan darahnya naik dikit” (Wawancara dengan Oma Melda, 11 Maret 2024).

Senam lansia merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah untuk lansia (Yantina & Saputri, 2021). Partisipasi yang rutin dalam kegiatan terapi membawa dampak positif. Lansia merasakan lebih rileks, tidak mudah lelah, dan waktu tidur yang cukup. Bahkan ketika terapis tidak hadir atau berhalangan beberapa lansia melakukan kebiasaan senam secara individu. Namun, beberapa lansia memiliki perspektif lain yang menganggap eksistensi terapi musik tersebut tidak memberikan dampak yang signifikan. Sebagian lansia menganggap bahwa kehadiran dari terapi musik hanya sebagai kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh pihak panti dan terbuka untuk lansia yang mau mengikuti. Panti Werdha Elim tidak memaksa sepenuhnya lansia untuk mengikuti kegiatan terapi musik yang dilaksanakan setiap hari senin sore dengan berbagai pertimbangan, diantaranya apabila lansia sedang mengalami *bedrest* maka pihak panti memperbolehkan lansia untuk tidak mengikuti selain itu, ketika lansia tidak berminat untuk mengikuti terapi musik melalui senam maka pihak panti pun tidak mewajibkan hal ini dikarenakan hak lansia untuk mengikuti ataupun tidak mengikuti. Hal ini diungkapkan oleh Oma Luna dalam wawancara sebagai berikut:

“Saya memang rajin mengikuti senam ini, Puji Tuhan ada perubahan yang dirasakan saya jadi lebih rileks, tidak mudah Lelah, dan tidur jadi lebih nyenyak. Saya sering melakukan senam sendiri walaupun memang dari terapis saat itu sedang berhalangan hadir” (Wawancara dengan Oma Luna, 11 Maret 2024).

Terapi yang dilakukan oleh Panti Werdha Elim tentunya menumbuhkan harapan yang besar bagi lansia. Lansia tentunya mengharapkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti sesi terapi tersebut diantaranya yaitu tubuh lansia merasa lebih rileks setelah diadakannya sesi terapi, lansia merasa lebih nyaman melakukan aktivitas keseharian, dan lansia merasakan kebugaran yang ada di tubuhnya. Meskipun demikian, lansia juga mengharapkan bahwa sesi terapi musik melalui senam ini dilakukan secara rutin agar lebih banyak manfaat serta mengharapkan antusias dari lansia lain yang belum mengikuti sesi terapi musik melalui senam.

### **Tingkah Laku Sakit**

Konsep tingkah laku sakit (*illness behavior*) menjelaskan bagaimana individu atau masyarakat bereaksi terhadap penyakit. Konsep ini mencakup bagaimana seseorang mengenali gejala, mencari bantuan medis, dan memilih metode pengobatan (Foster & Anderson, 1986). Foster menyoroti adanya pengaruh budaya dan sosial dalam penentuan respon individu terhadap penyakit. Beberapa aspek yang mencakup tingkah laku sakit yang dikemukakan oleh foster, diantaranya yaitu pengenalan gejala, pencarian pengobatan, dan pengaruh sosial budaya. Terapi musik instrumental melalui senam yang diterapkan di Panti Werdha Elim pada lansia penderita hipertensi dirancang membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Beberapa keterkaitan mengenai terapi musik instrumental melalui senam apabila dikaitkan dengan konsep tingkah laku oleh Foster, diantaranya yaitu.



### 1. Pengenaan Gejala dan Kesadaran

Lansia menyadari adanya gejala hipertensi dengan ditandai seperti sakit kepala atau merasa pusing. Kesadaran seperti ini dapat dipengaruhi oleh edukasi kesehatan atau pengalaman pribadi lansia dengan penyakit. Hal ini juga diungkapkan oleh lansia yang berada di Panti Werdha Elim bahwa pada saat lansia merasa sakit kepala, kelelahan, kesulitan bernapas, dan kualitas tidur tidak teratur maka hal-hal tersebut menjadi faktor utama tekanan darah tinggi pada lansia.

### 2. Pencarian Pengobatan Alternatif

Terapi musik melalui senam dapat dianggap sebagai pengobatan alternatif yang menarik untuk lansia yang mungkin mengalami skeptis terhadap pengobatan medis konvensional atau ingin menghindari efek samping dari obat. Sehingga, Panti Werdha Elim memfasilitasi lansia dengan diadakannya terapi musik instrumental sebagai bentuk dari pengobatan alternatif yang ditawarkan kepada lansia. Konsep tingkah laku Foster menunjukkan bahwa individu seringkali mencari pengobatan yang sesuai dengan kepercayaan dan kenyamanan dari mereka.

### 3. Pengaruh sosial dan dukungan komunitas

Partisipasi lansia dalam mengikuti terapi musik instrumental melalui senam dapat meningkatkan motivasi pada program ini. Hal ini terjadi karena adanya dukungan dari Panti Werdha Elim yang memfasilitasi kegiatan terapi ini. Selama kegiatan terapi berlangsung tentunya memunculkan adanya interaksi sosial yang terjalin antar sesama lansia selama sesi senam atau terapi yang kemudian dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional lansia.

## Terapi Individu

Program yang diterapkan oleh Panti Werdha Elim terdiri dari berbagai macam diantaranya yaitu terapi musik instrumental melalui senam. Akan tetapi, terapi yang dilakukan dapat melalui dua cara yaitu secara keseluruhan lansia atau *in group* dan terapi individu. Terapi yang dilakukan individu tentunya berbeda dengan terapi yang dilakukan secara berkelompok. Terapi individu berfokus pada pelayanan lansia yang membutuhkan terapi khusus, seperti terapi berjalan atau fisioterapi. Panti Werdha Elim menyediakan tenaga terapis yang didatangkan dari pihak Rumah Sakit untuk melakukan terapi individu kepada lansia di panti. Fisioterapi dilakukan setiap bulan namun karena tenaga terapi terbatas jadi hanya bisa dilakukan satu kali visit oleh pihak terapis hanya dapat mengcover dua sampai tiga lansia. Hal ini diungkapkan pada wawancara Ibu Titik, sebagai berikut:

“Pelayanan fisioterapi kami tidak bisa cover pasien yang ada disini karena waktunya terbatas. Satu kali visit beliu hanya bisa mengcover dua sampai tiga pasien jadi memang tidak bisa seluruhnya. Terapi ini juga berbeda dengan terapi senam karena ini sesuai kebutuhan pasien saja” (Wawancara dengan Ibu Titik, 11 Maret 2024).

Berbeda dengan terapi musik melalui senam, lansia yang melakukan terapi individu atau fisioterapi mengeluarkan biaya sendiri karena tidak dialokasikan oleh pihak panti. Meskipun demikian, pihak panti menyediakan alokasi dana transport untuk terapis. Terapi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dari lansia. Lansia yang pernah mengalami *post stroke* mengambil sesi terapi berjalan untuk melatih

keseimbangan badan. Hal ini dialami oleh salah satu lansia yang ada di Panti Werdha Elim yaitu Opa Edy dalam wawancara sebagai berikut:

“Saya itu biasanya dapat jadwal di hari senin atau dapat kamis dilakukan 15-30 menit. Awalnya saya bisa ikut fisioterapi karena jatuh dan saya coba tanya ke ibu Titik lalu beliau menyarankan untuk mengikuti fisioterapi ini. Puji Tuhan sekarang saya sudah lumayan bisa berjalan” (Wawancara dengan Opa Edy, 11 Maret 2024).

Dengan adanya dukungan terapi fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan individunya, seperti terapi berjalan untuk melatih keseimbangan badan lansia di Panti Werdha Elim dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Meskipun harus membiayai terapi individu mereka sendiri, namun dengan adanya dana transport dari pihak panti menjadi salah satu bentuk dukungan yang berarti. Hal ini menunjukkan pentingnya pemberian perawatan yang holistik dan personal kepada lansia, sehingga mereka dapat tetap aktif dan mandiri meskipun dalam usia lanjut.

### **Kesimpulan**

Panti Werdha Elim memfasilitasi lansia dengan terapi musik melalui senam secara berkelompok dan fisioterapi secara individual. Terapi musik membantu melatih kebugaran tubuh serta mengurangi stress dan kecemasan, khususnya bagi lansia yang mengalami tekanan darah tinggi. Sementara itu, terapi individual disesuaikan dengan kebutuhan khusus masing-masing lansia. Kehadiran kedua terapi ini tidak hanya memenuhi aspek fisik, tetapi juga menghubungkan lansia dengan lingkungan sekitarnya. Perspektif positif lansia atas perubahan yang signifikan mereka rasakan setelah mengikuti terapi menunjukkan keberhasilan program ini dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Meskipun terapi hanya dilakukan seminggu sekali, namun pendekatan yang komprehensif terhadap setiap individu telah terbukti efektif.

### **Referensi**

- Amisim, A., Kusen, A. W. S., & Mamosey, W. E. (2020). Persepsi Sakit Dan Sistem Pengobatan Tradisional Dan Modern Pada Orang Amungme (Studi Kasus Di Kecamatan Alama Kabupaten Mimika). *Holistik: Journal of Social and Culture*, 13(1), 1–18. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/29521>.
- Bourqui, A., Rodondi, P.-Y., El May, E., & Dubois, J. (2022). Practicing traditional Chinese medicine in the COVID-19 pandemic in Switzerland – an exploratory study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03715-w>
- Chen, C. Te, Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925–1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>.
- Creswell, J. (2016). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and safety of music therapy for insomnia disorder patients: A protocol for systematic review and

- meta-analysis. *Medicine (United States)*, 100(26), 1–4. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>.
- Duratusyifah. (1952). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intesitas Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sukarami Palembang Tahun 2021. In *Proceedings of the Royal Society of London. Series A. Mathematical and Physical Sciences* (Vol. 215, Issue 1123). <https://doi.org/10.1098/rspa.1952.0231>.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teknik dan Praktik dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- Foster, G. M., & Anderson, B. G. (1986). *Antropologi Kesehatan*. Universitas Indonesia Press.
- Herawati, Netty, K. M. S., & Murtiningsih, W. A. T. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas KTK Kota Solok. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 12(3), 91-98. <https://doi.org/10.33559/mi.v12i3.714>.
- Joanes J, Ahmad Soffian A, Goh X. Z., & Kadir S. (2014). *Persepsi & Logik*. Universitas Teknologi Malaysia.
- Kang, H., & Park, H. A. (2016). A mobile App for Hypertension Management Based on Clinical Practice Guidelines: Development and Deployment. *JMIR MHealth and UHealth*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.2196/mhealth.4966>.
- Kemendes. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. Diakses 06 Mei 2024. <https://www.kemkes.go.id/id/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke>.
- Kholifah, N., & Sutanta, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 27–34. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.11628>.
- Marina, J., H., Siagian, Y., & Wati, L. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sungai Enam Kijang. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 148–157. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i3.1487>
- Martini, E. L. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Penderita Hipertensi. *Naskah Publikasi*, 53(9), 1689–1699.
- Meihartati, & Tuti. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Universitas Gadjah Mada Press.
- Nafilasari, Yevie, M., Suhadi., Supriyono, M. (2013). Perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental di panti wedra pengayoman pelkis kota semarang. *Jurnal Karya Ilmiah*, 2, 1–10. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/131>.

- Puspitasari, L. S. (2017). *Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kenyamanan Membaca di Badan Perpustakaan dan Arsip Daerah Provinsi Sulawesi Selatan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Setiawan, A., & Sulistyarini, T. (2015). Musik Klasik Lebih Efektif Dibandingkan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(1), 21–32. <https://www.jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/281>.
- Setyaningrum, M., & Husain, F. (2023). Adaptasi Perawatan Lansia pada Masa Pandemi COVID-19 di Panti Elim Semarang. *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 12(1), 157–170. <https://doi.org/10.15294/solidarity.v12i1.71472>.
- Sidik, A. B. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2), 69–78. <https://doi.org/10.36729/bi.v12i2.938>
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*, 2(2), 53–59. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6301>.
- Susilaningsih, D. (2020). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2019. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.33559/eoj.v2i2.396>.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.33024/eoj.v2i1.1549>.