



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**PENGARUH *EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC MODALITY THERAPY*
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PENSIUNAN
DALAM RENTANG USIA 58 – 70 TAHUN
DI DESA MAREDA KALADA
TAHUN 2022**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Sarjana Keperawatan**

MYRNAWASTI DUWANTI GOLLU

NIM : 1802071

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA**

2022

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC MODALITY THERAPY
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PENSIUNAN
DALAM RENTANG USIA 58 – 70 TAHUN
DI DESA MAREDA KALADA
TAHUN 2022**

disusun oleh :

MYRNAWASTI DUWANTI GOLLU

NIM : 1802071

Telah melalui Siding Skripsi pada : 18 Agustus 2022

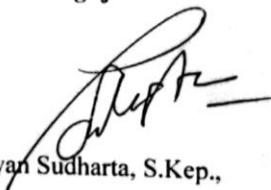
Ketua penguji


Enik Listyaningsih, SKM,
MPH

Penguji I


Erik Adik Putra Bambang
Kurniawan, S.Kep., Ns.,
MSN

Penguji II


Wayan Sudharta, S.Kep.,
Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Gudah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC MODALITY
THERAPY ON DEPRESSION LEVEL IN RETIREES IN THE AGE
RANGE OF 58–70 YEARS IN MAREDA KALADA VILLAGE
IN 2022**

Myrnawasti Duwanti Gollu¹ Wayan Sudharta, S.Kep., Ns., M.Kep²

ABSTRACT

Background: Depression is a feeling of sadness and pessimism associated with suffering, it can be an attack directed at oneself or a feeling of deep anger. Actions taken to improve mental conditions and physical mobility can use the benefits resulting from the combination of music and movement, namely Expressive Movement Music Therapy.^{3,4}

Objective: This research aims to determine the effect of Expressive Movement Music Modality Therapy on depression level in retirees aged 58–70 years old in Mareda Kalada Village in 2022¹⁸.

Method: This was pre-experimental approach with one-group pre-posttest design approach without control group¹⁹. Total population was 30 respondents. The sampling technique used purposive sampling, with a sample of 30 retirees.

Results: Wilcoxon Rank Test showed $p \text{ value} < \alpha$, ie $0.000 < 0.05$, thus H_0 was rejected and H_a was accepted¹⁹.

Conclusion: There was an effect of Expressive Movement Music Modality Therapy on depression levels in retiree aged 58 - 70 years old in Mareda Kalada Village in 2022.

Suggestion: It is hoped that further researchers can conduct research related to the effectiveness of Expressive Movement Music Modality Therapy on sleep quality of student.

Keywords: Expressive Movement Music Modality Therapy+Depression+Retirees, xvi +114 pages+18 tables+2 schemas+17 appendices

Bibliography : 41, 2002–2020

¹ Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENGARUH *EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC MODALITY THERAPY*
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PENSIUNAN DALAM
RENTANG USIA 58 – 70 TAHUN DI DESA MAREDA KALADA
TAHUN 2022

Myrnawasti Duwanti Gollu¹ Wayan Sudharta, S.Kep., Ns., M.Kep²

ABSTRAK

Latar Belakang : Depresi merupakan suatu perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan penderitaan, dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam. Tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki kondisi mental dan mobilitas fisik bisa menggunakan manfaat yang dihasilkan dari kombinasi antara musik dan gerak yaitu *Expressive Movement Music Therapy*.^{3,4}

Tujuan Penelitian : Mengetahui Pengaruh *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pensiunan Dalam Rentang Usia 58–70 Tahun di Desa Mareda Kalada Tahun 2022.¹⁸

Metode Penelitian : Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test-post test design* tanpa kelompok kontrol¹⁹. Jumlah populasi 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 30 pensiunan.

Hasil Penelitian : Uji *Wilcoxon Rank Test* diperoleh *p value* $< \alpha$, yakni $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima¹⁹.

Kesimpulan : Ada pengaruh *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pensiunan Dalam Rentang Usia 58 – 70 Tahun Di Desa Mareda Kalada Tahun 2022.

Saran : Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berhubungan dengan Efektifitas *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci : *Expressive Movement Music Modality Therapy*+Depresi+Pensiunan, xvi +114 halaman+18 tabel+2 skema+17 lampiran

Kepustakaan : 41, 2002–2020

¹ Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pensiun merupakan sebuah peran baru dalam hidup seseorang yang berhenti dari pekerjaan formal dan tidak bekerja lagi serta mengalami perubahan ekonomi berupa pendapatan yang jauh berkurang dari sebelumnya¹. Depresi merupakan suatu penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang disertai gejala-gejala psikologik lainnya, gangguan somatic maupun gangguan psikomotor dalam kurun waktu tertentu dan digolongkan kedalam gangguan afektif². *Expressive Movement Music Modality Teraphy* merupakan salah satu program *Movement Music Theraphy* yang dapat memanfaatkan respon gerak melalui media musik yang di dengarkan, yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi mental dan juga gerakan yang bermanfaat untuk kebutuhan fisik dalam memperbaiki mobilitas fisik, memperbaiki kondisi insomnia, kemampuan kognitif dan meningkatkan sirkulasi darah¹⁸.

Wawancara didapatkan bahwa 6 dari 9 pensiunan mengalami masalah dengan tingkat depresi setelah pensiun. Alasan para pensiunan mengalami tingkat depresi setelah pensiun adalah adanya rasa jenuh karena setiap hari hanya berada di rumah dan tidak bekerja lagi, ada juga pensiunan yang mengatakan karena terbiasa bekerja setelah pensiun mengalami stress karena anaknya menyuruh beristirahat dari pekerjaan dan menjaga cucu jika orang tua dari cucunya sedang bekerja, alasan lain pensiunan mengalami depresi yaitu tidak ada pekerjaan sampingan yang dapat dilakukan setelah pensiun. Tiga pensiunan lain juga mengatakan setelah pensiun merasa lebih legah karena bisa lebih fokus dalam mengurus diri karena selama masih bekerja sibuk mengurus pekerjaan sehingga tidak terlalu memperhatikan diri sendiri terlebih memperhatikan kesehatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test* dan *post test* desain¹⁹. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14–17 Mei 2022 di desa Mareda Kalada Kabupaten Sumba Barat Daya Provinsi Nusa Tenggara Timur. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan jumlah responden sebanyak 50. Ada 20 responden yang masuk ke dalam kriteria eksklusi¹⁹. Metode

pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purpuse sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam *Expressive Movement Music Modality Teraphy* adalah SOP *Expressive Movement Music Modality Teraphy* dan tingkat depresi adalah Geriatric Depression Scale (GDS)^{7,19}.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Table 1

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan dan tingkat depresi Pensiunan di desa Marenda Kalada Tahun 2022

No.	umur	Frekuensi	%
1.	58–63 tahun	11	36.7
2.	64–70 tahun	19	63.3
No.	Usia	Frekuensi	%
1.	Laki-laki	16	53.3
2.	Perempuan	14	46.7
No.	Pendidikan	Frekuensi	%
1.	SD	0	0
2.	SMP	0	0
3.	SLTA	0	0
4.	SARJANA	30	100
No.	Status Perkawinan	Frekuensi	%
1.	Kawin	30	100
2.	Tidak Kawin	0	0
No.	Tingkat Depresi Sebelum Intervensi	Frekuensi	%
1.	Tinggi	3	10
2.	Sedang	18	60

3.	Rendah	9	30
No.	Tingkat Depresi Sebelum Intervensi	Frekuensi	%
1.	Tinggi	0	0
2.	Sedang	0	0
3.	Rendah	30	100

Sumber: Data Primer Terolah,2022

analisis : Tabel 1 distribusi frekuensi menunjukkan dari 30 responden, berdasarkan umur terbanyak adalah pada usia 64–70 tahun sebanyak 19 responden dan berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah laki–laki sebanyak 16 responden, berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak adalah sarjana sebanyak 30 responden dan karakteristik responden berdasarkan status perkawinan terbanyak adalah kawin sebanyak 30 responden, tingkat depresi sebelum diberikan intervensi terbanyak adalah sedang sebanyak 18 responden dan tingkat depresi setelah diberikan intervensi terbanyak adalah sedang sebanyak 30 responden.

2. Analisis Bevariat

Table 2

**Uji Wilcoxon Test Geriatric Depression Scale (GDS)
Pensiunan Di Desa Marenda Kalada Tahun 2022**

	N	Mean	SD Deviation	Min	Max	P= value
<i>Pre Test</i>	30	7.67	2.578	4	14	0.000
<i>Post Test</i>	30	1.93	944	1	4	

Sumber : Sumber Primer Terolah,2022

Analisis : Tabel 2 menunjukkan uji *Wilcoxon test* hasil nilai mean sebelum diberikan intervensi 7.67 dan sesudah intervensi 1.93. nilai *p*

value 0.000 (<0.05) yang berarti H_0 ditolak dan H_A diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Expressive Movement Music Modality Therapy* dapat mempengaruhi tingkat depresi pada pensiunan di desa Marenda Kalada tahun 2022.

B. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

- 1) Umur : sebagian besar responden berusia 64– 70 tahun sebanyak 19 responden (63.3%) dan sebagian kecil berusia 58 – 63 tahun sebanyak 11 responden (36.7%). Tingkat depresi bisa menyerang siapa saja, kelompok umur yang paling banyak adalah pada usia lanjut yaitu diatas 60 tahun¹³.
- 2) Jenis Kelamin : sebagian besar responden terbanyak laki – laki dengan jumlah 16 responden (53.3%) sedangkan paling sedikit adalah responden perempuan berjumlah 14 responden (46.7%). Berdasarkan jenis kelamin, jumlah kasus tingkat depresi tahun 2017 sebanyak 62% kasus tingkat depresi yang dilaporkan adalah laki-laki. Hal ini terjadi karena laki-laki pada wanita umumnya lebih menghargai relasi dari pada prestise dan kekuasaan itu lebih dihargai oleh laki-laki¹⁷.
- 3) Pendidikan : sebagian besar responden berpendidikan sarjana sebanyak 30 responden (100%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang dan dapat berfungsi sebagai bahan acuan dalam melakukan suatu tindakan seperti perilaku seseorang akan terpengaruh karena pengetahuan dan pendidikan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam hal kesehatan maupun hal yang lainnya^{12,24}.
- 4) Status Perkawinan : sebagian besar responden berstatus kawin dengan jumlah 30 responden (100%). Secara ekonomi lansia pendapatannya berkurang, pendapatan rendah merupakan faktor risiko terjadinya depresi. Kemiskinan yang ditandai dengan

penghasilan yang kurang dari standar merupakan prediktor tingginya angka kesakitan termasuk didalamnya depresi²².

- 5) Tingkat Depresi : : sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi sedang dengan jumlah 18 responden (60%), sedangkan setelah diberikan intervensi adalah rendah dengan jumlah 30 responden (100%). Pendidikan dapat mempengaruhi tingkat depresi karena orang yang mengalami depresi merupakan situasi yang sangat sulit bagi lansia yang mengalami pensiun dan harus dihadapi bila tidak ingin mengalami depresi. Pendidikan mempengaruhi pola pikir lansia yang mengalami pensiun sehingga kurang berpikir kritis⁶.

b. Analisis Bevariat

Hasil analisis, terdapat 30 responden yang mengalami penurunan tingkat depresi. Hasil *pretest* didapatkan nilai rata-rata adalah 18 responden 60% (sedang) dan *posttest* didapatkan nilai rata-rata adalah 30 responden 100% (rendah). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada pensiunan. Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* diperoleh $p\ value < \alpha$, yakni $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima, sebagai kesimpulan bahwa ada pengaruh *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pensiunan Dalam Rentang Usia 58 – 70 Tahun di Desa Marenda Kalada Tahun 2022^{18,19}.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak pada usia 64 – 70 tahun dengan persentase 63.3% berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki dengan persentase 53.3%, berdasarkan pendidikan terbanyak adalah sarjana dengan persentase 100%, berdasarkan status perkawinan terbanyak adalah kawin dengan persentase 100%. Perilaku tingkat depresi sebelum dilakukan intervensi *Expressive Movement Music Modality Therapy* terbanyak adalah kategori sedang sebanyak 18 responden, sedangkan tingkat depresi sesudah

dilakukan intervensi *Expressive Movement Music Modality Therapy* terbanyak adalah rendah sebanyak 30 responden. Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* diperoleh nilai $p\ value = 0,000$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $p\ value < \alpha$ yang berarti ada pengaruh *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pensiunan Dalam Rentang Usia 58–70 Tahun di Desa Mareda Kalada Tahun 2022.

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan sumbangan pikiran dan menjadi salah satu terapi modalitas bagi pensiunan.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sub pokok bahasan dalam keperawatan jiwa dan literatur bagi mahasiswa mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta khususnya mengenai pengaruh *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pensiunan Dalam Rentang Usia 58 – 70 Tahun.

3. Bagi Desa Mareda Kalada

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa *Expressive Movement Music Modality Therapy* sebagai masukan dalam upaya mengatasi tingkat depresi pada pensiunan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berhubungan dengan Efektifitas *Expressive Movement Music Modality Therapy* Terhadap kualitas tidur mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., Ns. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Kornelis Mezango, selaku Kepala Desa di Desa Mareda Kalada, Kecamatan Wewewa Timur, Kabupaten Sumba Barat Daya, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Koordinator Skripsi Prodi Sarjana Keperawatan 2022
5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH, selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., MSN, selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak Wayan Sudharta, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing yang telah bersedia membantu dan membimbing dalam pembuatan skripsi serta memberikan kritik dan saran dalam memperbaiki skripsi.
8. Bapak Dadi Lodo dan Ibu Wini Dede, serta seluruh keluarga dan orang yang saya kasihi yang selalu memberikan dukungan moril, materil dan motivasi dalam menempuh studi.
9. Bapak/Ibu dosen maupun karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, terima kasih untuk dukungan. Semangat, motivasi, bimbingan, didikan dan ilmu yang sudah diberikan kepada saya selama menempuh pendidikan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Fandy Y. 2013. Pengaruh Optimisme Menghadapi Masa Pensiun Terhadap Post Power Syndrome Pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (BP3) Pelindo Semarang. (diakses 3 Maret 2017)
- Arjadi, R. (2012). *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Menangani Depresi Pada Lanjut Usia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Ardiansyah, D. Y. (2017). Efektifitas Dance Movement Therapy Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-Gura Di Malang. <http://eprints.umm.ac.id/41736/>
- Asrin, dkk. (2007). Pemanfaatan Terapi Musik Untuk Meningkatkan Status Kesadaran Pasien Trauma Kepala Berat. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, Vol. 2, No. 2

- Dharmawan, Budhi P. 2011. Kecemasan Menghadapi Masa Pensiunan Pada Pegawai Kementerian Agama Yang Istrinya Bekerja Dan Tidak Bekerja. (diakses 3 Maret 2017)
- Dwi Marta, Ollivya Freska. (2012). *Determinan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Mulia 4 Jakarta Selatan*. Journal Fakultas Kedokteran PSIK Universitas Indonesia Depok
- Elmatris. 2015. Prevalensi Depresi Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Yang Mengambil Dana Pensiunan Di Bank BTPN Cabang M. Yamin Padang. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Jurnal Kesehatan Andalas Vol 4 No. 2 Padang.
- Eschen, Johannes. (2002). *Analytical Music Therapy*. London : Jessica Kingsley Publishers.
- Fatmawati, A., & Dwi Anggraini, Y. (2016). HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA LANSIA DI DUSUN KARANG WUNGU DESA KENANTEN KECAMATAN PURI KABUPATEN MOJOKERTO. *MEDICA MAJAPAHIT*, 8(1), 64–71.
- Hasanah, N. (2014). *Perbedaan tingkat depresi lansia yang memiliki pasangan hidup dan tidak memiliki pasangan hidup di Dusun Botokan Jatirejo Lendah Kulon Progo*. Skripsi, Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
- Herawati, N., & D. (2019). Hubungan karakteristik dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 183–190.
- Indriana, Yeniari. 2015. Harga Diri Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota PWRI Cabang Kota Cirebon. (diakses 3 Maret 2017)
- Juwanita, C. (2018). *Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada lanjut usia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Perkembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.

- Kurniawan, Angga. (2016). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Panti Graha Werdha Marie Yoseph Pontianak. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura: Pontianak. Skripsi tidak dipublikasikan
- Lais, D. (2012). Efektivitas Dance/Movement Therapy Terhadap Penurunan tingkat Stres Mahasiswa Matrikulasi Penerimaan Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2012 Berdasarkan Hassles Assesment Scale For Student in College. Usu Institutional Repository Access.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi dan Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Prenada Media.
- Nuriska, P. (2015). PENGARUH PEMBERIAN EXPRESSIVE MOVEMENT MUSIC MODALITY TERAPHY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI RUMAH ASUH ANAK & LANSIA (RAAL) GRIYA ASIH LAWANG KABUPATEN MALANG.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Prabhaswari, L., & Ariastuti, N. L. P. (2015). Gambaran kejadian depresi pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali 2015. *ISM*, 7(1), 268–277.
- Puspita, N. P. P. T., Westa, W., & Ratep, N. (2015). Prevalensi dan faktor risiko depresi pada lansia di Desa Selulung Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli Tahun 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(11), 1–23.
- Rizky, Y. S. (2016). Hubungan Bentuk Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Dusun Gamping Kidul, Sleman, Yogyakarta. STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta. Skripsi tidak dipublikasikan.