

Efektivitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan *Activity Daily Living* Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram

Teguh Achmalona^{1*}, Suswinda Yuli Sutomo¹, Reza Indra Wiguna¹

Email : teguhachmalona@gmail.com

¹Dosen Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

ABSTRAK

Menua tidak dapat dicegah tetapi dapat diperlambat, menjadi tua bukan merupakan suatu penyakit tetapi merupakan fase akhir dari kehidupan. Pandangan terhadap lansia yang lemah dan sakit-sakitan menyebabkan aktivitas mereka dibatasi sehingga terjadi penurunan kemampuan aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rekreasi bernyanyi terhadap peningkatan aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. Lansia yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah lansia yang *Activity Daily Living* nya dibantu sebagian, jumlah sampel yang digunakan adalah 10 orang dengan pendekatan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi dan pedoman wawancara. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design dan data dianalisa dengan uji statistik t-test. Hasil penelitian sebelum rekreasi menunjukkan dari 10 responden, 8 responden (80%) mengalami tingkat ketergantungan ADL ringan dan 2 responden (20%) mengalami tingkat ketergantungan ADL moderat. Setelah rekreasi bernyanyi dilakukan 10 responden (100%) mengalami tingkat ketergantungan ringan, 0 responden (0%) mengalami tingkat ketergantungan moderat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rekreasi bernyanyi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas sehari-hari lansia. Untuk selanjutnya diharapkan lansia lebih banyak memanfaatkan waktu senggang sehingga rasa kesepian dan ketergantungan terhadap keluarga berkurang.

Kata kunci: lansia, rekreasi bernyanyi, aktivitas sehari-hari

ABSTRACT

Aging can not be prevented but it can be slowed. Aging is not a disease but it is the last phase of life. The view of the elderly who are weak and sick causes their activity to be limited, resulting in decreased their ability to do a lot of activities. This study aims to determine the effectiveness of recreational singing to the increased activities of daily living in the elderly in Social Institutions Tresna Werdha Puspakarma Mataram. Elderly who were sampled in this study were elderly whose their Daily Living Activity was partially assisted, the number of samples used are 10 people with purposive sampling approach. Instrument that we used are observation and interview guides. The study design of this study is a pre-experiment with the approach of one group pretest-posttest design and the data were analyzed by t-test statistical tests. Results of the study before recreation showed that from 10 respondents in total, eight respondents (80%) had experienced a mild degree of dependence ADL and 2 respondents (20%) had experienced a moderate level of dependence ADL. After singing recreation, 10 respondents (100%) had mild dependence level and 0 respondents (0%) had experienced a moderate level of dependence. The results of this study indicate that recreational singing has a significant effect to increasing the daily activity of the elderly. It is our hope that the elderly can spend their free time more effectively so that the sense of loneliness and dependence on families is reduced.

Keywords: elderly, recreational singing, everyday activities

A. LATAR BELAKANG

Berubah menjadi lanjut usia bukan merupakan suatu pilihan, tetapi itu semua adalah suatu proses kehidupan yang akan dialami semua manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stressor yang ada di lingkungan. Penurunan fungsi berbagai organ, dan sistem tubuh itu bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh yang mengalami penurunan disamping itu akibat dari perubahan-perubahan pada kemampuan organ lainnya [1].

Pada tahun 1990 jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 12.767.709 jiwa dan pada tahun 2000 jumlah meningkat menjadi 17.767.121 jiwa. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 mencatat jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terdapat 23.992.553 jiwa penduduk lanjut usia. Persatuan Gerontologi Medik Indonesia menyebutkan, pada tahun 2015 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 36 juta orang atau 11,34% dari total populasi penduduk, dan diperkirakan Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun [2].

Di NTB sendiri pada tahun 2019 jumlah penduduk lansia mencapai 8.48% dari total penduduk NTB yaitu sebanyak 5.013.687 jiwa. Lansia tersebut tersebar di perkotaan 44,35% dan di pedesaan sebanyak 55,65% [2].

Meningkatnya jumlah penduduk lansia menunjukkan adanya keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional sehingga umur harapan hidup pendudukpun meningkat. Tidak sedikit masalah yang bisa timbul sebagai dampak penuaan. Masalah keperawatan yang menonjol pada kelompok lansia adalah meningkatnya *disability disfungsi* dimana, *disability fungsional* pada lansia merupakan respon tubuh sejalan dengan bertambahnya umur seseorang dan proses kemunduran yang diikuti dengan

munculnya gangguan fisiologis, gangguan afektif, gangguan kognitif, dan penurunan fungsi yang salah satunya adalah kemampuan aktivitas [3].

Secara umum kegiatan pelayanan perawatan kesehatan selain ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan, juga lebih diarahkan pada peningkatan derajat kemandirian usia lanjut. Diharapkan para usia lanjut mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari sesuai dengan keadaan fisiknya. Pada kenyataannya sebagian besar dari lansia masih memerlukan bantuan dalam memerlukan kegiatan sehari-hari. Salah satunya program rekreasi bagi lansia sebagai salah satu pelayanan yang terkait dengan pendekatan sosial budaya. Jenis pelayanan ini sangat bervariasi, mengingat heterogenya populasi lansia yang ada yang disertai aspek fungsional individu lansia yang tergantung pada fisik, psikis dan sosial ekonomi, maka akan terdapat banyak segi program rekreasi bagi lansia [4].

Rekreasi dapat menyegarkan otak, pikiran dan melemaskan otot yang telah lelah karena aktivitas sehari-hari. Rekreasi yang dilakukan tidak harus mahal, dapat disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan ekonomi. Rekreasi dapat dilakukan di pantai dekat rumah, taman dekat rumah atau halaman rumah jika mempunyai halaman yang luas bersama keluarga dan anak cucu, duduk bersantai di alam terbuka selain itu, bisa juga dilakukan dengan bersantai sambil bercerita mengenang masa muda, mendengarkan lagu-lagu kenangan, sejarah perjuangan lansia yang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada lansia dengan berbagai problemanya [5].

Bernyanyi juga salah satu cara yang dapat dilakukan seseorang agar merasa senang dan melupakan sejenak beban yang dipikirkan. Menyanyi merupakan bagian dari kebutuhan alami individu. Melalui nyanyian dan musik kemampuan ekspresi akan berkembang dan melalui nyanyian juga akan mengekspresikan segala pikiran dan isi hati. Menyanyi juga merupakan bagian dari ungkapan

emosi. Bernyanyi juga termasuk dalam jenis-jenis rekreasi berdasarkan aktifitas atau kegiatan yang dilakukan, yaitu rekreasi yang diakibatkan oleh irama dan musik yang memberikan kesenangan, dan persahabatan [6].

Berdasarkan data terakhir yang diperoleh dari PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) Puspakarma Mataram, jumlah lansia pada bulan Februari 2019 adalah sebanyak 76 orang, dimana laki-laki sebanyak 28 orang dan perempuan 48 orang. Dari jumlah tersebut lansia yang aktivitas sehari-harinya mandiri sebanyak 64 orang, dan yang aktivitas sehari-harinya dibantu sebanyak 12 orang [7].

Melihat aktivitas lansia yang semakin menurun akibat bertambahnya umur, seharusnya lansia lebih banyak meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti rekreasi yang bertujuan untuk membentuk, meningkatkan kembali kesegaran fisik, mental, pikiran dan mempertinggi daya kreasi dalam bekerja sehingga lansia lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-harinya [3]

Berdasarkan hal itu, peneliti bermaksud mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai “Efektivitas Rekreasi Bernyanyi terhadap Peningkatan *Activity Daily Living* Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram”.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan *The One Group Pre-Posttest Design*, tanpa kelompok perbandingan. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian lansia yang berada di PSTW Puspakarma Mataram yang berjumlah 10 orang dan aktivitasnya dibantu sebagian. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan *tekhnik non probability sampling* yakni *purposive sampling* [9].

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan menggunakan pedoman observasi *indeks katz barthel* sebagian pedoman

wawancara. Peneliti memberikan perlakuan pada responden sebanyak dua kali dalam seminggu selama 2 minggu dan dilakukan secara kelompok. Peneliti melakukan post test untuk memperoleh data perbedaan kemampuan aktivitas lansia setelah kegiatan bernyanyi tersebut dilakukan.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut selanjutnya diolah dengan menggunakan uji statistik T (*t-test*) [10].

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi karakteristik responden

Tabel 1.

Distribusi karakteristik lansia berdasarkan umur Di PSTW Puspakarma Mataram

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	60-75	8	80
2.	76-90	2	20
Total		10	100

Berdasarkan tabel diatas dari 10 responden terdapat 8 responden (80%) memiliki umur 60-75 tahun dan 2 responden (20%) memiliki umur 76-90 tahun.

Tabel 2

Distribusi karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin Di PSTW Puspakarma Mataram

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-Laki	6	60
2.	Perempuan	4	40
Total		10	100

Berdasarkan tabel diatas dari 10 responden terdapat 6 responden (60%) memiliki jenis kelamin laki-laki dan 4 responden (40%) memiliki jenis kelamin perempuan.

Tabel 3

Distribusi karakteristik lansia berdasarkan pendidikan, Di PSTW Puspakarma Mataram

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1.	SD	4	40
2.	SMP	6	60
Total		10	100

Berdasarkan tabel diatas dari 10 responden terdapat 4 responden (40%) memiliki pendidikan SD dan 6 responden (60%) memiliki pendidikan SMP.

Tabel 4

Distribusi karakteristik lansia berdasarkan pekerjaan Di PSTW Puspakarma Mataram

No Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1. Buruh	6	60
2. SMP	4	40
Total	10	100

Berdasarkan tabel diatas dari 10 responden terdapat 6 responden (60%) memiliki pekerjaan buruh dan 4 responden (40%) memiliki pekerjaan IRT.

2. Distribusi karakteristik variabel

Tabel 5

Distribusi karakteristik responden berdasarkan Tingkat Kemampuan Aktivitas Sehari-Hari Di PSTW Puspakarma Mataram sebelum rekreasi bernyanyi

No Tingkat ketergantungan	Frekuensi	Persentase
1. Ringan	8	80
2. Moderat	2	20
Total	10	100

Berdasarkan tabel diatas dari 10 responden terdapat 8 responden (80%) memiliki tingkat ketergantungan ringan dan 2 responden (20%) memiliki tingkat ketergantungan moderat.

Tabel 6.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan Tingkat Kemampuan Aktivitas Sehari-Hari Di PSTW Puspakarma Mataram setelah rekreasi bernyanyi

No Tingkat ketergantungan	Frekuensi	Persentase
1. Ringan	10	100
2. Moderat	0	0

Total	10	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 6 dari 10 responden terdapat 10 responden (100%) memiliki tingkat ketergantungan ringan dan 0 responden (0%) memiliki tingkat ketergantungan moderat.

Dari tabel 7 terlihat responden sebelum diberikan perlakuan rekreasi bernyanyi terdapat 8 responden (80%) mengalami ketergantungan ringan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan 2 responden (20%) mengalami ketergantungan moderat. Setelah diberikan perlakuan rekreasi bernyanyi terlihat 10 responden (100%) mengalami ketergantungan ringan dan 0 responden (0%) mengalami ketergantungan moderat.

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil t-hitung sebesar 3,284 yang dikonsultasikan dengan nilai t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dan d.b (derajat bebas) = 9 (jumlah responden: 10-1) didapatkan hasil t-tabel yaitu sebesar = 2,262. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka hal ini menunjukkan H_0 ditolak, artinya rekreasi bernyanyi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Activity Daily Living pada lansia.

Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *t-test* tentang efektifitas rekreasi bernyanyi terhadap peningkatan ADL pada lansia di PSTW puspakarma Mataram didapatkan nilai t-hitung sejumlah 3,284 dengan nilai t-tabel untuk penggunaan sampel yang berjumlah 10 orang adalah sejumlah 2,262. Hasil tersebut menunjukkan bahwa t-hitung (3,284) > t-tabel (2,262). Perbedaan nilai tersebut berpengaruh terhadap penolakan hipotesis H_0 . Keputusan yang diambil adalah H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara rekreasi bernyanyi terhadap peningkatan ADL pada lansia di PSTW Puspakarma Mataram.

Tabel 7
Tabulasi Silang Efektifitas Rekreasi Bernyanyi Terhadap Peningkatan Aktivitas pada Lansia Di PSTW Puspakarma Mataram

No	Terapi Rekreasi Bernyanyi	Tingkat ketergantungan										P Value	OR 95% CI		
		Mandiri		Ringan		Moderat		Berat		Penuh				Jumlah	
		N	%	n	%	N	%	N	%	n	%				
1	Sebelum	0	0	8	80	2	20	0	0	0	0	10	100	3,284	2.195
2	Setelah	0	0	10	100	0	0	0	0	0	0	10	100		
Jumlah		0	0	18	180	2	20	0	0	0	0	20	200		

Hasil penelitian ini searah dengan hasil penelitian Yuniati (2011), yaitu Pengaruh Terapi Audio Musik (Keroncong Pop) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rematik (Osteoarthritis) pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya persamaan antara hasil statistik menunjukkan tingkat signifikan 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa musik keroncong digunakan sebagai terapi memiliki efek terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rematik (Osteoarthritis) pada Lansia [11].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purbowinoto (2011) yaitu dari uji normalitas data diperoleh data distribusi dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$), sehingga keputusan yang diambil adalah H_0 ditolak. H_0 ditolak berarti ada Pengaruh terapi musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul. Hal ini memberikan bukti ilmiah pentingnya terapi musik keroncong terhadap tingkat depresi pada lansia. Alasan terapi musik keroncong memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi pada lansia karena dengan meningkatnya partisipasi

lansia pada terapi musik keroncong akan berakibat pada tingkat depresi lansia yang semakin membaik [3].

Pada dasarnya terapi bernyanyi dengan menggunakan musik merupakan terapi yang bermanfaat bagi pengurangan ketegangan otot pada otot, memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, dan mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan, dan meningkatkan rasa kepercayaan diri pada lanjut usia. Selain itu juga terapi bernyanyi merupakan wadah untuk meningkatkan sosialisasi dan keakraban antara sesama lanjut usia yang berada di panti. Hal ini sependapat dengan pernyataan Tina [12] mengenai tiga konsep utama pengaruh bernyanyi dengan menggunakan musik, yaitu : (1) Musik penting karena merupakan suatu hal yang baik, (2) Musik merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu keindahan budaya manusia, selain terdapat nilai-nilai positif yang sangat berguna, (3) Dengan mengembangkan kemampuan musik maka akan dimiliki keunggulan-keunggulan yang menyertainya [12].

Hal tersebut juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kartinah (2013) menunjukkan bahwa terapi musik keroncong memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi yang positif mempunyai arti bahwa meningkatnya partisipasi lansia pada terapi musik keroncong akan berakibat pada tingkat depresi lansia yang semakin membaik [3].

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil dari efektifnya terapi bernyanyi terhadap peningkatan Activity Daily Living pada lansia. Salah satu diantaranya adalah keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan yang tentunya juga berpengaruh terhadap hasil yang akan didapatkan. Lansia yang lebih aktif tentunya akan mempunyai tingkatan hasil perubahan aktivitas sehari-hari yang berbeda dengan lansia yang tidak aktif mengikuti terapi bernyanyi. Tingkat fokus lansia dalam mengikuti terapi juga berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan. Selain itu, selama melakukan treatment selama dua minggu pada kelompok eksperimen, peneliti tidak menemukan subjek yang malas dan merasa bosan karena lagu yang diberikan merupakan lagu kenangan para lansia sehingga para lansia antusias dan menikmati apa yang peneliti berikan kepada mereka. Apalagi ketika pertemuan pertama dan kedua, subjek terlihat semangat sekali, begitupun pertemuan selanjutnya. Hal ini dapat diketahui ketika pertemuan terakhir yaitu setelah pemberian post test kelompok eksperimen selalu mengulang lagu-lagu yang telah diberikan selama penelitian.

Aktivitas pada lansia itu sendiri pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal berupa: umur, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikologis, tingkat stress kemudian faktor eksternal berupa: lingkungan keluarga, lingkungan tempat kerja, ritme biologi. Semakin tua seseorang maka semakin menurun aktifitas yang dilakukan.

Begitu juga untuk status kesehatan, kondisi tubuh yang sehat tentu akan membantu dalam melakukan aktifitas sehari-hari [13].

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa dari hasil analisa yang dilakukan pada lansia dengan menggunakan rekreasi bernyanyi sebagai metode atau cara yang dilakukan untuk meningkatkan ADL pada lansia bahwa efektif atau tidaknya terapi yang dilakukan tentunya harus memperhatikan berbagai faktor yang berada dalam diri lansia tersebut. Dengan mengendalikan atau memperhatikan faktor-faktor peggangu tersebut hasil yang akan didapatkan juga akan semakin baik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa: Rekreasi bernyanyi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas sehari-hari lansia di PSTW Puspakarma Mataram.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan ucapan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat nikmat ilmu yang luar biasa sehingga berhasil menyelesaikan penelitian ini. Ucapan banyak terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua, keluarga, sahabat dan pihak-pihak yang terkait dalam penyusunan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hariyanto, Slamet. 2011. Lansia di Indonesia. <http://slamethariyanto.wordpress.com/tag/jatim> diakses tanggal 02-02-2020 pukul 15.00 wita
- [2] Badan Pusat Statistik. 2019. *Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin* <http://ntb.bps.go.id/?menu=tampil&idside=136> diakses tanggal 02-03-2020 pukul 09.15 wita.

- [3] Purbowinoto, E.S, Kartinah. (2011) Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. Publikasi ilmiah.ums.ac.id diakses tanggal 18-06-2020 pukul 20.00 wita
- [4] Rasjid, Rasdiani (2011). Hubungan tingkat ketergantungan pemenuhan kebutuhan Activity Daily Living dengan kejadian depresi pada lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa tahun 2010. FK unhas.
- [5] Rizka, (2012) Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Tingkat Kemampuan Melakukan Aktivitas Dasar Sehari-hari pada Lansia. (internet) <http://repository.unand.ac.id> diakses tanggal 18-06-2020 pukul 21.00 wita
- [6] Rinajumita (2011).Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia di wilayah kerja Puskesmas Lampasi Kecamatan Payukumbuh Utara tahun 2011.Skripsi. FK undalas
- [7] Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. 2019. *Laporan Tahunan*. Tahun 2018 dan 2019
- [8] Purnama (2013).Hubungan dukungan keluarga dengan successful aging pada lansia di desa Windunegara kecamatan Wangon Kabupaten Banyumas.Skripsi FKIK Unsoed
- [9] Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data skunder, Ed. Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers
- [10] Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitiann Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [11] Yuniati, U.R. 2011.Pengaruh Terapi Audio Musik (Keroncong Pop) terhadap Penurunan Itensitas Nyeri Rematik (Osteoarthritis) pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.Skripsi.Tidak diterbitkan.
- Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- [12] Tina, Euis. 2013. Manfaat rekreasi bagi lansia repository.upi.edu/5202 /4/S_SDT_0807513_ Chapter1.pdf diakses tanggal 15-03-2020 pukul 22.00 wita
- [13] Priyantari, W dan Murwani, A. (2010) Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan komunitas.Fitramaya. Yogyakarta