



---

## UPAYA MENCEGAH KECEMASAN DENGAN MUSIK SUARA ALAM PADA KADER LANSIA DI WILAYAH MOJOSONGO SURAKARTA

Oleh

Dwi Ariani<sup>1</sup>, Hartono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Politeknik Kesehatan Surakarta, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Email: [1dwiariani@gmail.com](mailto:1dwiariani@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 03-05-2024

Revised: 11-05-2024

Accepted: 23-06-2024

### Keywords:

Kader Posyandu Lansia,  
Terapi Musik Suara Alam,  
Lansia

**Abstract:** Lansia merupakan tahap perkembangan yang paling akhir, pada tahap ini lansia mengalami penurunan fisiologis dan psikologis. Sehingga lansia dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat karena seiring bertambahnya usia maka akan berpengaruh pada sistem kerja tubuh lansia. Penurunan fisiologis dan psikologis pada lansia juga mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang dirasakan individu, perasaan tersebut tidak jelas dan tidak spesifik apa penyebabnya. Kecemasan ini sangat mempengaruhi tingkah laku individu. Salah satu terapi yang efektif dan signifikan terbukti untuk penurunan gangguan kecemasan pada lansia adalah terapi Musik Suara Alam. Terapi Musik suara alam sangat cocok untuk lansia, dimana dalam tahap perkembangan hidup yang terakhir ini lansia semakin nyaman, Terapi suara alam merupakan metode terapi yang berasal dari fenomena alam seperti suara angin, suara hujan, suara sungai mengalir, suara deburan ombak, kicauan burung dan suara hewan lainnya (Siregar et al., 2022). **Target:** Target capaian adalah: Kader Posyandu 15 orang, Lansia 50 orang. **Metode pelaksanaan:** metode pemasaran social didahului dengan pelaksanaan ke Puskesmas dan kunjungan wilayah untuk mengetahui permasalahan yang ada, pertemuan dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan untuk menyamakan persepsi pelaksanaan, memberikan materi tentang pelaksanaan pada kader Posyandu, **Hasil:** Kader Posyandu, lansia, dan keluarga dapat memahami materi tentang Terapi musik suara alam

---

## PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat adalah bentuk kegiatan pengamalan ilmu pengetahuan dan teknologi terintegrasi yang dilakukan oleh sivitas akademika Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta yang langsung diberikan kepada masyarakat yang membutuhkan, dalam upaya proses pembangunan (PP 60/1999). Bentuk pengabdian masyarakat ini adalah memberikan Meditasi pada Kader dan Lansia Posyandu Lansia RW IV, Lanjut usia adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan proses alami yang sudah ditentukan oleh



Tuhan Yang Maha Esa (Nugroho, 2008). Sistem tubuh pada lanjut usia akan mengalami penurunan diberbagai aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual yang merupakan suatu proses penuaan (Stanley & Beare, 2006).

Menurut World Health Organization (WHO) populasi lansia yang berusia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2012).

Berdasarkan hasil Sensus tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa (BPS, 2013).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan Kecemasan,

Penanganan kecemasan dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2008). Sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah.

Menurut National Institute of Health (NIH), terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) Biological based practice : Herbal, vitamin dan suplemen lain, (2) M.ind-body techniques : Meditasi, (3) Manipulative and body-based practice : Pijat (massage), refleksi (4) Energy therapies : Terapi medan magnet, (5) Ancient medical systems : Obat tradisional chinese, ayurvedic, akupuntur (Suardi, 2011). Salah satu terapi yang akan digunakan untuk pengabdian masyarakat adalah terapi refleksi suara alam.

Terapi suara alam merupakan metode terapi yang berasal dari fenomena alam seperti suara angin, suara hujan, suara sungai mengalir, suara deburan ombak, kicauan burung dan suara hewan lainnya (Siregar et al., 2022). Suara alam tampak unik dan terdengar menyenangkan bagi banyak orang karena merupakan kumpulan suara yang memiliki pengaruh terapeutik dan dapat merangsang tanggapan emosional seperti perasaan tenang, tenteram, menyejukkan, hening dan perasaan damai. Suara alam memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap penurunan kecemasan, peningkatan efek relaksasi, dapat memperbaiki emosi dan psikologis suatu individu serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Melissa M. Powers, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul upaya pencegahan kecemasan dengan musik suara alam.

a. Tujuan umum

Para kader dan Lansia mampu melakukan Terapi suara alam untuk menurunkan tingkat kecemasan di Posyandu Lansia Mojosongo, Surakarta.

b. Tujuan khusus



1. Para kader mampu melakukan Terapi suara alam.
2. Lansia mampu melakukan Terapi suara alam untuk dirinya sendiri.

**Manfaat :**

- a. Bagi Kader di Posyandu Lansia .  
Kader mampu melakukan pendampingan melakukan Terapi suara alam pada lansia.
- b. Bagi Lansia  
Lansia mampu melakukan penanganan kecemasan dengan Terapi suara alam
- c. Bagi dosen  
Menerapkan ilmu dan pengetahuan melalui pendampingan kader dan lansia dalam melakukan Terapi suara alam
- d. Bagi institusi Poltekkes Kemenkes Surakarta  
Wujud pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu bentuk dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

**Permasalahan Mitra**

Kecemasan atau ansietas menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) merupakan suatu kondisi mental emosional dan pengalaman masa lalu individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu menghadapi ancaman.

Sejumlah 3,6% dari populasi penduduk dunia menderita kecemasan, dan di Indonesia sendiri jumlah penderita kecemasan sebesar 3,3% (WHO, 2017). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2019) penduduk Indonesia berusia 55-64 yang mengalami gangguan mental emosional sebesar 6,5%, disusul usia 65-74 tahun sebesar 8,0%, kemudian usia > 75 tahun sebesar 8,9%. Sedangkan hasil Riskesdas Jawa Tengah 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) didapatkan hasil penduduk Jawa Tengah kelompok usia lebih dari 75 tahun sebesar 11,31%. Di Kabupaten Surakarta sendiri total penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berusia > 15 tahun cukup tinggi yaitu 5,51%.

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Salah satu terapi relaksasi ialah terapi musik suara alam. Terapi suara alam merupakan metode terapi yang berasal dari fenomena alam seperti suara angin, suara hujan, suara sungai mengalir, suara deburan ombak, kicauan burung dan suara hewan lainnya (Siregar et al., 2022). Suara alam tampak unik dan terdengar menyenangkan bagi banyak orang karena merupakan kumpulan suara yang memiliki pengaruh terapeutik dan dapat merangsang tanggapan emosional seperti perasaan tenang, tenteram, menyejukkan, hening dan perasaan damai. Suara alam memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap penurunan kecemasan, peningkatan efek relaksasi, dapat memperbaiki emosi dan psikologis suatu individu serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Melissa M. Powers, 2018).

**Solusi yang ditawarkan**

Untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia yang menderita cemas, dilakukan pelatihan agar kader terampil, agar para kader mempunyai pengetahuan kesehatan yang berkualitas, mempunyai ketrampilan tentang pemberian terapi Musik Suara Alam dengan benar, dan bisa melakukan rujukan ke Puskesmas.

**Target Capaian**

Jurnal, HKI, Modul Terapi Musik Suara Alam.



## Peta Lokasi

Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres merupakan salah satu Kelurahan diantara 51 kelurahan yang ada di Kota Surakarta. Letak geografis Kelurahan Mojosongo antara 100BT – 111BT dan berada pada ketinggian 80-130 diatas permukaan laut. Luas wilayah di Kelurahan Mojosnggo termasuk wilayah yang luas dibandingkan dengan kelurahan yang ada di Kecamatan Jebres lainnya, yakni 532.927 Ha. Kelurahan Mojosongo dibagi menjadi 37 Rukun Warga dan 186 Rukun Tetangga. Jumlah penduduk di wilayah Kelurahan Mojosongo ±50.549 jiwa, dengan jumlah Kepala Keluarga ±13.720. Mayoritas penduduk memeluk agama Islam ±32.867, sisanya memeluk agama Kristen, Katholik, Hindu, dan Budha (Anonim, 2022).



## Iptek yang ditranfer

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode of line, SMS (Short Message service), untuk membuat group WA anggota lansia dan keluarga tokoh masyarakat dan aplikasi modul yang bertujuan untuk bisa melihat ulang meteri yang sudah diberikan, merupakan layanan jarak jauh dengan menggunakan SMS.

## METODE PELAKSANAAN

### A. Tempat dan Waktu

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Upaya Mencegah Kecemasan Dengan Musik Suara Alam Pada pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Mojosongo, Jebres, Surakarta. bulan Januari – Mei 2024

### B. Metode Pendekatan

Pengabdian kepada masyarakat dalam rangka upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang Upaya Mencegah Kecemasan Dengan Musik Suara Alam Pada pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Mojosongo, Jebres, Surakarta. Sedangkan tahapan – tahapan / prosedur yang dilakukan kegiatan tersebut meliputi:

#### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, melakukan kegiatan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, pembuatan modul/ materi pelatihan, mengurus perijinan dari pemangku



kepentingan, penjajagan, dan melakukan koordinasi terhadap kader kesehatan di wilayah desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, setelah mendapatkan izin dari institusi pendidikan maupun wilayah setempat, selanjutnya melakukan dharma pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan Musik Suara Alam yaitu merupakan metode terapi yang berasal dari fenomena alam seperti suara angin, suara hujan, suara sungai mengalir, suara deburan ombak, kicauan burung dan suara hewan lainnya (Siregar et al., 2022) sebelumnya diawali pretest tentang Musik Suara Alam .

Kegiatan ini diikuti oleh seluruh kader kesehatan dan Lansia di Desa Mojosongo dengan serius dan semangat dari awal sampai akhir. Kegiatan ini diawali dengan penjajagan untuk mengetahui keadaan dan kebutuhan yang diperlukan untuk peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang Musik Suara Alam dan koordinasi untuk mempersiapkan pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah dipersiapkan.

## 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini, melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan Musik Suara Alam dengan melakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan melakukan evaluasi keterampilan tindakan Musik Suara Alam. .

## 4. Tahap Penyusunan Laporan Kegiatan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah membuat laporan akhir pengabdian kepada masyarakat tentang upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang Musik Suara Alam di desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

## Luaran

Dari kegiatan tersebut semua kader dan Lansia yang mengikuti pelatihan dapat melakukan terapi Musik Suara Alam dengan benar ( 100%), Artikel, jurnal

## Target Capaian

Buku pedoman terapi Musik Suara Alam

## Biaya

Total biaya yang dikeluarkan adalah 9.400.000

Berikut untuk rincian anggaranya :

**Tabel 1. Anggaran**

NO	KEGIATAN	URAIAN	UNIT COST	JUMLAH
<b>A</b>	<b>Pembelian bahan habis pakai</b>			
1	Paket peserta book blok note, bolpoin, tas,	50 paket	40.000	2.000.0000
2	Foto copi proposal dan laporan akhir	1 paket	100.000	100.000
3	Penjilidan proposal dan laporan akhir	5 paket	30.000	300.000
4	Cetak leaflet (37 x 50 )	1 paket	5.000	400.000
5	Materai	1 Paket	10.000	40.000
7	Penggandaan buku saku	50 paket	7000	350.000
8	Konsumsi sosialisasi	10 paket	10.000	100.000
9	Konsumsi pelaksanaan	50 paket	25.000.	1.250.000



10	Konsumsi evaluasi	50	paket	x	50	20.000	1.000.000
11	Handuk	50	buah	x	50	30.000	1.500.000
<b>B Biaya perjalanan</b>							
1	Transport perizinan	2	Org	x	1	100.000	200.000
2	Transport penjajagan lahan	4	Org	x	1	100.000	400.000
3	Transport pelaksanaan	5	Org	x	1	50.000	250.000
4	Transport Evaluasi	6	Org	x	1	50.000	300.000
5	Sewa ruanganan kebersihan	1	paket	x		210.000	210.000
<b>JUMLAH</b>							<b>9.400.000</b>

### Kegiatan

No	Hari/ Tgl	Kegiatan	Tempat	Waktu
1.	Jumat 3/02/2024	Penyusunan proposal	Poltekes Surakarta	4 jam
2.	Minggu, 05/02/2023	Melanjutkan penyusunan proposal	Poltekes Surakarta	2 jam
3	Rabu 15/02/2024	Melaksanakan penjajakan	Mojosongo	5 jam
3.	Jumat, 17/02/2024	Mempersiapkan berkas administrasi untuk perijinan	Poltekes Surakarta	3 jam
5.	Senin, 20/02/2024	Melakukan persiapan administrasi kegiatan (Surat tugas, Modul pelatihan, lembar evaluasi)	Poltekkes Surakarta	2 jam
6	Selasa, 28/02/2024	Melanjutkan persiapan administrasi kegiatan (Surat tugas, Modul pelatihan, kuesioner)	Poltekkes Surakarta	4 jam
7	Selasa, 07/03/2024	Melakukan persiapan dan cek alat dan bahan kegiatan.	Poltekkes surakarta	3 jam
8.	Kamis 09/03/2024	Melakukan koordinasi bersama puskesmas dan pengurus kader posyandu	Mojosongo	4 jam
9	Jumat, 17/03/2024	Melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan tentang Suara alam	Mojosngo	8 jam
10	Senin , 20/03/2024	Melaksanakan kegiatan pelatihan	Mojosngo	8 jam
11	Selasa 28/03/2024	Melaksanakan evaluasi	Mojosngo	2 jam
12	Rabu 05/04/2024	Menyelesaikan administrasi	Poltekkes Surakarta	3 jam
13	Jumat 05/05/2024	Menyelesaikan laporan	Poltekkes Surakarta	2 jam
<b>TOTAL</b>			<b>50 JAM</b>	



Berikut adalah dokumentasi Kegiatan pengabdian



#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Adiputra, M. sudarma, Trisnadewi, N. W., & Otaviani, N. P. W. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Yayasan Kita Menulis, 1–282.
- [2] Afriadi Tofik. (2020). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepakbola SMA N 1 Sewon. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- [3] Afriani, B. (2018). Motivasi Mahasiswa dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9, 116–128.
- [4] Akarsu, K., Koç, A., & Ertuğ, N. (2019). The effect of nature sounds and earplugs on anxiety in patients following percutaneous coronary intervention: A randomized controlled trial. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(8), 651–657. <https://doi.org/10.1177/1474515119858826>
- [5] Asrori, M. (2015). *Perkembangan peserta didik : pengembangan kompetensi pedagogis guru* (Cetakan pe). Media Akademi. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1154913>
- [6] Baqy, Z. T., & Wardhana, M. (2021). Redesain SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo dengan Nuansa Modern yang Menjunjung Unsur Kemuhammadiyah. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 9(2). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v9i2.55682>
- [7] Charles, D. S., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vegg, P. R., & Jacobs, G. . (1972). *State-Trait*



- Anxiety Inventory for Adults*. Mind Garden.
- [8] Dinkes Ngawi. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Ngawi*. file:///C:/Users/User/Downloads/docdownloader.com-pdf-profil-kesehatan-kab-ngawi-2019-dd\_7d8f73a4c2f1dc6d524a83646c7f5fcc.pdf
- [9] Dr.Thenmozhi.P, & Indumathi.S. (2019). Nature Based Sound Therapy on Pain and Anxiety during Extubation of Mechanical Ventilation. *Journal of Medical Music Therapy*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.11319/jmm.12.16>
- [10] Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, habsyah S. (2021). Intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa: sebuah narrative review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245. file:///C:/Users/Win10/Downloads/pkip jurnal/11.pdf
- [11] Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (I. Ismail (ed.); Cetakan Pe). Gunadarma Ilmu.
- [12] Ilmiah, V. A., Wulandari, T. S., & Kurniawati, R. (2022). Efektifitas terapi musik suara alam / music nature sound untuk menurunkan kecemasan sedang pada pasien post stroke lebih dari 6 bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1). <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/56>
- [13] Jo, H., Ikei, H., Song, C., & Miyazaki, Y. (2020). Individual differences in the psychological effects of forest sounds based on type A and type B behavior patterns. *Urban Forestry and Urban Greening*, 55(September), 126855. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126855>
- [14] Kaligis, F. (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation Cari Analisis, Penelitian, Akademisi... Disiplin Ilmiah, Gaya Jurnalistik. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- [15] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- [16] Khoiriyah, S. N. (2021). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Lulusan Sma Dan Ma Dalam Menghadapi Pelajaran Bahasa Arab Pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang Angkatan 2018* (Vol. 3, Issue March). UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO.
- [17] Laska, Y., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2018). Effect of Nature Sound Therapy on the Level of Cortisol in Postpartum Primipara. *Belitung Nursing Journal*, 4(1), 26–30. <https://doi.org/10.33546/bnj.339>
- [18] Lita, Ardianti, H., & Daniati, M. (2019). Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(3), 132–138. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss3.129>
- [19] Melati, I. S., & Suhadianto, S. (2018). Efektivitas Musik Mozart untuk Meningkatkan Kreativitas Verbal. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 69–78. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1497>