PENGARUH TERAPI SENI TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN DEPRESI

Firmawati [1*], Nur Uyuun I.Biahimo[2], Mega Permata Sari Kai[3]
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
**Corresponding Author :* firmawati@umgo.co.id

ABSTRAK

Depresi merupakan keadaan dimana terjadinya gangguan mood pada seseorang yang ditandai dengan perasaan sedih yang terjadi terus menerus yang dapat menunrunkan kualitas hidup orang itu dan dapat mempengaruhi hubungan sosial pasien depresi. Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan pasien depresi dalam aktivitas kreatif untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi seni terhadap kualitas hidup pasien depresi di Puskesmas Limboto Kab. Gorontalo. Metode penelitian ini menggunakan desain *pretest dan posttest control group design.* Dalam *design* ini hanya menggunakan kelompok eksperimen dengan teknik pengambilan sampel yaitu random sampling sebanyak 15 responden. Pemberian aktivitas pada pasien dengan meminta pasien untuk mendengarkan musik yang diilakukan 1 kali sehari selama 4 hari. Hasil penelitian menunjukkan pada analisis univariat kualitas hidup pre intervensi didapatkan yang terendah adalah kualitas hidup buruk 2 responden (13,3%). Pada analisis univariat kualitas hidup post intervensi didapatkan yang terendah adalah kualitas hidup kurang 2 responden (13,3%), serta kualitas hidup buruk 1 responden (6,7%). Hasil statistik non parametrik didapatkan bahwa kualitas hidup pasien depresi dengan penilaian WHOQOL-BREF yaitu p-value 0,001 dimana < 0,05 yang artinya intervensi terapi seni memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup pasien depresi di Puskesmas Limboto. Dengan melakukan terapi seni dapat meningkatkan kualitas hidup melalui perubahan emosional yang di stimulasi oleh musik yang didengarkan oleh penderita depresi.

Kata kunci: depresi, kualitas hidup, terapi seni

ABSTRACT

Depression is a condition characterized by mood disorders marked by persistent feelings of sadness that can lower an individual's quality of life and affect their social relationships. Art therapy is one type of expressive therapy that involves depressed patients in creative activities to facilitate communication through the exploration of thoughts, perceptions, beliefs, and experiences, particularly emotions. This study aims to determine the effect of art therapy on the quality of life of patients with depression at the Limboto Public Health Center, Gorontalo Regency. The research method uses a pretest and posttest control group design. This design only involves an experimental group, with a random sampling technique applied to 15 respondents. The intervention involved asking patients to listen to music once daily for four consecutive days. The results of the univariate analysis showed that, before the intervention, the lowest quality of life category was poor quality of life, observed in 2 respondents (13.3%). After the intervention, the lowest quality of life category was low quality of life in 2 respondents (13.3%), and poor quality of life in 1 respondent (6.7%). Non-parametric statistical analysis revealed that the quality of life of patients with depression, as assessed using WHOQOL-BREF, had a p-value of 0.001, which is < 0.05. This indicates that art therapy significantly impacts the quality of life of patients with depression at the Limboto Public Health Center. Engaging in art therapy can enhance quality of life through emotional changes stimulated by the music listened to by individuals with depression.

Keywords: *art therapy ,depression, quality of life,*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan keadaan dimana terjadinya gangguan mood pada seseorang yang ditandai dengan perasaan sedih yang terjadi terus menerus dalam jangka waktu yang panjang dan dapat mengganggu kondisi fisik serta kehidupan sosial penderitanya (Rizian, K. F. 2022). Depresi adalah gangguan mental paling umum yang terkait dengan bunuh diri pada penderitanya dan depresi memiliki risiko bunuh diri tertinggi. Maka dari itu, sangat penting untuk mengatasi masalah yang terkait dengan bunuh diri akibat depresi untuk membantu mengurangi dampak buruk pada individu, keluarga, dan masyarakat (Zeng, Y. Y. dkk. 2021).

Depresi biasanya terjadi karena stres yang mengakibatkan penurunan hormon serotonin dan peningkatan hormon stres yaitu kortisol, yang pada akhirnya dapat menyebabkan *hipokampus* mengalami *atrofi*. Gejala-gejala depresi yang terjadi pada remaja pada umumnya ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, tertekan, merasa takut, tidak bersemangat, dan perasaan sedih yang berkepanjangan (Rizian, K. F, 2022). Sedangkan Setiawan, A (2021) mengatakan jika depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada remaja hingga lansia. Masalah kesehatan fisik yang terkait dengan penuaan biasanya juga dapat menyebabkan depresi pada lansia yang terkait oleh faktor psikologis, sifat kepribadian serta pengalaman hidup yang penuh tekanan. Adapun berbagai faktor yang menyebabkan lansia mengalami dapresi yakni usia, jenis kelamin, status perkawnan, pekerjaan, dan fungsi kognitif.

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian depresi tertinggi berada di kawasan Asia Tenggara yaitu sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri berada di urutan ke-lima dengan kejadian depresi sebesar 3,7%. Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), gangguan depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi pada remaja berusia 10-19 tahun pada tahun 2019 dengan prevalensi sebesar 42,9% (Rizian, K. F. 2022).

Menurut data Kemenkes RI (2022) mengatakan jika prevalensi depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 6,1% yaitu sekitar 12 juta jiwa. Gangguan Mental Emosional (GME) pada penduduk usia ≥15 tahun, dialami oleh 9,8% penduduk atau lebih dari 19 juta jiwa. GME menurut Riskesdas yaitu adanya gejala depresi dan cemas yang dinilai berdasarkan wawancara dengan instrumen Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20), dengan nilai batas pisah (cut off point) ≥ 6, jawaban "YA" dan sekitar 91% penderita depresi tidak berobat atau menjalankan pengobatan medis.

Gorontalo menduduki peringkat kedua dengan pasien depresi sebanyak 10,3% (Soeli, Y. M. dkk. 2023). Menurut data yang didapat dari Puuskesmas Limboto Dari bulan Januari-Mei 2024 jika pasien jiwa pada ruang lingkup Puskesmas Limboto sebanyak 140 jiwa dari 2.793 masyarakat usia 15 - ≥ 60 tahun di scriming, dan hasil skoring yang mengarah pada depresi sebanyak 61 jiwa.

Apabila penanganan depresi terlalu lama diabaikan dapat menyebabkan dampak yang berkelanjutan, sehingga membuat kualitas hidup yang buruk, susah untuk berinteraksi dan menunda dalam terapi serta penyebab lainnya merupakan akibat dari depresi yang tidak tertangani. Jika tidak segera diatasi, depresi akan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti sulit untuk berkonsentrasi, interaksi sosial yang menjadi terbatas, penyesuaian diri yang terganggu, bahkan timbulnya pemikiran-pemikiran negatif dimana salah satunya yaitu ide untuk bunuh diri (Rizian, K. F. 2022.)

Penderita depresi atau pasien depresi sering kali merasa bahwa hidup mereka tidak berarti dan tidak berharga, terkadang disertai dengan pikiran dan upaya untuk bunuh diri. Rata-rata kematian global karena bunuh diri adalah 10,5 per 100.000 orang pada tahun 2016 dan hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya (WHO, 2021). Di Taiwan, angka bunuh diri adalah 16,4 per 100.000 orang pada tahun 2019 dan 3864 orang meninggal karena bunuh diri (Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan, 2021).

Semakin lama seseorang menderita depresi maka dapat menunrunkan kualitas hidup orang itu dan dapat mempengaruhi hubungan sosial pasien depresi. Setiap orang harus memiliki kualitas hidup yang baik dalam hidup bermasyarakat agar dapat bersosialisasi atau bermasyarakat dengan baik juga. Untuk itu penanganan segera pada pasien atau penderita depresi sangat disarankan agar tidah dapat menurukan kualitas hidup pasien depresi. Sebelum memberikan penanganan kita harus mengenali terlebih dahulu jika orang di sekitar kita mengalami depresi dan apa penyebab mereka depresi sehingga kita dapat memberikan penanganan yang tepat terhadap pasien depresi tersebut. Disaat kualitas hidup seseorang menurun maka kita harus menemani dan mendampingi orang tersebut agar kita bisa melakukan antisipasi terlebih dahulu.

Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap kehidupan yang dijalaninya sesuai dengan budaya dan nilai- nilai tempat individu tersebut tinggal dan membandingkan kehidupannya dengan tujuan, harapan, standar dan tujuan yang telah ditetapkan oleh individu yang berdampak pada kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial dan kondisi lingkungan sosial. WHO membangun dua kuesioner untuk menilai kualiats hidup yaitu WHOQOL-100 dan WHOQOL-BREF. Ada 4 domain yang dikaji dalam kuesioner WHOQOL-BREF yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. (Nurhayati,F & Nieniek.2023).

Pada Bosman, JT & ZM Bood (2020) mengatakan jika Asosiasi Terapis Seni Inggris (BAAT) mendefinisikan terapi seni sebagai “suatu bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai cara komunikasi utamanya. Demikian pula terapi seni dilihat oleh Pamela dkk. sebagai suatu bentuk psikoterapi, yang dipraktikkan oleh terapis seni terlatih, yang bertujuan untuk mencapai tujuan terapeutik. Daripada pendekatan untuk meningkatkan ekspresi diri, pendekatan lain menekankan proses kreatif dalam terapi seni yang memiliki efek penyembuhan dan meningkatkan kesejahteraan pasien.

Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan pasien depresi dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni. Melalui aktifitas seni tersebut pasien depresi disarankan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi. Proses dan respon subjek saat menggambar serta karya seni subjek digunakan sebagai refleksi atas perkembangan, kemampuan, kepribadian, ketertarikan, perhatian dan konflik individu (Shokiyah, N.n & Syamsiar 2021).

Berdasarkan uraian diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh terapi seni terhadap kualitas hidup pasien depresi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantatif dengan penelitian eksperimen desain *pretest dan posttest control two-group.* Penelitian dimulai pada bulan Maret sampai dengan Mei di Puskesmas Limboto, Kec. Limboto, Kab. Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien depresi di puskesmas limboto yang berjumlah 61 jiwa. Sampel penelitian ini berjumlah 15 responden dengan kriteria yaitu pasien dengan keluhan mudah lelah, sakit kepala dan merasa cemas, pasien yang mampu berkomunikasi dengan baiik, remaja hingga lansia. Uji statistik menggunakan uji 2 mean berpasangan yaitu *Wilcoxon rank.* Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitas hidup *WHOQOL-Bref*

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur		
46-55 Tahun	6	40%
56-65 Tahun	6	40%
65-75 Tahun	3	20%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	33,3%
Perempuan	10	66,7%
Pendidikan		
SD	8	53,3%
SMP	2	13,3%
SMA	5	33,3%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	13	86,7%
Bekerja	2	13,3%
Total	**15**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 15 orang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Limboto, berdasarkan usia responden yang terbanyak yaitu usia 46-55 tahun sebanyak 6 responden (40%) dan 56-65 tahun 6 responden (40%) dan terendah usia 65-75 tahun 3 responden (20%), berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 10 responden (66,7%) dan terendah laki-laki 5 responden (33,3%), berdasarkan pendidikan yang terbanyak yaitu pendidikan SD sebanyak 8 reponden (53,3%) dan terendah SMA 5 responden (33,3%), berdasarkan pekerjaan yang terbanyak yaitu tidak bekerja 13 responden (86,7%) dan terendah bekerja 2 responden (13,3%).

Analisis Univariat

Analisis Univariat Kualitas Hidup Pre Intervensi

Tabel 2 Analisis Univariat Kualitas Hidup Pre Intervensi

Pre Intervensi	Frekuensi	Presentase
Buruk	2	13,3%
Kurang	13	86,7%
Total	**15**	100%

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang dilakukan analisis univariat kualitas hidup pre intervensi didapatkan yang terendah adalah kualitas hidup buruk 2 responden (13,3%).

Analisis Univariat Kualitas Hidup Post Test

Tabel 3 Analisis Univariat Kualitas Hidup Post Test

Post Intervensi	Frekuensi	Presentase
Buruk	1	6,7%
Kurang	2	13,3%
Baik	12	80%
Total	**15**	100%

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang dilakukan analisis univariat kualitas hidup post intervensi yang terendah adalah kualitas hidup kurang 2 responden (13,3%), serta kualitas hidup buruk 1 responden (6,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Analisis Bivariat Kualitas Hidup Pre dan Post intervensi

	Statistic	N		Median (min-max)	N	P-Value
Kualitas Hidup	Negatif Rank	0	Pre-Intervensi	3(2-3)	15	0,001
	Positif Rank	14	Post-Intervensi	4(2-4)	15	
	Ties	1				

Berdasarkan analisis bivariat sebelumnya dilakukan uji normalitas dan menunjukkan uji saphiro wilk = 0,000 yang artinya berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan statistic nonparametric *Wilcoxon* didapatkan hasil negative rank sebanyak 0 responden yang berarti tidak terdapat penurunan nilai, hasil positif rank 14 responden yang berarti terdapat peningkatan nilai, serta ties sebanyak 1 responden yang artinya terdapat nilai yang sama pre dan post. Selain itu nilai pre intervensi Median adalah 3 dengan (min-max) yaitu 2-3, dan post intervensi Median adalah 4 dengan (min-max) yaitu 2-4.

Hasil statistik non parametrik didapatkan bahwa kualitas hidup pasien depresi dengan penilaian WHOQOL-BREF yaitu p-value 0,001 dimana < 0,05 yang artinya intervensi terapi seni memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup pasien depresi di Puskesmas Limboto.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 15 orang yang berada di wilayah kerja Puskesmas Limboto, berdasarkan usia responden yang terbanyak yaitu usia 46-55 tahun sebanyak 6 responden (40%) dan 56-65 tahun 6 responden (40%), serta usia 66-75 tahun 3 responden (20%). Distribusi usia ini mencerminkan bahwa penelitian mencakup individu-individu yang berada dalam fase kehidupan dewasa akhir hingga awal masa lansia, di mana berbagai perubahan kesehatan dan kebutuhan perawatan mulai menjadi perhatian yang lebih serius. Kelompok usia ini juga biasanya lebih rentan terhadap kondisi kesehatan tertentu, sehingga perhatian khusus diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan di komunitas ini.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Azzahro, 2016) dimana cistribusi responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok usia 66-75 tahun memiliki proporsi tertinggi, yaitu sebesar 48%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden adalah individu yang berada dalam kategori lanjut usia, khususnya dalam tahap elderly.

Pada lansia berusia 65-74 tahun, angka penderita depresi mencapai 23,2%, sedangkan pada kelompok usia di atas 75 tahun, prevalensi ini meningkat tajam hingga 33,7%. Angka-angka ini menunjukkan bahwa depresi menjadi semakin umum seiring bertambahnya usia, kemungkinan karena faktor-faktor seperti isolasi sosial, penurunan fungsi fisik, dan meningkatnya beban penyakit kronis. Meskipun prevalensi depresi cukup tinggi, hanya sekitar 9% dari penderita depresi di Indonesia yang mendapatkan pengobatan medis atau minum obat untuk kondisi mereka (Alhawari and Ayu Pratiwi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian perempuan lebih dominan dalam kelompok responden penelitian ini, yang dapat memberikan wawasan penting terkait gender dalam konteks kesehatan di wilayah tersebut. Penekanan pada kelompok perempuan sebagai mayoritas responden juga dapat mencerminkan kebutuhan untuk lebih memahami kondisi kesehatan dan kebutuhan spesifik mereka dalam perawatan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Yuniartika and Bima Murti, 2020) dimana hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi depresi berdasarkan jenis kelamin dan lamanya penderitaan. Sebagian besar responden perempuan berada dalam kondisi pra-depresi, sedangkan responden laki-laki sebagian besar tidak mengalami depresi. Selain itu, korelasi antara lamanya menderita penyakit dengan kondisi depresi menunjukkan bahwa responden yang telah menderita selama ≤ 10 tahun sebagian besar tidak mengalami depresi. Sebaliknya, mereka yang telah menderita lebih dari 10 tahun cenderung mengalami pra-depresi. Temuan ini mengindikasikan adanya faktor-faktor gender dan durasi penyakit yang berperan dalam risiko depresi pada populasi yang diteliti.

Penelitian berbeda yang dilakukan oleh (Nurani and Karyani, 2023) dimana pasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat depresi antara laki-laki dan perempuan. Ini menunjukkan bahwa risiko depresi tidak secara signifikan

berbeda antara jenis kelamin. Kategori depresi yang teridentifikasi meliputi depresi berat (18,2%), sedang (21,7%), ringan (20,2%), dan normal (39,9%). Sementara itu, dalam hal perbandingan sosial, 70,3% responden menunjukkan tingkat perbandingan sosial yang tinggi, yang dapat berkontribusi pada risiko depresi. Dengan demikian, hasil ini menekankan pentingnya menyusun program intervensi yang berfokus pada perbandingan sosial sebagai upaya pencegahan depresi, dengan perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kedua jenis kelamin secara seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan yang terbatas, yang dapat mempengaruhi pemahaman mereka tentang kesehatan dan akses mereka terhadap informasi serta layanan kesehatan yang memadai. Tingkat pendidikan yang rendah sering kali berkaitan dengan kurangnya literasi kesehatan, yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif Pendidikan adalah bagian dari kebudayaan dan peradaban manusia yang akan terus berkembang. Kondisi pendidikan merupakan indikator dalam pengukuran tingkat pembangunan manusia suatu negara. Pendidikan akan memberikan kontribusi terhadap perubahan perilaku kesehatan melalui pengetahuan. Pengetahuan yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan merupakan faktor yang berperan untuk mempengaruhi keputusan seseorang dalam berperilaku sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat antara tingkat pendidikan dengan derajat depresi pada pasien diabetes melitus tipe II. Dengan demikian hipotesis yang telah diajukan dalam penilitian ini dapat diterima, bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin rendah derajat depresi (Sativa, 2015). Penelitian oleh (Pujiati and Icca, 2021) dimana hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden yang mengalami depresi berasal dari kelompok dengan tingkat pendidikan rendah.

Analisis Univariat Pre-Post Intervensi

Pada penelitian ini, dari total 15 responden, 13 di antaranya yang mengalami depresi melaporkan kualitas hidup yang tergolong kurang. Penurunan kualitas hidup ini terutama disebabkan oleh beberapa faktor yang terkait dengan kondisi fisik dan sosial mereka. Mayoritas responden yang mengalami depresi melaporkan adanya keluhan dalam domain fisik, seperti gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur ini dapat memperburuk gejala depresi dan menyebabkan kelelahan yang berkontribusi pada penurunan kesejahteraan fisik dan emosional mereka. Selain masalah fisik, responden dalam kelompok ini juga menunjukkan ketidakpuasan dengan aspek personal sosial mereka. Mereka merasa kurang memiliki dukungan sosial yang memadai, yang penting untuk kesejahteraan mental. Hubungan sosial yang kurang memadai, termasuk kurangnya perhatian dan dukungan dari keluarga, juga memainkan peran signifikan dalam menurunkan kualitas hidup mereka. Faktor ekonomi turut memperburuk situasi, di mana responden dengan status ekonomi yang kurang baik mungkin mengalami stres tambahan yang berhubungan dengan ketidakmampuan finansial, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Kombinasi dari gangguan fisik, kurangnya dukungan sosial, dan masalah ekonomi menciptakan lingkungan yang tidak mendukung bagi individu yang mengalami depresi, menyebabkan penilaian kualitas hidup mereka menjadi lebih rendah.

Pada kelompok responden dengan kualitas hidup buruk, terdapat dua individu yang menunjukkan penurunan kualitas hidup terutama disebabkan oleh masalah pada domain fisik. Masalah ini terkait erat dengan adanya penyakit fisik yang diderita oleh responden. Penyakit fisik ini berperan signifikan dalam penilaian kualitas hidup, karena dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan berfungsi secara optimal. Selain itu, responden dalam kelompok ini juga sering mengeluhkan kesulitan tidur, yang merupakan faktor penting dalam mempengaruhi kesehatan dan kebugaran fisik mereka. Gangguan tidur ini tidak hanya mengganggu proses pemulihan dan regenerasi tubuh, tetapi

juga dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan, menciptakan siklus yang merugikan kualitas hidup. Kesulitan tidur sering kali menyebabkan kelelahan kronis, menurunnya energi, dan masalah kesehatan tambahan, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pada penelitian ini, intervensi terapi seni menunjukkan dampak positif terhadap perubahan kualitas hidup pasien dengan depresi, di mana sebanyak 12 responden menunjukkan peningkatan menjadi kualitas hidup yang baik. Perubahan ini terlihat pada beberapa aspek penting, terutama pada domain fisik. Setelah menjalani terapi seni, responden mulai merasa lebih puas dengan diri mereka sendiri, yang merupakan indikasi peningkatan harga diri dan penerimaan diri. Selain itu, pasien juga melaporkan kepuasan yang lebih tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan rumah tangga yang rutin. Kepuasan ini menunjukkan bahwa terapi seni tidak hanya membantu mengurangi gejala depresi tetapi juga memperbaiki fungsi sehari-hari dan memperkuat rasa pencapaian dalam tugas-tugas harian. Dengan meningkatnya kepuasan terhadap aktivitas sehari-hari dan pekerjaan rumah, pasien cenderung merasakan peningkatan dalam rasa kontrol dan kepuasan hidup, yang semuanya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Ini menegaskan bahwa terapi seni bisa menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien depresi dengan memperkuat aspek fisik dan psikologis mereka.

Pada kelompok responden dengan kualitas hidup yang masih tergolong kurang, yang terdiri dari 2 orang, terdapat indikasi bahwa mereka mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka menilai kualitas hidup, meskipun perubahan tersebut belum signifikan. Disisi lain peningkatan ini masih bersifat lambat, hal ini menunjukkan adanya proses internal di mana responden mulai merubah pola penilaian mereka terhadap kualitas hidup. Perubahan pola penilaian ini erat kaitannya dengan proses penerimaan diri yang sedang mereka alami. Ketika individu mulai menerima diri mereka dengan lebih baik, mereka cenderung lebih mampu melihat aspek positif dalam kehidupan mereka, meskipun dampaknya mungkin belum sepenuhnya terasa pada kualitas hidup secara keseluruhan. Proses penerimaan diri ini adalah langkah penting menuju peningkatan kualitas hidup, karena dengan menerima diri, seseorang lebih mungkin untuk mengembangkan perspektif yang lebih positif dan lebih resilient terhadap tantangan yang dihadapi. Meskipun perubahan pada kelompok ini belum signifikan, adanya tanda-tanda awal ini merupakan indikator yang positif bahwa dengan dukungan berkelanjutan, mereka memiliki potensi untuk mencapai peningkatan kualitas hidup yang lebih baik di masa mendatang.

Sementara itu, pada 1 responden dengan kualitas hidup yang tergolong buruk, tidak terjadi perubahan penilaian terhadap kualitas hidupnya. Ketidakmampuan individu ini untuk melihat adanya peningkatan dalam kualitas hidupnya dapat disebabkan oleh penilaian yang dilakukan secara substantif dan subjektif, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatannya saat ini. Responden tersebut menderita diabetes melitus tipe II yang disertai komplikasi berupa ulkus diabetik, yang merupakan faktor utama yang memengaruhi buruknya penilaian kualitas hidup secara keseluruhan. Kondisi kronis seperti diabetes melitus, terutama ketika sudah mencapai tahap komplikasi seperti ulkus diabetik, dapat menimbulkan dampak yang signifikan pada kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial pasien. Rasa sakit, keterbatasan fisik, dan kebutuhan perawatan yang intensif sering kali membuat pasien merasa terbebani dan kehilangan harapan akan perbaikan, yang pada gilirannya menurunkan persepsi mereka terhadap kualitas hidup. Dalam kasus ini, penyakit penyerta yang diderita tidak hanya memperburuk kondisi fisik pasien tetapi juga memperdalam perasaan ketidakberdayaan dan keputusasaan, yang membuat upaya untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih menantang. Kondisi ini menekankan pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam penanganan pasien dengan penyakit kronis, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga perlu memberikan dukungan psikologis

dan sosial untuk membantu mereka dalam menghadapi kondisi yang ada dan memperbaiki penilaian mereka terhadap kualitas hidup.

Penelitian ini sejalan dengan (Azzahro, 2016) Kualitas hidup responden yang sedang artinya bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi bahwa posisi mereka saat ini secara kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan hubungan lingkungan adalah sedang. Persepsi individu mengenai posisi mereka dalam hidup dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatian seseorang. Kualitas hidup diukur berdasarkan empat dimensi, yaitu: dimensi kesehatan fisik, dimensi kesejahteraan psikologis, dimensi hubungan sosial, dimensi hubungan dengan lingkungan. Peneltian lain yaitu oleh (Arlinda, Sari, Harahap and Amelia, 2018) dimana hasil penelitian secara jelas menunjukkan Aktivitas yang biasanya rutin dan mudah dilakukan bisa terasa sangat sulit atau bahkan tidak mungkin untuk dilakukan, yang kemudian memperparah perasaan tidak berdaya dan ketidakberartian. Hal ini menciptakan lingkaran setan, di mana depresi memperburuk kualitas hidup, dan penurunan kualitas hidup pada gilirannya memperburuk depresi.

Kesehatan mental memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kualitas hidup seseorang, di mana kecemasan dan depresi menjadi dua kondisi kesehatan mental yang paling umum dan paling berdampak. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi berhubungan erat dengan penurunan kualitas hidup. Individu yang menderita kecemasan sering kali merasa khawatir, gelisah, dan tegang, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka dan mengurangi kemampuan mereka untuk menikmati kehidupan (Khasanah and Kalifia, 2024).

Musik bisa menjadi alat untuk terapi kesehatan, saat seseorang mendengarkan musik maka gelombang listrik pada otaknya bisa di perlambat maupun di percepat pada saat bersama sehingga, kinerja, sistem, tubuh pun mengalami, perubahan. Bahkan musik dapat mengatur, horman yang, mempengaruhi, stress atau depresi dan mampu, meningkatkan, daya ingat. Musik dan kesehatan, memilki ikatan yang tidak, diragukan, karena dengan mendengarkan musik, yang di sukai oleh respondem bisa terbawa ke suasana hati yang baik dalam waktu singkat. Musik merupakan terapi yang sifatnya nonverbal. (Emildawati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti, 2019) Dengan menyadari potensi diri dan menerima kelemahan, subjek merasa lebih positif dan termotivasi untuk mengembangkan kelebihan mereka. Perasaan keterhubungan emosional yang ditingkatkan dan pemahaman diri yang lebih mendalam berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Terapi musik tidak hanya mengurangi gejala depresi tetapi juga memperbaiki aspek kesejahteraan psikologis dan sosial lansia, memperkuat kualitas hidup mereka dengan meningkatkan rasa diri dan kemampuan untuk menikmati kehidupan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nanda Sekar Buana and Burhanto, 2016) dimana setelah analisis dilakukan, dapat disimpulkan bahwa lansia sering mengalami berbagai masalah kesehatan, dengan penurunan kualitas tidur menjadi salah satu isu utama. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Musik memiliki kemampuan untuk menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan, sehingga dapat membantu lansia untuk tidur lebih nyenyak dan memperbaiki pola tidur mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik memberikan efek positif yang signifikan, meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi gangguan tidur dan memfasilitasi proses relaksasi sebelum tidur. Untuk hasil optimal, disarankan agar terapi musik diberikan selama 30-45 menit sebelum waktu tidur.

Terapi musik telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat depresi pada pasien dari berbagai usia dengan cara yang efektif. Musik yang dipilih untuk terapi harus bersifat relaksasi, dengan tempo sedang hingga lambat, antara 40-80 bpm, untuk membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres. Musik dengan tempo lambat dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta membantu mengalihkan perhatian pasien dari pikiran negatif,

meningkatkan suasana hati mereka. Penting untuk memilih jenis musik yang disukai pasien, karena musik yang memiliki makna khusus bagi mereka dapat lebih efektif. Durasi sesi terapi, biasanya antara 30 menit hingga satu jam, serta frekuensinya, dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Terapi musik sering digunakan bersama dengan pendekatan lain dalam perawatan depresi untuk hasil yang lebih komprehensif (Amelia and Trisyani, 2018).

Penelitian oleh (Wening *et al.*, 2020) dimana penurunan tingkat depresi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah terapi musik klasik menunjukkan dampak positif pada kualitas hidup lansia. Dalam kelompok eksperimen, 67,7% lansia mengalami depresi ringan setelah intervensi, berkurang dibandingkan dengan kelompok kontrol di mana 27,8% lansia mengalami depresi ringan tanpa intervensi tersebut. Penurunan gejala depresi ini kemungkinan besar berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, karena depresi yang lebih rendah sering kali berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, interaksi sosial yang lebih aktif, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, stabilitas tingkat depresi di kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi seperti terapi musik klasik, kualitas hidup mungkin tetap stagnan atau menurun, karena depresi yang tidak ditangani dapat memperburuk aspek-aspek kualitas hidup seperti fungsi fisik dan interaksi sosial. Dengan demikian, terapi musik klasik tidak hanya mengurangi gejala depresi, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup 14 responden dikarenakan terjadinya perubahan penilaian kualitas hidup serta perubahan emosional pasien depresi. Hal ini ditinjau berdasarkan pasien mengalami peningkatan kualitas hidup yang terlihat pada berbagai aspek penting, terutama pada domain fisik. Setelah menjalani terapi seni, para pasien mulai merasa lebih puas dengan diri mereka sendiri, yang mencerminkan peningkatan harga diri dan penerimaan diri. Selain itu, mereka melaporkan kepuasan yang lebih tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan rumah tangga yang rutin. Kepuasan ini menunjukkan bahwa terapi seni tidak hanya membantu mengurangi gejala depresi tetapi juga memperbaiki fungsi sehari-hari dan memperkuat rasa pencapaian dalam tugas-tugas harian. Penelitian ini juga menemukan bahwa peningkatan kualitas hidup tersebut terkait erat dengan perubahan penilaian pasien terhadap kualitas hidup mereka sendiri, serta perubahan emosional yang dialami. Ketika pasien mulai menilai kualitas hidup mereka dengan lebih positif dan mengalami perbaikan emosional, hal ini memperkuat efek terapi seni dalam membantu mereka menghadapi depresi.

Sementara itu pada responden dengan ties 1 dikarenakan tidak terjadinya perubahan pada kualitas hidup. Ketidakmampuan individu ini untuk merasakan peningkatan kualitas hidup dapat disebabkan oleh penilaian yang dilakukan secara substantif dan subjektif, sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatannya yang saat ini sedang mengalami komplikasi. Responden ini menderita diabetes melitus tipe II yang disertai komplikasi berupa ulkus diabetik, yang menjadi faktor utama dalam buruknya penilaian terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam kasus ini, penyakit penyerta tidak hanya memperburuk kondisi fisik pasien tetapi juga memperdalam perasaan ketidakberdayaan dan keputusasaan, yang membuat upaya untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih sulit.

Penelitian yang mengeksplorasi pengaruh terapi musik terhadap kondisi psikologis individu telah menunjukkan hasil yang signifikan, di mana terapi musik mampu memicu reaksi baik fisik maupun psikologis pada responden. Reaksi ini dapat berupa perasaan ketenangan, relaksasi, serta perubahan positif dalam ritme pernapasan, tekanan darah, dan aliran darah—semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik dan mental. Terapi musik, dengan kemampuannya untuk menenangkan pikiran dan tubuh, menawarkan harapan bagi mereka yang menderita gangguan seperti depresi, yang dikenal dapat memadamkan semangat hidup. Depresi, khususnya pada lansia, sering kali muncul tanpa disadari, namun dampaknya

sangat merusak kualitas hidup. Kondisi ini menghilangkan rasa kesenangan, kegembiraan, empati, dan cinta, sehingga membuat individu merasa terputus dari lingkungan sosialnya. Kehilangan elemen-elemen vital ini tidak hanya memperburuk keadaan mental pasien tetapi juga mempercepat isolasi sosial, yang pada gilirannya memperparah depresi itu sendiri (Yani and Iskandar, 2021).

Penelitian ini menunjukkan dengan berkurangnya gejala depresi, individu akan lebih mampu menikmati aspek-aspek kehidupan sehari-hari, meningkatkan interaksi sosial, dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, penurunan depresi juga dapat membantu meningkatkan motivasi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, yang pada gilirannya memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan (Wulandari and Sakti, 2023).

Pasien yang awalnya mengalami depresi berat menunjukkan perbaikan yang signifikan, sementara banyak dari mereka yang sebelumnya mengalami depresi sedang dan ringan juga menunjukkan tanda-tanda pemulihan yang positif, dengan lebih banyak pasien mencapai kondisi tanpa gejala depresi. Perubahan ini menunjukkan bahwa terapi musik tradisional dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien yang menghadapi kondisi kesehatan yang serius seperti gagal ginjal kronik. Dengan berkurangnya tingkat depresi, kualitas hidup pasien secara keseluruhan dapat meningkat (Astuti, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Waruwu *et al.*, 2019) dimana lasil penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi musik dengan suara alam, mayoritas pasien mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur mereka. Suara alam, yang meniru suara dari lingkungan alami seperti gemericik air, angin yang berhembus, atau kicauan burung, memberikan efek menenangkan yang membantu pasien merasa lebih rileks dan tenang. Sensasi yang dihasilkan oleh suara alam ini memungkinkan pasien untuk membayangkan diri mereka berada di lingkungan yang tenang dan bebas, jauh dari tekanan dan ketidaknyamanan yang biasanya dirasakan dalam pengaturan perawatan medis. Peningkatan kualitas tidur yang dialami oleh mayoritas pasien ini sangat penting dalam konteks pemulihan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Intervensi terapi seni memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup pasien depresi di Puskesmas Limboto dengan hasil statistik non parametrik didapatkan bahwa kualitas hidup pasien depresi dengan penilaian WHOQOL-BREF yaitu p-value 0,001 dimana < 0,05.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pembimbing atas bimbingan dan arahan selama penelitian ini serta kepada para responden yang telah berpartisipasi dan memberikan data untuk keperluan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Alhawari, V. and Ayu Pratiwi (2021) 'Study Literature Review : Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), pp. 82–90. Available at: https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i1.342.

Amelia, D. and Trisyani, M. (2018) 'Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi : Litarature Review', *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 1–5. Available at: http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/38.

Arlinda, Sari, W., Harahap, J. and Amelia, R. (2018) 'Hubungan Status Depresi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kota Medan TALENTA Conference Series Hubungan Status Depresi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kota Medan', *TALENTA Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(2).

Astuti, L.P. (2018) 'Pengaruh Terapi Musik Tradisional Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen', *(Jkg) Jurnal Keperawatan Global*, 3(1), pp. 1–6. Available at: https://doi.org/10.37341/jkg.v3i1.42.

Azzahro, F.D. (2016) *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT DEPRESI DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA DI PANTI WREDHA DARMA BHAKTI PAJANG SURAKARTA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Emildawati (2018) *PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DAN TERAPI DZIKIR TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI UPTD PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA*, *עלון הנוטע*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Khasanah, P. and Kalifia, A.D. (2024) 'Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari', *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), pp. 333–335. Available at: https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/255.

Nanda Sekar Buana and Burhanto (2016) 'Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 2(2), pp. 827–832.

Nurani, I. and Karyani, U. (2023) 'Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Depresi Pada Pengguna Media Sosial Ditinjau Dari Jenis Kelamin', 324, pp. 1–9. Available at: https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/114857%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/114857/1/NASKAH PUBLIKASI.pdf.

Pujiati, E. and Icca, N. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Penderita Hiv/Aids (Odha)', *Jurnal Profesi Keperawatan*, 8(2), pp. 163–178.

Sativa, O. (2015) 'Hubungan tingkat pendidikan dengan derajat depresi pasien diabetes tipe ii di rsud dr. rivai berau kalimantan timur naskah publikasi'.

Waruwu, N.I. *et al.* (2019) 'PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KRITIS DI RUANG ICU RSU ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2019', 5(2), pp. 128–133.

Wening, S. *et al.* (2020) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang', pp. 81–86.

Widyastuti, T. (2019) 'Terapi Musik terhadap Depresi pada Lansia', *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), pp. 72–81. Available at: https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i2.702.

Wulandari, S. and Sakti, K.W. (2023) 'Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut Di Yayasan Rumah Ceria Repok Cianjur Tahun 2022', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), pp. 46–52. Available at: https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/341.

Yani, S. and Iskandar, S. (2021) 'Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik pada Lansia yang Mengalami Depresi', *Riset media Keperawatan*, 4(2), pp. 48–53.

Yuniartika, W. and Bima Murti, T. (2020) 'Hubungan Jenis Kelamin dan Lama Sakit dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi', *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), pp. 99–105. Available at: https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3076.