

# EDUKASI PENERAPAN TERAPI MUSIKGAMELAN TERHADAPKECEMASAN LANSIA DENGANMEDIA VIDEO

Sri Widowati

[swidowati45@gmail.com](mailto:swidowati45@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang:** Lanjut usia merupakan tahap akhir pada siklus kehidupan dengan munculnya tanda-tanda penuaan. Pada masa ini banyak permasalahan yang dapat terjadi pada lansia yaitu, masalah, ekonomi, mental, sosial, pekerjaan dan kesehatan. Sumber stress tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain lingkungan, sosial dan hidup tanpa keluarga yang dapat menyebabkan munculnya perubahan dan respons psikologis, seperti kognisi, perilaku sosial dan emosi yang dekat dengan stress adalah kecemasan. **Metode :** Salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi tentang menurunkan kecemasan dengan terapi musik adalah video. Video dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menurunkan kecemasan, karena video memberikan informasi secara singkat dan padat namun mencakup materi yang spesifik. **Hasil :** Untuk mengatasi kecemasan, kini telah ditemukan sebuah cara yang sangat sederhana, praktis, mudah dilakukan. Cara itu adalah terapi musik, seseorang yang sering mendengarkan musik, khususnya musik klasik atau musik-musik yang menenangkan jiwa, kemungkinan untuk mengalami kecemasan sangat kecil. **Kesimpulan :** Bahwa media video dapat memberikan pengetahuan tentang terapi musik untuk menurunkan kecemasan bagi masyarakat yang mengalami kecemasan.

**Kata kunci :** Kecemasan, Terapi Musik, Lansia, Video