

**Naskah Publikasi**

**PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
LANSIA DI BALAI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (BPSTW) UNIT BUDI  
LUHUR YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas  
Alma Ata Yogyakarta



**Oleh :**

**Akhmat Uspi**

**130100439**

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2017**

PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta:

Nama : Akhmat Uspi

NIM : 130100439

Judul : Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta

Setuju/tidak setuju\*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh Mahasiswa yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa\*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*. Dengan pernyataan ini dibuat untuk dikoreksi bersama

Yogyakarta, Juli 2017

Pembimbing I



Ns, Sulistiyawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. An

Pembimbing II



Lia Endriyani, S.Kep., Ns., MSN

Lembar Persetujuan

Naskah Publikasi

PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA LANSIA DI BALAI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (BPSTW)  
UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Akhmat Uspi

130100439

Pembimbing I

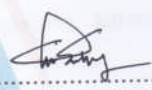
Ns, Sulistiyawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. An

Tanggal.....

Pembimbing II

Lia Endriyani, S.Kep., Ns., MSN

Tanggal.....




Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Alma Ata Yogyakarta



Dr. Sri Werdati, S.K.M, M.Kes

PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI  
BALAI PANTI SOSIAL TRENA WREDA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL,  
YOGYAKARTA

Akhmat Uspi<sup>1</sup>, Sulistiyawati<sup>2</sup>, Lia Endriyani<sup>2</sup>

---

**Intisari**

Lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus menerus. Apabila proses penyesuaian diri kurang berhasil maka timbulah masalah seperti perubahan fisiologis, perubahan fungsional, perubahan kognitif, dan perubahan psikososial. Banyaknya masalah dan perubahan yang terjadi pada lansia lambat laun dapat menimbulkan stres pada lansia. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan terapi musik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari terapi musik religi terhadap tingkat stres pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Wreda Unit Budi Luhur Kasongan Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian Pra eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang berjumlah 88 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 yang di ambil dengan teknik purposive sampling. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori tingkat stres berat pada saat pretest sebanyak 25 responden (48,1%) dan menurun menjadi 5 responden (9,6%) saat posttest. Kategori tingkat stres sedang pada saat pretest sebanyak 17 responden dan turun menjadi 15 responden (28,8%) saat posttest, sedangkan tingkat stres kategori ringan saat pretest sebanyak 10 responden (19,2%) dan meningkat menjadi 32 responden (61,5%) saat posttest. Berdasarkan analisis Wilcoxon diperoleh hasil nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya terapi musik religi terhadap tingkat stres lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. Ada pengaruh musik religi terhadap tingkat stres lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Terapi Musik, Stres, Lansia

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

THE INFLUENCE OF THERAPY MUSIC RELIGIOUS ON THE LEVEL OF STRESS  
ON ELDERLY AT SOCIAL HOUSE TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR  
KASONGAN YOGYAKARTA

**Abstract**

*Elderly experienced the changes that demanding him self to conform is constantly being. When the process of adjusting self not been success full then came up with problems such as physiological changes, functional changes, cognitive changes, and change psikososial. Many problems and a change that occurs in elderly gradually could ease stress on elderly. One effort to reduce the stress is with therapy music. The purpose of this study is to find the influence of therapy music religious on the level of stress on elderly at Social House Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Yogyakarta. The research is research Pre eksperimental to a design one group pretest-posttest. Population in research it is a whole elderly in BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta which were 88 people. Sample in the research were 52 in take to technique purposive sampling. The data that has been collected was then analyzed us statistical Wilcoxon. The results of the study showed that the national heavy stress on when pretest 25 respondents ( 48.1 % ) and decreased to 5 respondents ( 9.6 % ) when posttest. The national stress while in when pretest as many as 17 respondents and fell to 15 respondents ( 28,8 % ) when posttest, the rate of stress light category when pretest as many as 10 respondents ( 19.2 % ) and increased to 32 respondents ( 61,5 % ) when pottest. Based on analysis of the wilcoxon the results value  $p= 0,000$  (  $p & lt; 0.05$  ) that is indicative of  $h_0$  were rejected and  $h_a$  received so that there is significant influence before and after he gave therapy music religious on the level of stress elderly at Sosial House Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. There is the influence of music religious on the level of stres elderly at Sosial House Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta.*

*Keywords: Therapy music, stress, elderly.*

---

<sup>1</sup>The Student of Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>The Lucturer of Universitas Alma Ata Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang yang dialami makhluk hidup. Menjadi lansia pada manusia bukanlah proses yang terjadi secara tiba-tiba, tetapi menjadi lansia merupakan proses yang berlangsung terus-menerus. Proses yang dilewati manusia sebelum menjadi tua yaitu, bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Perubahan fisik dan tingkah laku yang terjadi pada lansia merupakan hal yang normal terjadi<sup>1</sup>.

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penduduk lansia di Dunia pada tahun 2012 mencapai 11,77%, sedangkan di Indonesia jumlah lansia mencapai 11,34%<sup>2</sup>. Berdasarkan data dari Riskesdas 2013<sup>3</sup>, prevalensi gangguan stres lansia di Indonesia diketahui bahwa terdapat 3,2% orang yang memiliki gangguan stres, sedangkan dari hasil survey yang dilakukan oleh Riskesdas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta diketahui prevalensi stres lansia adalah sebesar 4,8%<sup>3</sup>. Beberapa kota besar seperti D.I.Y, Jawa Timur, dan Jawa Tengah mempunyai persentasi jumlah lansia di atas rata-rata nasional. Jumlah

lansia di tiga kota tersebut secara berturut-turut 12,48% 9,36%, dan 9,26%. bahkan memiliki proporsi kategori penduduk umur lebih dari 75 tahun keatas. Khusus kota D.I.Y, pada tahun 2014 jumlah lansia di D.I.Y mencapai 15% secara nasional dengan usia harapan hidup sebesar 75,5 tahun. Usia harapan hidup ini menempati peringkat tertinggi di Indonesia<sup>4</sup>.

Hermayeti menjelaskan dalam perjalanan lanjut usia mengalami perubahan pada sistem tubuhnya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisiologis, perubahan fungsional, perubahan kognitif, dan perubahan psikososial. Lebih lanjut Hermayeti<sup>5</sup>, menjelaskan bahwa perubahan psikososial selama proses penuaan akan melibatkan proses transisi kehidupan dan kehilangan. Semakin panjang usia seseorang, maka akan semakin banyak pula transisi dan kehilangan yang dihadapi. Hal ini dapat menimbulkan stres pada lanjut usia dan adanya kemungkinan resiko bunuh diri<sup>5</sup>.

Masalah yang sering terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik seperti jumlah sel dalam tubuh menurun, kemampuan jantung memompa darah menurun,

elastisitas paru menurun, dan sebagainya. Sedangkan perubahan sosial seperti kematian pasangan, kesendirian dalam keluarga, merasa dibuang oleh keluarga dan perubahan psikologis pada lansia meliputi frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan, depresi, dan stres<sup>6</sup>.

Stres disebabkan oleh hal apapun yang membuat tegang, marah, frustrasi, atau tidak bahagia. Terlalu banyak stres mempengaruhi terbatasnya ruang gerak untuk melakukan aktivitas, ditambah persoalan stres tersebut di alami oleh seseorang yang menginjak pada fase lanjut usia, gejala yang sering muncul pada seseorang yang mengalami stres diantaranya adanya kelelahan, kebingungan, perasaan tertekan oleh tuntutan orang lain terhadap lansia, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dan semua orang, merasa takut<sup>7</sup>.

Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi/faal organ tubuh, reaksi yang dialami oleh tubuh ini dikatakan stres. Stres yang terjadi pada lansia penyebab

kematian pasangan, status sosial ekonomi rendah, penyakit fisik yang menyertai, isolasi sosial, dan spiritual. Perubahan kedudukan, pensiun, serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia<sup>8</sup>.

Hasil penelitian Siti Suwarsih, menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia dengan prevalensi 21,25 % menunjukkan keluhan berat dan 18,75 % menunjukkan keluhan sedang<sup>9</sup>. Perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian dalam anggota keluarga, aktivitas sehari-hari lansia cenderung mengalami penurunan, perubahan dalam kuantitas olahraga serta perubahan dalam bekerja dan stres pada lansia disebabkan karena perubahan dalam aktivitas sehari-hari<sup>9</sup>. Prevalensi meningkat pada tahun 2015 mengungkapkan bahwa lansia yang mengalami stres akibat peristiwa kehidupan yang berat sebanyak 81,25%, hal ini tentu dapat mempengaruhi kekebalan stres pada lansia<sup>10</sup>.

Metode penatalaksanaan stres mencakup pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis merupakan pemberian obat menurunkan stres

mulai dari analgetik ringan sampai analgetik narkotika tergantung tingkat kualitas stres. Metode ini memiliki efek samping seperti mual muntah, konstipasi, sedasi, dan gangguan pernafasan. Efek samping tersebut harus dipertimbangkan dan diantisipasi<sup>11</sup>.

Musik terbukti menunjukkan efek kondisi rileks dapat menurunkan perasaan stres sehingga banyak model terapi non farmakologi yang dilakukan dengan mempengaruhi perasaan klien sehingga mendatangkan perasaan senang dan memuaskan. Salah satu upaya yang dilakukan ialah dengan terapi musik<sup>9</sup>. Musik ialah suatu produk budaya yang cukup tua merupakan suatu bunyi-bunyian yang tersusun dalam suatu melodi. sejak berabad abad yang lalu musik telah dijadikan sebagai media penyembuh suatu penyakit. Seperti yang di sampaikan seperti imam Al Ghazali dalam kitab *ihyak ulmudin*, bahwa musik memiliki efek halus bagi seseorang, sehingga orang tersebut mengenali dirinya (perasaan), serta mengenali dan memahami keindahan diluar dirinya. Hal tersebut terjadi ketika musik tersebut bermuatan *khasanah-khasanah* sehingga jiwa-jiwa dalam musik tersebut mencapai hati (12).

Musik menurut Hermayeti, sebagai bahasa universal yang dapat menjadi salah satu relaksasi. bahwa terapi musik merupakan cara yang mudah serta bermanfaat positif bagi tubuh, psikis, serta dapat meningkatkan daya ingat, dan hasilnya akan lebih baik apabila terapi ini dilakukan secara khusus<sup>5</sup>. Hal serupa juga disampaikan oleh Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, bahwa musik merupakan salah satu cara untuk mempengaruhi kestabilan emosi. Musik dapat dijadikan sebuah terapi ketika musik tersebut dirancang sesuai dengan permasalahan klien dan juga individu<sup>12</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Balai Panti Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta pada tanggal 2 Januari 2017, didapatkan hasil bahwa dari 10 lansia ada 8 lansia yang mengalami stres dengan mengatakan bahwa mudah gelisah, kesulitan untuk bersantai, sulit untuk istirahat, dan lebih banyak menghabiskan waktu dikamar menyendiri dan ada 2 lansia yang tidak mengalami stres. Hasil wawancara dengan petugas BPSTW sebagian besar keadaan psikologis



dari lansia yang tinggal di BPSTW Unit Budi Luhur terdapat lansia yang menunjukkan sikap tidak senang, merasa dikucilkan keluarganya, dan ada pula lansia yang lebih suka menyendiri sedangkan mayoritas lansia tetap beraktivitas bersama teman-teman sesama lansia lainnya. Saat ini BPSTW Unit Budi Luhur belum ada terapi musik secara khusus yang memberikan musik-musik religi, hanya saja di Balai Panti Sosial Trena Wreda Unit Budi Luhur ini telah diadakan kegiatan dendang ria, kegiatan ini diadakan untuk lansia yang berada diluar panti maupun yang berada didalam panti, akan tetapi dendang ria ini tidak menjadi kegiatan wajib lansia yang berada didalam panti sehingga hanya beberapa lansia yang mengikutinya.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan “ Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta “. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, dan pendidikan) di BPSTW Unit Budi Luhur, Mengetahui tingkat

tingkat stres lansia sebelum dilakukan intervensi musik religi, mengetahui tingkat stres lansia setelah dilakukan intervensi musik religi dan mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah dilakukan intervensi di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul.

### **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang berjumlah 88 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 yang di ambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria inklusi dan eklusi.

Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji *Wilcoxon*. Selain itu variabel *independent* penelitian ini yaitu pengaruh musik religi, sedangkan variabel *dependent* yaitu tingkat stres lansia.

## HASIL DAN BAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta bulan april 2017 yang memenuhi standar kriteria. Secara lengkap akan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta bulan april 2017. (n=52)**

Karakteristik	f	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	16	30,8
Perempuan	36	69,2
<b>Usia</b>		
60-74	37	71,2
75-90	13	25
>90	2	3,8
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	23	44,2
SD	26	50
SMP	3	5,8
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 1 bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (62,9%) dan laki-laki sebanyak 16 responden (30,8%). Pada karakteristik usia didapatkan bahwa sebagian besar berusia diantara 60-74 tahun yaitu sebanyak

37 responden (71,2%), sedangkan yang berusia 75-90 tahun sebanyak 13 responden (25%) dan usia >90 tahun sebanyak 2 responden (3,8%). Pada karakteristik pendidikan sebagian besar mempunyai pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 26 responden (50%), SMP sebanyak 3 responden (5,8%) dan tidak sekolah sebanyak 23 responden (44,2%).

**Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Diberikan Intervensi di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta bulan april 2017. (n=52)**

Tingkat Stres	f	%
Ringan	10	19,2
Sedang	17	32,7
Berat	25	48,1
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan Tabel 2 bahwa sebagian besar tingkat stres yang dialami responden sebelum diberikannya terapi musik religi dalam kategori stres berat yaitu sebanyak 25 responden (48,1%), stres sedang sebanyak 17 responden (32,7%) dan stres ringan sebanyak 10 responden (19,2%).

**Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Setelah Diberikan Intervensi di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta bulan april 2017. (n=52)**

Tingkat Stres	f	%
Ringan	10	19,2
Sedang	17	32,7
Berat	25	48,1
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat stres yang dialami responden sesudah diberikannya terapi musik religi dalam kategori stres ringan yaitu sebanyak 32 responden (61,5%), stres sedang sebanyak 15 responden (28,8%) dan stres berat sebanyak 5 responden (9,6%).

**Tabel. 4 Analisis Data Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Religi Pada Responden Di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. (n=52)**

Tingkat Stres	Pretest		Posttest		P Value
	F	%	F	%	
Ringan	10	19,2	32	61,5	0,000
Sedang	17	32,7	15	28,8	
Berat	25	48,1	5	9,6	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat stres setelah diberikannya terapi musik religi mengalami penurunan. berdasarkan tabel 4.3 dan tabel 4.4 menunjukkan bahwa kategori tingkat stres berat pada saat *pretest* sebanyak 25 responden (48,1%) dan menurun menjadi 5 responden (9,6%) saat *posttest*. Kategori tingkat stres sedang pada saat *pretest* sebanyak 17 responden dan turun menjadi 15 responden (28,8%) saat *posttest*, sedangkan tingkat stres kategori ringan saat *pretest* sebanyak 10 responden (19,2%) dan meningkat menjadi 32 responden (61,5%) saat *posttest*. Data tersebut juga menunjukkan bahwa nilai *p value* uji *wilcoxon* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya terapi musik religi terhadap tingkat stres lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 penelitian yang dilakukan di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari tentang tingkat stres pada lansia dengan hasil bahwa sebagian besar responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 81 responden dari 143 responden yang diteliti<sup>13</sup>. Noorkasiani mengungkapkan bahwa angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dari angka harapan hidup laki-laki sehingga lebih banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan<sup>6</sup>.

Pada tabel 1 karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki usia diantara 60-74 tahun yaitu sebanyak 37 responden sedangkan usia 75-90 tahun sebanyak 13 responden dan usia >90 tahun sebanyak 2 responden. Khusus kota D.I.Y usia harapan hidup sebesar 75,5 tahun. Usia harapan hidup ini menempati

peringkat tertinggi di Indonesia. Darmojo mengungkapkan bahwa, semakin lanjut usia seseorang terjadi beberapa proses perubahan dimana kepekaan bertambah atau batas kemampuan beradaptasi menjadi berkurang yang sering dikenal dengan *geriatric giant*, dimana lansia akan mengalami masalah yaitu keadaan fisik dan fungsional lansia akan menurun, hal ini akan menambah risiko stres ketika terpapar oleh penyebab dan faktor risiko stres lainnya seperti kehilangan kemandirian, berpisah dengan keluarga atau pasangan dan ancaman akan penyakit yang lebih parah<sup>14</sup>.

Pada tabel 1 karakteristik pendidikan didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah yaitu SD sebanyak 26 responden, SMP sebanyak 3 responden, dan tidak sekolah sebanyak 23 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari tentang tingkat stres lansia dengan hasil bahwa sebagian besar responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur memiliki pendidikan rendah yaitu sebanyak 53

responden tidak sekolah dan 51 responden memiliki pendidikan SD serta 39 responden lainnya terbagi atas pendidikan SMP, SMA, dan perguruan tinggi<sup>13</sup>. Dikarenakan kekurangan ekonomi yang mengakibatkan putusnya sekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan yang rendah akan mempengaruhi kemampuan lansia dalam mendengar, menerima, memahami informasi dan menyelesaikan masalah terkait kesehatan yang menjadi stresor yang memicu stres pada lansia<sup>15</sup>.

Berdasarkan analisis tabel 2, didapatkan bahwa sebelum diberikannya intervensi terapi musik religi sebagian besar responden mengalami stres berat yaitu sebanyak 25 responden, sedangkan stres sedang sebanyak 17 responden dan stres ringan sebanyak 10 responden. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Dikatakan stres apabila seseorang mengalami beban yang berat dan beban tersebut tidak dapat ditanganinya maka akan menimbulkan stres<sup>15</sup>. Hasil identifikasi kuesioner juga menunjukkan bahwa sebagian besar

responden merasa tidak yakin dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya serta sering merasa marah karena hal-hal yang tidak dapat dilakukannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Winarti tentang tingkat stres pada lansia dengan hasil bahwa sebagian besar lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran mengalami stres berat yaitu sebanyak 11 respondendari 18 responden yang diteliti<sup>17</sup>. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Indriani tentang tingkat stres lansia yang menunjukkan bahwa responden di Panti Werdha Pucang Gading Semarang sebagian besar mengalami stres tinggi yaitu sebanyak 26 responden dan 6 responden lainnya mengalami stres sedang<sup>18</sup>. Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayat bahwa gangguan yang sering terjadi pada usia lanjut adalah stres<sup>8</sup>. Stres pada lansia berkaitan dengan perubahan alamiah yang dialami oleh lansia itu sendiri baik perubahan dari segi fungsi dan fisik, perkembangan spritual perubahan psikologis, ataupun sosial. Perubahan yang dapat dilihat pada lansia diantaranya

semakin egosentrik, mudah curiga, bertambah pelit, berkurangnya gairah atau keinginan terhadap sesuatu, dan tamak apabila memiliki benda tertentu. Lansia juga mengalami kesepian di tinggal oleh pasangan, keluarga atau teman seusianya. Berbagai masalah tersebutlah yang dapat menimbulkan stres pada lansia<sup>8</sup>.

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan Hasil bahwa tingkat stres responden setelah diberikannya intervensi terapi musik religi didapatkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan pada tingkat stres yaitu stres ringan sebanyak 32 responden, stres sedang sebanyak 15 responden dan stres berat sebanyak 5 responden. Hasil identifikasi kuesioner juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah mampu mengontrol marah dan emosinya terhadap gangguan-gangguan dari luar baik yang mengancam dirinya maupun orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah mengikuti kegiatan dengan seksama pada proses pemberian terapi musik religi sehingga terjadi penurunan pada tingkat stres responden.

Penelitian ini memberikan intervensi berupa terapi musik religi

yang berjudul "Tuhan" yang diberikan selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali selama 4 minggu. Musik religi yang berjudul "Tuhan" ini mengandung musik penenang dan memberi kenyamanan yang memiliki nada-nada dan melodi yang mengayun damai sehingga dapat digunakan untuk menurunkan stres yang dialami lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marzuki tentang terapi musik klasik terhadap stres dengan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada lansia setelah diberikannya terapi musik klasik yaitu sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 12 responden, dan stres sedang sebanyak 6 responden dari 18 responden yang diteliti<sup>19</sup>. Hardjana mengungkapkan bahwa penurunan stres dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti pendekatan farmakologis, perilaku kognitif, meditasi, hypnosis dan terapi musik<sup>20</sup>. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh untuk mengalami relaksasi yang sempurna, karena terapi musik religi termasuk dalam *binaural beat* yang akan merangsang pusat saraf (otak) tepatnya pada belahan otak kanan dan merangsang hormon serotonin

yang berfungsi untuk mengontrol suasana hati sehingga stres dapat berkurang bahkan menghilang<sup>21</sup>.

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress responden sebelum dan setelah diberikannya terapi musik religi dengan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik religi terhadap penurunan tingkat stres pada responden. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat stres *posttest* lebih baik daripada hasil pengukuran tingkat stres *pretest*, hal ini disebabkan karena adanya suatu perlakuan berupa pemberian intervensi terapi musik religi kepada responden. Terapi musik religi merupakan salah satu jenis musik yang memiliki gaya artistik untuk menciptakan inspirasi, relaksasi dan optimisme.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rosanty tentang pengaruh musik mengurangi stres dengan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik Mozart yang ditunjukkan dengan hasil *p value* 0,000

( $p < 0,005$ )<sup>22</sup>. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Sulastri (2011) tentang terapi musik terhadap stres dengan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi responden sebelum dan sesudah diberikannya terapi musik yang ditunjukkan oleh nilai *p value* 0,028 ( $p < 0,05$ )<sup>23</sup>. Mendengarkan musik religi dapat mempengaruhi tubuh, pikiran, dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres<sup>24</sup>.

Musik religi merupakan salah satu jenis musik yang dapat merangsang gelombang alpha, yang dimana gelombang alpha memacu pelepasan endorfin dan serotonin<sup>25</sup>. Seperti diketahui bahwa endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh. Serotonin ikut terlibat dalam sistem analgesia dengan cara memacu sekresi enkephalin yang dapat meredakan stres<sup>26</sup>. Musik religi sebagai stimulus masuk kesistem limbik yang mengatur emosi, dan dari bagian tersebut otak memerintahkan tubuh untuk merespon musik sebagai tafsirannya. Jika musik ditafsirkan sebagai penenang maka sirkulasi

tubuh, detak jantung, sirkulasi nafas, dan peredaran nafas pun menjadi tenang serta perilaku individu pun menjadi tenang pula<sup>27</sup>. Hasil identifikasi kuesioner penelitian yang dilakukan di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada rasa gelisah dan tegang serta responden lebih bisa mengontrol emosi dan rasa marah. Hal ini sesuai dengan pendapat Djohan yang menjelaskan bahwa mendengarkan musik religi atau musik secara umumnya dapat digunakan untuk menyembuhkan stres, karena musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan relaksasi pada individu sehingga terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal<sup>28</sup>.

### Simpulan

1. Responden yang tinggal di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar berusia diantara 60-74 tahun, dengan pendidikan terbanyak yaitu SD dan tidak sekolah.
2. Responden yang tinggal di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur

Yogyakarta sebagian besar memiliki tingkat stres berat sebelum diberikannya terapi musik religi.

3. Responden yang tinggal di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta sebagian besar memiliki tingkat stres ringan setelah diberikannya terapi musik religi.
4. Terdapat pengaruh musik religi terhadap tingkat stres lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta dengan nilai *p value Wilcoxon* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

### Daftar Rujukan

1. Azizah, L. M. 2011. Yogyakarta : *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. "*Situasi dan Analisis Lanjut Usia*".
3. Rikesdas. 2013. "*Kajian Tentang Lanjut Usia*".
4. Kementerian Sosial Republik Indonesia. 2015. "*Kajian Tentang Kota Ramah Lanjut Usia*".
5. Hermayeti. 2008. "*Tembang Kenangan Menurunkan Depresi Pasien Stroke*". *Jurnal Ners Tahun XXVIII*. No. 1. Vol. 3.
6. Noorkasiani. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*.



- Salemba Medika : Jakarta. 2012.
7. Maryam, R. Siti, dkk. 2008. Jakarta : *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
  8. Hidayat, A. Aziz. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Edisi 2*. Salemba Medika : Jakarta. 2008.
  9. Siti Suwarsih, 2012. *Pengaruh Musik Campursari Terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul*.
  10. Mahfirah, 2014. *Hubungan Pola Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dengan Tingkat Stres Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*.
  11. Brunner & Suddarth. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran Jakarta : EGC
  12. Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, 2013. *Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 03. No. 01. 2013
  13. Sari Kartika. 2012. Gambaran Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
  14. Darmojo. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI, 2011
  16. Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika 2014.
  17. Winarti S. 2014. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Skripsi. STIKes Ngudi Waluyo Ungaran
  18. Indriani, Yeniar. 2008. Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Psikolohi Undip* Vol. 8 No. 2. Oktober 2010.
  19. Marzuki. 2014. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. Skripsi. STIKes Ngudi Waluyo Ungaran
  20. Hardjana. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius, 2010.
  21. Haruyama, Shigeo. *Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan : The Miracle Of Endorphin*, Mizan Qanita. 2015.
  22. Rosanti. 2014. Pengaruh Musik Mozart Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Journal Of Educational, Health and Community Psychology*. Vol. 3. No. 2.
  23. Sulastri. 2011. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Yogyakarta. Naskah Publikasi. Universitas Aisyiah Yogyakarta.
  24. Pin TL. Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2008. (Skripsi). Medan; 2011.
  25. Guyton, A.C., dan Hall., *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11., Jakarta : EGC.

- 2008.
26. (<http://www.lifetechnology.org/alphastate.htm>) diakses pada tanggal 28 januari 2016. 10.55.
  27. H. J Medic: The Efect of Music on The Human Being. Applied Cardiopulmonary Pathophysiologi, 2013.
  28. Djohan. Psikologi Musik. Yogyakarta: Galang Press, 2010.

