

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA LANSIA  
(Studi Di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang  
Kabupaten Jombang)**

Nimas Ajeng Trisianti\* Endang Yuswatiningsih\*\* Nining Mustika Ningrum\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Stres merupakan suatu kondisi umum lansia yang terjadi pada kondisi sosial, kejadian hidup, dan lingkungan. Stres muncul pada lansia disebabkan karena adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya alam yang dimiliki. **Tujuan Penelitian** : ini adalah untuk Menganalisis pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. **Metode Penelitian** : Desain penelitian ini adalah *Pre Experimental* dengan menggunakan pendekatan metode *One Group Pre Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 seluruh lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang sehat jasmani dan rohani dengan jumlah sampel 30 lansia dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel *Independent* yaitu terapi musik klasik serta variabel *Dependent* yaitu tingkat stres pada lansia. Pengumpulan data menggunakan skala *Depression Anxiety Scale*. Teknik pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* serta uji statistiknya menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil Penelitian** : menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum diberikan terapi musik berupa stres normal 6.7% stres ringan 23.3% stres sedang 46,7% stres berat 23.3% dan setelah diberikan terapi musik terjadi perubahan tingkat stres menjadi stres normal 20.0% stres ringan 40.0% stres sedang 36.7% stres berat 3.3%. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa nilai  $\rho = 0,001 < \alpha 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima. **Kesimpulan** : adalah ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

**Kata Kunci** : Terapi musik klasik, Stres, Lansia

**THE INFLUENCE OF THERAPY CLASSICAL MUSIC ON  
THE LEVEL OF STRESS ON ELDERLY  
(The Study in posyandu elderly village denanyar in Jombang district Jombang )**

**ABSTRACT**

**Preliminary** : Stress is a the general condition of a senior citizens that occurs on the social conditions, the incident life, and the environment .Stress appear on senior citizens because there was pressure or disorder that usually created an unpleasant when senior citizens were to see not same between the shrouds of and the system of natural resources that owned. **Purpose** : the purpose of this research is to analyze the influence of classical music therapy on the level of stress on senior citizens at the posyandu elderly denanyar village, in Jombang district Jombang. **Method** : A design of this study is pre experimental by adopting both a method of one group pre post test drives in including on the instrument types .Percent of the population in 32 this research is that an entire kind of rheumatoid arthritis at the posyandu of rheumatoid arthritis village denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang who and physical and spiritual health with 30 percent of the sample of rheumatoid arthritis by applying a technique simple random sampling .Variables reaches as high as independent promised to supply therapy classical music as well as variables reaches as high as dependent namely the levels of the stress on of rheumatoid arthritis .The collection of data using the scale of depression anxiety scale doubles .The technique of data processing using editing , coding , of its scoring , tabulating and then to the road statistic use statistical tests wilcoxon signed the rank test drives in. **Result** : The

research results show that their level of stress before it was given in the form of music therapy normal stress 6.7 % a little stress 23.3 % stress being 46,7 % heavy stress 23.3 % and having given music therapy rate change the level of stress be normal stress 20.0 % a little stress 40.0 % stress being 36.7 % heavy stress 3.3 % .Wilcoxon testing shows signed rank test shows that the total amount  $p = 0,001 < \alpha 0.05$  so that  $H_1$  accepted. **Conclusion** : The conclusion is there an effect therapy classical music on the stress on elderly are elderly denanyar village in jombang district jombang .

**Keywords:** *therapy classical music, stress, elderly*

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang berusia 60 - 95 tahun yang mengalami perubahan fisiologis, fisik, dan sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan. Pada masa lanjut usia secara bertahap seseorang mengalami berbagai kemunduran, baik fisik, mental, dan social (Azizah, 2011). Orang yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk stres yang biasanya ditemui dengan gejala seperti gelisah, murung, kesepian, nafsu makan berkurang, kepercayaan diri berkurang dan konsentrasi berkurang. Stres muncul pada lansia disebabkan karena adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya alam yang dimiliki (Nur Hidayah, 2006).

Data WHO pada tahun 2017 menunjukkan lansia berjumlah 13,5% dari total populasi (WHO, 2017). Indonesia adalah termasuk Negara yang memasuki era penduduk Indonesia berstruktur lanjut usia (*aging structured populations*) karena dari tahun ke tahun jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Di Indonesia sendiri jumlah lansia mencapai 11,6% yang mengalami stres (Kemensos, 2016). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 jumlah lansia di Jawa Timur mencapai 12,25% lansia dari jumlah penduduk di Jawa Timur yang tercatat. Di Jawa Timur angka

kejadian stres pada lansia mencapai 7,81%, stres menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lansia (Kaplan, 2016). Data di Jombang menyebutkan bahwa 30% dari jumlah kategori lansia yang berusia 60 – 74 tahun (Radar Jombang, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang diketahui 10 lansia yang mengalami stres.

Secara umum kemunduran fisiologis yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun mental menyebabkan lansia kurang peka terhadap berbagai rangsangan baik internal maupun eksternal sehingga seorang lansia rentan mengalami gangguan mental seperti stres. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Adapun akibat-akibat yang ditimbulkan dari gejala stres itu sendiri yaitu dapat berupa murung, berperilaku lambat, mengabaikan penampilan dan tanggung jawab, kehilangan nafsu, gelisah, aktivitas dan ingatan menurun, tidak mampu berkonsentrasi, cepat marah dan sering mengeluh tentang hal-hal yang dikerjakan. Disamping itu, akibat yang lain yang berpengaruh dengan perasaan dan cara pandang yaitu emosi, tidak mampu menemukan kesenangan, merasa putus asa, dan kehilangan harga diri serta terkadang memiliki pikiran untuk bunuh diri. Jika dilihat dari keluhan fisik, stres akan berakibat pada gangguan tidur, kelelahan, kekurangan energi, sakit kepala, sakit pinggang, gangguan pencernaan seperti perut mual, perubahan kebiasaan buang air besar dan lain-lain (Mufti, 2010).

Metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres pada lansia salah satunya yaitu berupa Terapi Musik Klasik. Musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Musik klasik memiliki pengaruh besar pada kondisi psikologi sosial lansia karena musik klasik memiliki efek yang besar terhadap ketegangan dan kondisi rileks pada diri seseorang. Musik klasik juga menimbulkan rasa aman dan sejahtera, serta melepaskan rasa gembira dan sedih (Musbikin, 2009). Selain itu terapi musik dapat membangkitkan gelombang otak alfa yang menimbulkan rasa relaksasi sehingga perilaku individupun akan menjadi tenang sehingga bisa menurunkan timbulnya dampak dari tingkat stressor pada lansia (Hartin Saidah, Eko Agus Cahyono, 2016). Pemberian Terapi Musik klasik yaitu dalam seminggu dua kali dalam durasi musik 30 menit.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang Pengaruh Musik Klasik terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Analitik Experimental* (memerlukan perlakuan) dan desain penelitian menggunakan *pre experimental* dengan menggunakan pendekatan metode *one group pre post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai bulan Juni 2018 di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Populasinya adalah semua lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang sehat jasmani dan rohani, berusia 60 – 74 tahun berjumlah 32 lansia dan sampel berjumlah 30 lansia dengan menggunakan *sampling probability sampling* dan metode *Simple random sampling*. Variabel *independentnya* adalah terapi musik klasik sedangkan variabel *dependentnya* adalah

tingkat stres pada lansia. Kuesioner pengukuran tingkat stres menggunakan skala *Depression Anxiety Scale* (DASS 42), selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara *editing, coding, scoring* dan *tabulating* serta analisa data uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Pada Bulan April 2018

| No.   | Umur          | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------|---------------|-----------|----------------|
| 1.    | 60 – 66 tahun | 5         | 16,7           |
| 2.    | 66 – 70 tahun | 11        | 36,7           |
| 3.    | 70 – 74 tahun | 14        | 46,7           |
| Total |               | 30        | 100,0          |

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir dari setengah responden berumur 70 - 74 tahun sejumlah 14 orang (46,7%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Pada Bulan April 2018

| No. | Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1.  | Perempuan     | 30        | 100,0          |

Sumber :Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruhnya responden jenis kelamin perempuan sejumlah 30 orang (100%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Pada Bulan April 2018

| No.   | Pekerjaan        | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------|------------------|-----------|----------------|
| 1.    | Ibu rumah tangga | 20        | 66,7           |
| 2.    | Swasta           | 1         | 3,3            |
| 3.    | PNS              | 3         | 10,0           |
| 4.    | TNI/Polri        | 1         | 3,3            |
| 5.    | Tani/Nelayan     | 5         | 16,7           |
| Total |                  | 30        | 100,0          |

Sumber :Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berkerja sebagai Ibu rumah tangga sejumlah 20 orang (66,7%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan lingkungan di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Pada Bulan April 2018

| No.   | Lingkungan | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------|------------|-----------|----------------|
| 1.    | Bising     | 20        | 66,7           |
| 2.    | Tenang     | 10        | 33,3           |
| Total |            | 30        | 100,0          |

Sumber :Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berada di lingkungan yang bising sejumlah 20 orang (66,7%).

#### Data khusus

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres sebelum diberikan terapi musik klasik di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Pada Bulan April 2018

| No.   | Tingkat stres sebelum terapi musik klasik | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------|---|-----------|----------------|
| 1.    | Normal                                    | 2         | 6,7            |
| 2.    | Ringan                                    | 7         | 23,3           |
| 3.    | Sedang                                    | 14        | 46,7           |
| 4.    | Berat                                     | 7         | 23,3           |
| Total |   | 30        | 100,0          |

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden memiliki tingkat stres sedang sebelum diberikan terapi musik sejumlah 14 orang (46,7%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Pada Bulan April 2018

| No.   | Tingkat stres setelah terapi musik klasik | frekuensi | Presentase (%) |
|-------|---|-----------|----------------|
| 1.    | Normal                                    | 6         | 20,0           |
| 2.    | Ringan                                    | 12        | 40,0           |
| 3.    | Sedang                                    | 11        | 36,7           |
| 4.    | Berat                                     | 1         | 3,3            |
| Total |   | 30        | 100,0          |

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden memiliki tingkat stres ringan setelah diberikan terapi musik klasik sejumlah 12 orang (40,0%)

Tabel 5.7 Tabulasi silang Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stres pada Lansia usia 60 - 74 tahun di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Pada Bulan April 2018

| Tingkat stres setelah terapi musik klasik | Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik klasik |       |        |      |        |      |       |      | Total |     |
|---|---|-------|--------|------|--------|------|-------|------|-------|-----|
|   | Normal  |       | Ringan |      | Sedang |      | Berat |      |       |     |
|   | f   | %     | f      | %    | f      | %    | f     | %    |       |     |
| Normal                                    | 2   | 100,0 | 0      | 0,0  | 0      | 0    | 0     | 0    | 2     | 100 |
| Ringan                                    | 4   | 57,1  | 1      | 14,3 | 2      | 28,6 | 0     | 0    | 7     | 100 |
| Sedang                                    | 0   | 0,0   | 10     | 71,4 | 4      | 26,6 | 0     | 0    | 14    | 100 |
| Berat                                     | 0   | 0,0   | 1      | 14,3 | 5      | 71,4 | 1     | 14,3 | 7     | 100 |
| Jumlah                                    | 6   | 20,0  | 12     | 40,0 | 11     | 36,7 | 1     | 3,3  | 30    | 100 |

Wilcoxon : p value = 0,000  $\alpha$  = 0,05

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum diberi terapi musik sebagian besar dari responden mengalami stres sedang berubah menjadi stres ringan setelah diberikan terapi musik klasik yaitu sejumlah 10 orang (71,4).

Dari hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia usia 60 - 74 tahun di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

## PEMBAHASAN

### **Tingkat stres pada Lansia sebelum diberikan terapi musik**

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir dari setengah responden berumur 70 - 74 tahun sejumlah 14 orang (46,7%).

Menurut peneliti hal ini pada usia 70 – 74 tahun sebagian besar mulai kurang mampu untuk merawat diri sendiri serta kurang mampu untuk melakukan suatu pekerjaan. Sehingga mengakibatkan lansia kurang efektif dalam melakukan pekerjaannya. Oleh karena itu lansia pada umur 70 – 74 tahun sangat rentan sekali mengalami terjadinya stres.

Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi peningkatan morbiditas, penurunan status fungsional, serta adanya paparan berbagai faktor risiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi kejiwaan lansia, sehingga berisiko menempatkan lansia dalam keadaan stres (Veer-Tazelaar., 2007). Pada kelompok usia 70 – 74 tahun sebagian besar mulai kurang mampu untuk merawat diri sendiri dan hubungan interpersonal yang kurang serta tidak mampu untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu. Hal ini juga dipengaruhi oleh perlakuan keluarga dalam merawat lansia, dimana anggota keluarga lainnya sebagian besar menghabiskan waktunya di luar rumah. Sehingga sebagian besar lansia pada kelompok umur tersebut kurang mendapat perhatian dan dapat menimbulkan terjadinya stres pada lansia tersebut (Kartika S. 2012).

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruhnya responden jenis kelamin perempuan sejumlah 30 orang (100%).

Menurut peneliti hal ini dikarenakan pada wanita yang mengalami stres yaitu disebabkan karena wanita mempunyai peran penting dalam hal keluarga yaitu sebagai ibu rumah tangga yang melayani semua keperluan anak dan suaminya. Sehingga pada umumnya perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa jenis kelamin lansia cenderung banyak lansia perempuan yang mengalami stres (Marchira & Wirasto, 2007). Hal ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya memiliki ambang stres yang lebih tinggi. Secara alamiah, stres yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, 2013).

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berkerja sebagai Ibu rumah tangga sejumlah 20 orang (66,7%).

Menurut peneliti menyatakan bahwa ibu rumah tangga adalah beban dalam peran seorang ibu untuk melakukan pekerjaan yang ada di rumah. Selain menjadi Ibu Rumah Tangga, ibu juga berperan dalam menggantikan suami untuk membantu masalah ekonomi rumah tangganya. Hal tersebut dapat mengakibatkan banyaknya peran menjadi Ibu Rumah Tangga menimbulkan factor pemicu stres yang terjadi.

Banyaknya peranan yang harus ditanggung oleh seorang ibu rumah tangga, dapat menjadi stresor dari berbagai aspek dalam perannya tersebut. Taylor (1995) dalam bukunya mengatakan bahwa individu yang melakukan terlalu banyak tugas dalam kehidupannya terbukti memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Repetti (dalam Blechman & Brownell, 1998) mengatakan bahwa kesehatan fisik dan mental pada wanita secara langsung dipengaruhi oleh kebutuhan mereka dalam melakukan coping terhadap peran yang multiple seperti sebagai seorang ibu, pekerja, dan orang tua dari anak-anaknya. Hal tersebut dalam sebuah keluarga sehingga dapat menekan timbulnya faktor pemicu stres.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berada di lingkungan yang bising sejumlah 20 orang (66,7%).

Menurut peneliti menunjukkan bahwa adanya pengaruh pada lingkungan yang

menimbulkan stres pada lansia yaitu disebabkan karena adanya lingkungan yang padat oleh penduduk dan lingkungan yang sangat bising oleh kendaraan bermotor ataupun proyek bangunan. Hal tersebut sering terjadi stres dikarenakan oleh faktor lingkungan tersebut.

Seseorang mengalami stres dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya. Contohnya seperti stres adaptasi lingkungan baru, beberapa teman yang sudah meninggal dunia, penurunan fungsi indera penglihatan menyebabkan sulit mengenal tempat, penurunan muskuloskeletal sehingga sulit berjalan dengan sebagainya. Lansia juga bisa terkena stres karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stres. Selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was – was akan dampak buruk pencemaran pada kesehatannya, sehingga lama – kelamaan membuat lansia mengalami stres (Aryani A, 2008).

#### **Tingkat stres pada Lansia usia 60 – 74 tahun setelah diberikan terapi musik klasik.**

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berkerja sebagai Ibu rumah tangga sejumlah 20 orang (66,7%).

Menurut peneliti menyatakan bahwa ibu rumah tangga adalah beban dalam peran seorang ibu untuk melakukan pekerjaan yang ada di rumah. Selain menjadi Ibu Rumah Tangga, ibu juga berperan dalam menggantikan suami untuk membantu masalah ekonomi rumah tangganya. Hal tersebut dapat mengakibatkan banyaknya peran menjadi Ibu Rumah Tangga menimbulkan faktor pemicu stres yang terjadi.

Banyaknya peranan yang harus ditanggung oleh seorang ibu rumah tangga, dapat menjadi stresor dari berbagai aspek dalam

perannya tersebut. Taylor (1995) dalam bukunya mengatakan bahwa individu yang melakukan terlalu banyak tugas dalam kehidupannya terbukti memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Repetti (dalam Blechman & Brownell, 1998) mengatakan bahwa kesehatan fisik dan mental pada wanita secara langsung dipengaruhi oleh kebutuhan mereka dalam melakukan coping terhadap peran yang multiple seperti sebagai seorang ibu, pekerja, dan orang tua dari anak-anaknya. Hal tersebut dalam sebuah keluarga sehingga dapat menekan timbulnya faktor pemicu stres.

#### **Analisis Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia usia 60 – 74 tahun**

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum diberi terapi musik sebagian besar dari responden (71,4%) mengalami stres sedang berubah menjadi stres ringan setelah diberi terapi musik klasik yaitu sejumlah 10 orang.

Dari hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia usia 60 - 74 tahun di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti terapi musik mempengaruhi tingkat stres pada lansia usia 60 – 74 tahun. Penggunaan terapi musik dapat menurunkan tingkat stres yang mempunyai manfaat baik untuk berkonsentrasi sehingga dapat berdampak positif pada menurunkan tingkat stres pada lansia. Media musik dapat berdampak baik bagi yang mengalami tingkat stres dikarenakan terapi musik dapat membuat lansia menjadi tenang dan nyaman saat mendengarkan terapi musik sehingga dapat mempengaruhi kemampuan berfikir otak dengan baik.

Menurut Yanuarita (2010), musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan

menurunkan tingkat stres seseorang. Musik dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, emosional, sosial, dan spritual. Musik memiliki pengaruh besar terhadap pikiran. Hal tersebut terbukti dari efek yang tercipta dari musik tersebut. Ada musik yang membuat gembira, sedih, terharu, terasa sunyi, mengintia masa lalu, meningkatkan konsentrasi, dan lain sebagainya. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu bit (*beat*), ritme, dan harmoni. Bit dapat mempengaruhi tubuh, ritme dapat mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni dapat mempengaruhi roh. Setiap musik yang kita dengarkan walaupun hal tersebut tidak sengaja didengarkan, akan berpengaruh pada otak. Penelitian yang dilakukan oleh Frances Rauscher et al dari Universitas California telah membuktikan tentang hal ini.

Menurut Cheryl Dileo, profesor musik serta Direktur Pusat Penelitian Seni dan Meningkatkan Kualitas Hidup, Universitas Temple, Philadelphia, Amerika Serikat dalam Okezone (2008), terapi musik juga mampu membantu menghilangkan stres. Musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian. Ketika menghadapi masalah atau tekanan berat, musik membantu mengalihkan perhatian. Mendengarkan musik secara rutin membuat suasana akan menjadi tenang. Musik juga dapat mengaktifkan syaraf menjadi rileks sehingga membantu pernapasan pasien menjadi lebih baik. Sedangkan menurut studi dari Meksiko dalam Berita Unik (2011), melaporkan bahwa dengan mendengarkan secara berulang sebuah karya musik klasik akan dapat membantu menurunkan gejala stres. Musik yang didengar seseorang akan menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap oleh organ pendengaran yang kemudian disalurkan oleh syaraf *auditory*. Secara umum musik menimbulkan gelombang *vibrasi* yang dapat menimbulkan stimulus pada gendang pendengaran. Dari organ pendengaran akan dihantarkan ke otak yang merupakan pusat pengolahan informasi. Aktivitas suara yang ditimbulkannya direkam pada

EEG (*Electri Ensepealo Grafi*) terutama pada lapisan *korteks serebri* yang *superficial*, yang kemudian mengalir antara *fluktuating sipoles* yang terbentuk dari dendrit-dendrit sel kortikal dan badan sel. Dendrit-dendrit tersebut berorientasi serupa dan merupakan unit-unit yang bersatu dengan kompleks pada korteks serebri. Aktivitas banyak unit dendrit tersebut berjalan sinkron untuk membentuk corak gelombang alfa yang menandakan kondisi *heightened awareness* dan tenang. *Planum temporale* adalah bagian otak yang banyak berperan dalam fungsi pendengaran dan kemampuan verbal, sedangkan *corpus collasum* adalah bagian otak yang berfungsi sebagai lintas transformasi sinyal dari belahan otak kiri ke belahan otak kanan. Hasil informasi ini akan dikirim melalui jaringan saraf tertentu ke susunan saraf pusat (*limbic system*) di sentral otak yang merupakan ingatan, kemudian pada *hypothalamus* atau kelenjar sentral untuk diolah dan diinterpretasikan. Jika informasi bunyi yang diinterpretasikan sebagai suatu yang menyenangkan maka yang timbul adalah perasaan senang. Musik klasik mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan kartasis emosi, serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur sehingga menstimulus otak untuk menghasilkan gelombang alfa yang berfungsi dalam meningkatkan rileksasi dalam tubuh. Selain itu musik yang memiliki ritme yang teratur seperti musik klasik bisa merangsang gelombang otak yaitu gelombang otak alfa. Gelombang otak ini memiliki fungsi untuk merangsang seseorang tersebut menjadi lebih rileks. Perubahan gelombang otak menjadi gelombang otak alfa akan menyebabkan peningkatan hormon endhophine dan serotonin. Serotonin adalah suatu neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap peristiwa lapar dan perubahan mood. Serotonin dalam tubuh kemudian diubah menjadi hormon melatonin yang memiliki efek regulasi terhadap relaksasi tubuh yang pada akhirnya stres yang dirasakan oleh responden dapat menurun sebagai akibat dari perubahan mood. Hormon melatonin diproduksi secara alami

dalam tubuh apabila matahari sudah mulai tenggelam (mendekati senja). Namun, hormon melatonin ini produksinya secara alami dalam tubuh juga semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Menurut Djohan (2006), pengguna terapi musik di tentukan oleh intervensi musikal dengan maksud memulihkan, menjaga, memperbaiki emosional, fisik, psikologis, dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual. Penelitian yang berkenaan dengan pengaruh terapi musik terhadap kondisi psikologis individu telah banyak dilakukan, dan hasilnya memperlihatkan adanya reaksi fisik dan jiwa sebagai responden terhadap terapi musik. Reaksi tersebut dapat berupa ketengan relaksasi, ataupun berupa perubahan dalam ritme pernafasan, tekanan darah pada jantung dan aliran darah.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Tingkat stres sebelum diberikan terapi musik klasik pada lansia usia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang hampir setengahnya memiliki tingkat stres sedang.
2. Tingkat stres setelah diberikan terapi musik klasik pada lansia usia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang hampir setengahnya memiliki tingkat stres ringan.
3. Ada pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

### Saran

1. Bagi Kader  
Kader diharapkan dapat menggunakan media musik saat proses menurunkan tingkat stres pada saat posyandu dan kegiatan

senam agar lansia menjadi lebih tenang dan nyaman.

2. Bagi Perawat  
Perawat diharapkan untuk dijadikan informasi sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi tingkat stres pada lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi dalam melakukan penelitian terapi musik klasik terhadap tingkat stres sehingga bisa dijadikan acuan dalam pengembangan Ilmu Keperawatan.

## KEPUSTAKAAN

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani A. *Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Depresi pada Lansia di Desa Mandong Kecamatan Trucuk Kabupaten Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah. 2012. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- BPS. 2012. *Prevelensi kejadian stress pada lansia*.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Jumlah Lansia di Indonesia*. Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan Jombang. 2016. *Jumlah lansia di Kabupaten Jombang*.
- Djohan. 2006. *Terapi Musik Klasik Dan Aplikasi*.
- Hawari, D. 2008. *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta : FKUI.



- Hendra. 2010. *Ciri music klasik*.
- Kaplan. 2014. *Prevelensi stress pada lansia*
- \_\_\_\_\_. 2016. *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta: ECG
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan.
- Kuntjoro. 2002. *Proses menua*.
- Margaretha MS., Agung SP., (2013). *Stres Pada Lansia*. No.1. Februari 2013
- Notoatmojo, S. 2010. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta. RinekaCipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oken. 2010. *Efekterapi music bagi pikiran*.
- Padila.2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Putri ER.,Sulastri.,dkk., (2013). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia*. Vol.9, Nomor 2, Hal 4 – 5, Oktober 2013
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan :Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suidah, H., Cahyono, EA., (2016). *Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia*. Vol.9, Nomor 2, Hal 10 - 11, Juli 2016.
- Surya. 2016. *Jumlah prosentase pada tingkat stress lansia di Jawa Timur*. Vol.08, Nomor 02, Agustus 2016.
- Taamu., Nurjannah., dkk., (2017). *Penyebab Depresi Pada Usia LANJUT Di Panti Tresna Werdha Minaula*. Vol.13. No.1. Hal 5. Maret 2017
- WHO. 2017. *Definisi Lansia..*
- Yanuarita. 2010. *Musik memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan pikiran*
- Yosep. 2011. *Dampak stress pada lansia*.