

**PENGARUH TERAPI *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA LANSIA (75-90 TAHUN) DI DESA BANJARARUM  
KECAMATAN RENGEL KABUPATEN TUBAN**

**SKRIPSI**



**DINA DWI NARTI**  
**NIM: 15.02.01.1893**

**PRODI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2019**

**PENGARUH TERAPI *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA LANSIA (75-90 TAHUN) DI DESA BANJARARUM  
KECAMATAN RENGEL KABUPATEN TUBAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**DINA DWI NARTI  
NIM: 15.02.01.1893**

**PRODI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2019**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Dwi Narti  
Nim : 15.02.01.1893  
Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 19 Maret 1998  
Institusi : Universitas Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : *"Pengaruh Terapi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia (75-90 Tahun) Di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban"* adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 15 Mei 2019

Yang menyatakan,

  
**DINA DWI NARTI**  
NIM: 15.02.01.1893

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi : Dina Dwi Narti  
NIM : 15.02.01.1893  
Judul : Pengaruh Terapi *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia (75-90 Tahun) Di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

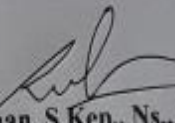
Telah disetujui dan diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal: 15 Mei 2019

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.  
NIP. 1975 0607 2005 011001

  
Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIK. 1988 1020 2012 11 056

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Dina Dwi Narti  
NIM : 1502011893  
Judul : Pengaruh Terapi *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia (75-90 Tahun) Di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

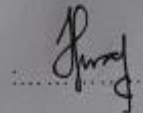
Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi di Fakultas Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Tanggal: 15 Mei 2019

### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Heny Ekawati, S.Kep, Ns., M.Kes.



Anggota : 1. Moh.Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes.



2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.



Mengetahui,  
Dekan Fakultas ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



~~Arifal Aris Skep., Ns., M.Kes  
NIK 4978 0821 2006 01 015~~

## **CURICULUM VITAE**

Nama : Dina Dwi Narti

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 19 Maret 1998

Alamat Rumah : Ds. Banjararum, Kec. Rengel, Kab. Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 01 Banjararum lulus tahun 2009

2. SMP Negeri 02 Rengel lulus tahun 2012

3. MA Negeri 02 Tuban lulus tahun 2015

4. Prodi S1

Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan  
mulai tahun 2015 sampai sekarang.

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Engkautakakanmampumenyenangkansemua orang.  
Karena itucukupbagimudemperbaikihubungan mudengan Allah,  
dan janganterlalupedulidengan penilaian manusia”

**-Imam Syafi'i-**

“Bertikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu”

**-Ali bin Abi Thalib-**

### PERSEMBAHAN

1. **Allahu Robby** thanks for giving me and I love so”.
2. **Surga-ku**, ibu Samini dan bapak Aziz serta kakakku Indra Prasetya yang amat sangat Dina cintai sepanjang masa. Terimakasih atas do'a dan dukungan kalian selama ini. Didikan, pengorbanan serta semangat yang kalian berikan ke Dina sungguh luar biasa hingga Dina bisa mencapai titik sekarang.
3. **Bapak Ibu dosen-ku**, yang sabar dalam membimbing dan memberikan Ilmu kepada Dina.
4. **STIKMAPALA-ku** beserta masyarakatnya ber-scraft Orange, terimakasih atas dukungan moril dan pembentukan karakter kepada Dina (Balak). Juga telah merubah pola pikir, sifat dan perilaku Dina menjadi manusia yang lebih memanusiakan manusia. **Jaya selalu STIKMAPALA-ku !!!**
5. **Sahabat-ku**, Ida Nuraga, Zulia Mawar, Wiwik joko, Erdika, absen 1-44 Kelas A'kep15. Kelas B kelas C Keperawatan'15, TIM departemen jiwa yang super baik. Terimakasih kalian semua baik, saling membantu, saling menyemangati dan menebar energi positif. Semoga cita-cita “kita” terwujudkan, Aamiin.

## ABSTRAK

Narti, Dina Dwi. 2019. **Pengaruh Terapi *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia (75-90 Tahun) Di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban**. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep, Ns.,S.Psi., M.Kes, (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns.,M.Kep.

Stres merupakan suatu tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Endorphin Massage* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia (75-90 tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimental dengan desain *OneGroup Pretest Posttest*. Populasi sebanyak 63 lansia, menggunakan teknik *Simple Random Sampling* didapatkan sebanyak 55 lansia. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner DASS. Setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres sebelum dilakukan terapi lebih dari sebagian besar dalam kategori stres sedang yaitu 38 lansia (69,1%) sedangkan sesudah dilakukan terapi lebih dari sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 28 lansia (50,9%). Berdasarkan dari hasil uji statistik didapatkan hasil nilai  $Z = -4,992^b$  dan nilai  $P \text{ value } 0,000 < 0,05$ .

Artinya ada pengaruh terapi *Endorphin Massage* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia (75-90 tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

Untuk mengatasi masalah stres, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan terapi *Endorphin Massage*.

**Kata kunci:** Terapi *Endorphin Massage*, Stres, Lansia.



## ABSTRACT

Narti, Dina Dwi. 2019. **The Effect Of Endorphin Massage Therapy On Stress Levels Decrease In The Elderly Aged (75-90 Years) In Banjararum Village, Rengel District, Tuban Regency.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Conselor: (1) Moh. Saifudin, S.Kep, Ns.,S.Psi., M.Kes, (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Stress is a response or reaction to various non-specific demands or burdens. The purpose of this study was to determine the effect of Endorphin Massage therapy on stress levels decrease in the elderly aged (75-90 years) in Banjararum Village, Rengel District, Tuban Regency . The design of this study used the Pre Experimental method with the design of One Group Pretest Posttest. The population was 63 elderly, using the Simple Random Sampling technique obtained as many as 55 elderly. The data of this study were taken using the DASS questionnaire. After tabulating, the data analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with significance level  $p = <0.05$ . The results showed that 38 elderly aged (69.1%) experienced moderate stress category prior to therapy while 28 elderly (50.9%) experienced moderate stress after therapy. The results of statistical tests showed the results of the value of  $Z = -4.992^b$  and the P value of  $0.000 <0.05$ . This means that there was an effect of Endorphin Massage therapy on stress levels decrease in the elderly aged (75-90 years) in Banjararum Village, Rengel District, Tuban Regency. To overcome stress problems, one alternative that can be used is Endorphin Massage therapy.

**Keyword :** *Endorphin Massage Therapy, Stress, Eldery*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia (75-90 Tahun) Di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan
2. Ibu Nunung Anifah, selaku kepala desa Banjararum dan perangkat desa lainnya yang telah memberikan izin, membantu dan memfasilitasi dalam proses penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5. Moh. Saifudin, S.Kep, Ns.,S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
6. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang juga banyak memberikan pengetahuan baru, referensi baru juga aplikasi baru yang dapat mempermudah penulis dalam penyusunan tugas.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa di setiap sujudnya.
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semuapihak yang secara tidak langsung banyak membantupenulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 13 Mei 2019

**DINA DWI NARTI**  
**NIM: 15.02.01.1893**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PRASYARAT GELAR</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KURIKULUM VITAE</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Lansia .....	7
2.2 Konsep Stres.....	17
2.3 Konsep Endorphine Massage .....	33
2.4 Kerangka Konsep .....	39
2.5 Hipotesis.....	40
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	41
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
3.3 Kerangka Kerja .....	42
3.4 Identifikasi Variabel.....	44
3.5 Definisi Operasional.....	44
3.6 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	46
3.7 Pengumpulan dan Analisa Data .....	48
3.8 Etika penelitian.....	53

**BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	56
4.2 Pembahasan .....	61

**BAB 5 PENUTUP**

5.1 Kesimpulan .....	68
5.2 Saran .....	68

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Daftar Skor interpretasi skala depresi, ansietas dan stres.....	31
Tabel 2.2 Daftar Pertanyaan DASS.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	45
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Umur Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban ....	57
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	57
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	58
Tabel 4.4 Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	58
Tabel 4.5 Karakteristik Lansia (75-90 Tahun) Berdasarkan Tingkat Stres Pre Terapi <i>Endorphin Massage</i> di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	59
Tabel 4.6 Karakteristik Lansia (75-90 Tahun) Berdasarkan Tingkat Stres Post Terapi <i>Endorphin Massage</i> di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	60
Tabel 4.7 Tabel Hasil Analisis Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Terapi <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	60

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	39
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Terapi <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia (75-90 Tahun) di Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Survey Awal Dari Rektor Universitas Muhammdiyah Lamongan
- Lampiran 3 Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 4 Surat Balasan Dari Izin Melakukan Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Pemerintah Kabupaten Tuban
- Lampiran 5 Surat Balasan Dari Izin Melakukan Penelitian Dari Pemerintah Desa Banjararum
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner penelitian DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)
- Lampiran 9 SOP Terapi *Endorphin Massage*
- Lampiran 10 Tabulasi Hasil Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Perhitungan SPSS
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi Skripsi



## DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
$\bar{D}$	: Rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
D3	: Diploma 3
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
GABA	: <i>Gamma Amino Butyric Acid</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
K	: Subjek
M. Kep	: Magister Keperawatan
M. Kes	: Magister Kesehatan
N	: Jumlah data
Ns	: <i>Ners</i>
O1	: Observasi (Sebelum dilakukan terapi <i>Endorphin Massage</i> )
O2	: Observasi (Sesudah dilakukan terapi <i>Endorphin Massage</i> )
p	: Signifikansi
PSS	: <i>Perceived stress scale</i>
RB	: Radikal bebas
RNA	: <i>Ribose Nucleic Acid</i>
RTA	: <i>Reality Testing Ability</i>
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S1	: Strata 1
SD	: Standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2
SOP	: <i>Standart Operating Procedur</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>

SSRI : *Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor*  
T : Jumlah ranking dari nilai selisih yang negative atau positif  
UMLA : Universitas Muhammadiyah Lamongan  
WHO : *World Health Organization*  
Z : Hasil uji *Wilcoxon*

## DAFTAR SINGKATAN

Amd. Kep	: Ahli Madya Keperawatan
M. Kep	: Magister Keperawatan
M. Kes	: Magister Kesehatan
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
S. Pd	: Sarjana Pendidikan
S. Psi	: Sarjana Psikologi
Prodi	: Program Studi
Ds	: Desa
Kab	: Kabupaten
Kec	: Kecamatan
SD	: Sekolah Dasar
MA	: Madrasah Aliyah
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
ICCU	: <i>Intensive Cardiologi Care Unit</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>