

**PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP TINGKAT
STRES PADA LANSIA 60-74 TAHUN DI DUSUN CAKARAN
DESA SIDOMUKTI KECAMATAN BRONDONG
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



NANANG BUDIYANTO
NIM. 1402011530

**PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2018

**PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP TINGKAT
STRES PADA LANSIA 60-74 TAHUN DI DUSUN CAKARAN
DESA SIDOMUKTI KECAMATAN BRONDONG
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

OLEH :

NANANG BUDIYANTO
NIM. 1402011530

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NANANG BUDIYANTO
NIM : 14.02.01.1530
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 14 NOVEMBER 1996
INSTITUSI : PRODI S-1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :“Pengaruh terapi musik suara alam terhadap tingkat stres pada lansia 60-74 tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan” 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, 27 April 2018

Yang menyatakan,



NANANG BUDIYANTO
NIM. 1402011530

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : NANANG BUDIYANTO
NIM : 14.02.01.1530
Judul : PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA 60-74
TAHUN DI DUSUN CAKARAN DESA SIDOMUKTI
KECAMATAN BRONDONG KABUPATEN
LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal 27 April 2018.

Mengetahui;

Pembimbing I

Pembimbing II



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 19750607 2005011001



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 19881020 2012 11 056

LEMBAR PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh tim penguji pada ujian sidang skripsi
Di Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 27 April 2018

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua: Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes



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



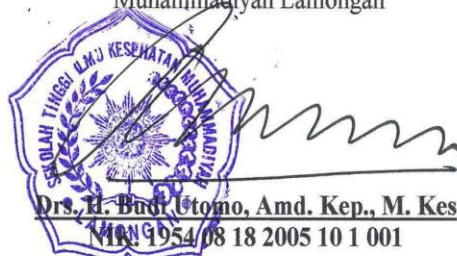
2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes
NIR 195408182005101001

CURICULUM VITAE

Nama : NANANG BUDIYANTO

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 14 November 1996

Alamat : Ds. Sidomukti, RT.05/RW.03 Kecamatan Brondong,
Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat pendidikan :

1. SDN Sidomukti : Lulus Tahun 2008
2. SMP Negeri 1 Brondong : Lulus Tahun 2011
3. MAN Tuban : Lulus Tahun 2014
4. Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan 2014 Sampai
sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Jangan remehkan kekuatan doa

Ku persembahkan skripsi ini untuk:

- ❖ Ibu dan ayah yang selalu memotivasi dan mendoakanku, tanpamu aku bukan siapa-siapa. Tidak mengecewakanmu itu janjiku.
- ❖ Ibu, bapak dosen, terimakasih telah membimbing mahasiswa yang bandel ini sampai bisa menyelesaikan skripsi, biar sang pencipta yang membalas semua jasmu dan semoga dengan ilmu ini saya bisa menjadi orang yang bermanfaat.
- ❖ Teman-teman Stikes MUHLA khususnya C-keperawatan terimakasih sudah mengisi waktuku selama 4 tahun ini. Semoga kalian tidak lupa kita pernah berjuang bersama untuk mengejar cita-cita.

ABSTRAK

Nanang, B. 2018. **Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun DI Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Stres dapat dialami semua orang termasuk lansia, masalah kompleks pada lansia dari fisik, mental maupun sosial berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Terapi musik suara alam adalah metode yang tepat digunakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik suara alam terhadap tingkat stres pada lansia 60-74 tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra-experimental Design* dengan pendekatan *one group pre-post-test design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia 60-74 tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan sebanyak 34 lansia dengan teknik sampling *simple random sampling*, diperoleh sampel sejumlah 31 lansia. Instrumen menggunakan kuisisioner skala DASS.

Hasil pengujian statistik uji *wilcoxon sign rank* diperoleh nilai Z hitung = -4,823 dengan signifikan 0,000 ($p=0,05$). Sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi musik suara alam terhadap tingkat stres pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan lansia yang mengalami stres sebelum diberikan terapi musik suara alam sebagian besar stres ringan (51,6 %), sebagian kecil stres berat (9,7 %) sedangkan lansia yang mengalami stres sesudah diberikan terapi musik suara alam terdapat sebagian besar tidak stres/normal (67,7 %) dan sebagian kecil stres ringan (12,9 %).

Berdasarkan penelitian ini terapi musik suara alam mampu mengatasi stres pada lansia.

Kata Kunci :Terapi Musik Suara Alam, Tingkat Stres, Lansia.

ABSTRACT

Nanang, B. 2018. Effects of Natural Sound Music Therapy to the Stress Levels in the Elderly 60-74 Years old in Cakaran, Sidomukti Brondong Lamongan. Thesis S1 of Nursing Program, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Moh.Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Stress can be experienced by all people including elderly, the causes can be complex problems in the elderly from the physical, mental and social related to their health and welfare. Natural sound music therapy is the right method to use. The purpose of this study was to determine the effect of natural sound music therapy to stress levels in the elderly 60-74 years old in Cakaran, Sidomukti Brondong Lamongan.

This study used Pre-experimental Design with one group pre-post-test design approach. The population of this study was the whole elderly 60-74 years old in Cakaran, Sidomukti Brondong Lamongan as many as 34 elderly and the sample was 31 elderly taken using simple random sampling technique. The instrument was DASS scale questionnaire.

The result of statistical test of wilcoxon sign rank test obtained Z value = -4,823 with significancy 0,000 ($p = 0,05$). So H_1 was accepted, it means that there was effect of natural sound music therapy to stress level in elderly.

The results of this study showed that the elderly who experienced stress before being given natural sound music therapy, most of them experienced mildly stress (51.6%), a small amount of them severely stress (9.7%) while the elderly who experienced stress after being given natural sound music therapy most of them was unstress / normal (67.7%) and a small minority was mildly stress (12.9%).

Based on this study, natural sound music therapy can overcome stress in elderly.

Keywords: Natural Sound Music Therapy, Stress Level, Elderly.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh terapi musik suara alam terhadap tingkat stress pada lansia 60-74 tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan 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 Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Kepala Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns. M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya skripsi ini.

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 sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 27 April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
COVER DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
<i>CURICULUM VITAE</i>	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR SIMBOL	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Akademik.....	8
1.4.2 Bagi Praktisi	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	10
2.1.1 Pengertian Menua.....	10
2.1.2 Teori Tentang Proses Menua	11
2.1.3 Aspek yang Mempengaruhi Penuaan.....	15
2.1.4 Macam-macam Tipe Lanjut Usia.....	16
2.1.5 Pengelompokkan Lanjut Usia	17
2.1.6 Perubahan-perubahan Pada Lansia	17
2.1.7 Tugas Perkembangan Lanjut Usia	33
2.2 Konsep Stres.....	35
2.2.1 Pengertian Stres.....	35
2.2.2 Penyebab Stres	36
2.2.3 Klasifikasi Stres	36

2.2.4	Tahap-tahap Stres.....	37
2.2.5	Jenis-jenis Stres.....	38
2.2.6	Reaksi Tubuh Terhadap Stres	38
2.2.7	Cara Mengendalikan Stes.....	39
2.2.8	Sumber Stres	39
2.2.9	Penatalaksanaan Stres	40
2.2.10	Pengukuran Tingkat Stres	43
2.3	Konsep Terapi Musik	43
2.3.1	Pengertian Terapi Musik.....	43
2.3.2	Indikasi Terapi Musik.....	45
2.3.3	Kontra indikasi Terapi Musik.....	45
2.3.4	Hal-hal yang Perlu Diperhatikan	45
2.3.5	Jenis Terapi Musik.....	46
2.3.6	Manfaat Terapi Musik.....	46
2.3.7	Musik Suara Alam	47
2.4	Konsep Peran Keluarga	50
2.5	Peran Perawat Keluarga.....	51
2.6	Kerangka Konsep	54
2.7	Hipotesis	56
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian.....	57
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	58
3.3	Kerangka Kerja	59
3.4	Identifikasi Variabel.....	60
3.4.1	Variabel Independen	60
3.4.2	Variabel Dependen.....	60
3.5	Definisi Operasional.....	60
3.5.1	Pengertian Variabel.....	61
3.6	Populasi, Sampel dan Sampling.....	62
3.6.1	Populasi	62
3.6.2	Sampel.....	63
3.6.3	Sampling	64
3.7	Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	64
3.7.1	Pengumpulan Data	64
3.7.2	Instrumen Pengumpulan Data	66
3.7.3	Analisa Data	66
3.8	Penyajian Data	70
3.9	Etika Penelitian	70
3.9.1	Menghormati Otonomi Kapasitas Dari Partisipan Penelitian.....	71

3.9.2	Mencegah Dan Meminimalisir Hal Yang Berbahaya	71
3.9.3	Memastikan Bahwa <i>Benefits</i> Dan <i>Burdens</i> Dalam Penelitian <i>Equitably Distributed</i>	71
3.9.4	Memproteksi <i>Privacy</i> Partisipan Secara Semaksimal Mungkin.....	71
3.9.5	Memastikan Integritas Proses Penelitian	72
3.9.6	Membuat Laporan Tentang Hal-hal Yang Bersifat <i>Suspected, Alleged Or Known Incidents</i> <i>Of Scientific Misconduct In Research</i>	72
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil penelitian	73
4.1.1	Data Umum	73
4.1.2	Data Khusus	76
4.2	Pembahasan	78
4.2.1	Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun Sebelum Diberikan Terapi Musik Suara Alam Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan	78
4.2.1	Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun Sesudah Diberikan Terapi Musik Suara Alam Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan	81
4.2.3	Menganalisis Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Suara Alam Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.....	83
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	86
5.2	Saran	87
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan..... 61
Tabel 4.1	Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018..... 74
Tabel 4.2	Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018..... 74
Tabel 4.3	Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018..... 75
Tabel 4.4	Karakteristik Lansia Berdasarkan Pekerjaan Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018..... 75
Tabel 4.5	Karakteristik Lansia Berdasarkan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Suara Alam Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018..... 76
Tabel 4.6	Karakteristik Lansia Berdasarkan Tingkat Stres Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik Suara Alam Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018..... 77

Tabel 4.7	Karakteristik Lansia Berdasarkan Tingkat Stres <i>Cross Tabs</i> Di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Pada Bulan Februari 2018.....	77
-----------	---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman	
Gambar 2.1	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.....	57
Gambar 3.1	Desain Penelitian Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.....	58
Gambar 3.2	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia 60-74 Tahun di Dusun Cakaran Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Melakukan Surve
- Lampiran 3 Surat Balasan surve dari Desa Sidomukti Kecamatan Brondong
Kabupaten Lamongan
- Lampiran 4 Surat rekomendasi penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan
Politik
- Lampiran 5 Surat ijin penelitian dari Kecamatan Brondong Kabupaten
Lamongan
- Lampiran 6 Surat ijin penelitian dari Desa Sidomukti Kecamatan Brondong
Kabupaten Lamongan
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar SOP Terapi Musik Suara Alam
- Lampiran10 Kisi-kisi Kuesioner Stres (DASS)
- Lampiran 11 Kuesioner Stres (DASS)
- Lampiran 12 Kunci Jawaban
- Lampiran 13 Variabel Dan Indikator Stres
- Lampiran 14 Tabulasi
- Lampiran 15 SPSS
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR SINGKATAN

UU	: Undang-undang
Lansia	: Lanjut Usia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
SD	: Sekolah Dasar
EEG	: <i>Elektro Encephalo Graph</i>
RNA	: <i>Ribonucleic Acid</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
TV	: Televisi
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
CD	: <i>Compact Disk</i>
HZ	: <i>Hertz</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
PC	: <i>Personal Computer</i>
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
Prodi	: Program Studi

Hi : Hipotesis 1
NIP : Nomor Induk Pegawai
NIK : Nomor Induk Kependudukan
SMP : Sekolah Menengah Pertama
MAN : Madrasah Aliyah Negeri

DAFTAR SIMBOL

$<$: kurang dari
$>$: lebih dari
$/$: atau
$-$: sampai
$\%$: persen
$-$: negatif
$+$: positif
$=$: sama dengan
\leq	: kurang dari sama dengan
\geq	: lebih dari sama dengan
Z	: hasil uji <i>wilcoxon</i>
T	: jumlah rangking dari nilai selisih yang negatif atau positif
N	: jumlah data
H_1	: ada pengaruh yang signifikan
P	: prosentase jawaban responden
$\sum F$: frekuensi jawaban responden
N	: jumlah responden