

**PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN
MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP STRES PADA
LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA PASURUAN**

SKRIPSI



OLEH:
Natalia Chrismonika
NRP: 9103018002

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

**PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN
MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP STRES PADA
LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA PASURUAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Natalia Chrismonika
NRP. 9103018002

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Natalia Chrismonika

NRP : 9103018002

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN MUSIK
INSTRUMENTAL TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA PASURUAN**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Natalia Chrismonika

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Natalia Chrismonika

NRP : 9103018002

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Kombinasi *Foot Massage* Dan Musik *Instrumental*
Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha
Pasuruan.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, Juli 2022

Yang menyatakan

A yellow rectangular stamp with a red border. It features the Garuda Pancasila emblem in the center. To the left of the emblem, the number '10.000' is printed vertically. Below the emblem, the words 'METERAI TEMPORAL' are printed. At the bottom, the alphanumeric code 'EB6AAJX937023001' is visible. A blue ink signature is written across the stamp.

Natalia Chrismonika

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN MUSIK
INSTRUMENTAL TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA PASURUAN

OLEH:

Natalia Chrismonika

NRP: 9103018002

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, 
S.Kep.,Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Surabaya, Juni 2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA PASURUAN

Skripsi yang ditulis oleh Natalia Chrismonika NRP. 9103018002 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 05 Juli 2022 dan dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
2. Sekretaris : Made Indra Ayu Astarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
4. Anggota : Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes ()

Mengesahkan



Restiana W, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK.911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi saya ini kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memberikan kelancaran dan kesabaran dalam proses penelitian sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kepada orang tua saya bapak Suyitno dan Ibu Lilik Srianah, saudara serta teman terdekat yang telah memberikan saya semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Pembimbing dan penguji saya yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi kepada saya.

Kepada fakultas keperawatan beserta staf yang telah memberikan saya pendidikan yang baik sehingga dapat memperluas wawasan saya mengenai keperawatan.

Kepada saya sendiri.

HALAMAN MOTTO

Roma 8:28

“Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah”

“BOLEH NANGIS ASAL JANGAN MENYERAH....”

“BERHENTI MENGELUH, MULAILAH BERGERAK..”

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi “Pengaruh Kombinasi *Foot Massage* dan Musik Instrumental Terhadap Stres Pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan”. Tujuan dari pembuatan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Penulis menyadari tidak dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik tanpa adanya bimbingan, masukan, saran, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memotivasi secara berkala untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Pembimbing I, atas kesabarannya dalam membimbing, memberikan masukan dan arahan, waktu serta motivasi untuk membimbing selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Pembimbing II, atas kesabarannya dalam membimbing, memberikan masukan dan arahan, waktu serta motivasi untuk membimbing selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Penguji, atas saran dan bimbingannya dalam memperbaiki skripsi ini.

5. Ibu Made Indra Ayu Astarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Sekretaris Penguji, atas saran dan bimbingannya dalam memperbaiki skripsi ini.
6. UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan dan staf karyawan yaitu Ibu Cicih selaku kepala Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, Bapak Rasimin, Ibu Rini, Ibu Bertha beserta staf lain yang telah memperbolehkan saya melaksanakan penelitian dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses penelitian sehingga penelitian dapat selesai dengan lancar.
7. Seluruh responden yang telah bersedia dan berkontribusi secara sukarela baik secara fisik dan waktu dalam penelitian saya sehingga penelitian saya dapat berjalan dengan baik.
8. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memotivasi dan menasehati saya agar segera menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/Ibu Dosen Pengajar dan Seluruh Karyawan Tata Usaha Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmunya dan waktunya demi memperluas wawasan dan kelancaran proses penyusunan skripsi.
10. Orang tua saya bapak Suyitno dan ibu Lilik Srianah, saudara kandung serta saudara terdekat yang telah bekerja keras, memberikan dukungan dan motivasi, memberikan kasih sayang, memberikan semangat dan mencukupi kebutuhan dari awal masuk ke Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sampai dengan penyelesaian skripsi.

11. Sahabat terkasih “Grup Santuiiii” serta teman-teman seperjuangan satu pembimbing yang selalu memberikan semangat, motivasi serta bantuan baik bantuan doa maupun perilaku sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

12. Rekan angkatan 2018 dan teman-teman lain yang senantiasa mendukung dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan, baik isi maupun tata Bahasa dalam skripsi ini. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini, sehingga dapat memberikan manfaat bagi bidang keperawatan.

Surabaya, Juni 2022



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4

1.3.2	Tujuan Khusus.....	4
1.4	Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1	Manfaat Teoritis	5
1.4.2	Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA		6
2.1	Konsep <i>Foot Massage</i>	6
2.1.1	Definisi <i>Foot Massage</i>	6
2.1.2	Manfaat <i>Foot Massage</i>	6
2.1.3	Indikasi <i>Foot Massage</i>	6
2.1.4	Kontraindikasi <i>Foot Massage</i>	6
2.1.5	Mekanisme <i>Foot Massage</i>	7
2.1.6	Teknik dan Durasi <i>Foot Massage</i>	7
2.2	Konsep Terapi Musik Instrumental.....	11
2.2.1	Definisi Terapi Musik	11
2.2.2	Manfaat Terapi Musik Instrumental.....	11
2.2.3	Indikasi Terapi Musik Instrumental	12
2.2.4	Kontraindikasi Terapi Musik Instrumental	12
2.2.5	Mekanisme Terapi Musik Instrumental	12
2.2.6	Teknik dan Durasi Musik Instrumental.....	12
2.3	Konsep Stres.....	13
2.3.1	Definisi Stres	13
2.3.2	Mekanisme Stres	13
2.3.4	Faktor Penyebab Stres Pada Lansia	14
2.3.4	Tanda Gejala Stres	14
2.3.5	Dampak Stres	15
2.3.6	Alat Ukur Stres.....	15
2.4	Konsep Lanjut Usia.....	15
2.4.1	Definisi Lansia	15
2.4.2	Klasifikasi Lansia	16
2.4.3	Karakteristik Lansia	16
2.4.4	Konsep Menua.....	16
2.4.5	Teori Menua	17
2.5	Konsep Panti Werdha.....	18
2.5.1	Definisi Panti Werdha	18
2.5.2	Fungsi Dan Tujuan Panti Werdha	18
2.5.3	Jenis-Jenis Panti Werdha.....	19
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS.....		20
3.1	Kerangka Konseptual	20
3.2	Hubungan Antara <i>Foot Massage</i> , Musik Instrumental dan Stres Lansia..	21
3.3	Hipotesis.....	22
BAB 4 METODE PENELITIAN		23
4.1	Desain Penelitian.....	23
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
4.2.1	Variabel Independen	24
4.2.2	Variabel Dependen	24

4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	25
4.4.1	Populasi	25
4.4.2	Sampel	25
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	26
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	27
4.6	Metode Pengumpulan Data	28
4.6.1	Pengumpulan Data	28
4.6.2	Instrumen	28
4.6.3	Waktu Dan Lokasi Penelitian	31
4.7	Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	31
4.7.1	Uji Validitas	31
4.7.2	Uji Reabilitas	32
4.8	Teknik Analisis Data	33
4.8.1	<i>Editing</i>	33
4.8.2	<i>Scoring</i>	34
4.8.3	<i>Tabulating</i>	34
4.8.4	Uji Statistik	34
4.9	Etika Penelitian	35
4.9.1	Prinsip Manfaat	35
4.9.2	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia	35
4.9.3	Prinsip Keadilan	35
BAB 5	HASIL PENELITIAN	36
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	36
5.2	Hasil Penelitian	38
5.2.1	Data Umum	38
5.2.2	Data Khusus	43
5.2.3	Uji Hipotesis	44
BAB 6	PEMBAHASAN	46
6.1	Stres Lansia Sebelum Diberikan Terapi <i>Foot Massage</i> Dan Musik Instrumental	46
6.2	Stres Lansia Setelah Diberikan Terapi <i>Foot Massage</i> Dan Musik Instrumental	51
6.3	Pengaruh Terapi <i>Foot Massage</i> Dan Musik Instrumental Terhadap Stres Pada Lansia	54
6.4	Keterbatasan Penelitian	56
BAB 7	SIMPULAN DAN SARAN	58
7.1	Simpulan	58
7.2	Saran	58
7.2.1	Bagi Lansia	58
7.2.2	Bagi Kader dan Pengurus Panti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan	58
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	58
	DAFTAR PUSTAKA	60

LAMPIRAN	67
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi <i>Foot Massage</i> dan Musik Instrumental Terhadap Stres Pada Lansia	24
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kuisioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	31
Tabel 4.3 Nilai Validitas Kuisioner PSS-10	32
Tabel 4.4 Hasil Reabilitas Kuisioner PSS-10	33
Tabel 5.1 Karakteristik Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi <i>Foot Massage</i> dan Musik Instrumental.....	43
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Nilai Stres Dengan <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> ...	44
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i> Dengan Uji <i>Paired-T Test</i>	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Langkah Pertama <i>Foot Massage</i>	8
Gambar 2.2 Langkah Kedua <i>Foot Massage</i>	8
Gambar 2.3 Langkah Ketiga <i>Foot Massage</i>	8
Gambar 2.4 Langkah Ke Empat <i>Foot Massage</i>	9
Gambar 2.5 Langkah Ke Lima <i>Foot Massage</i>	9
Gambar 2.6 Langkah Ke Enam <i>Foot Massage</i>	9
Gambar 2.7 Langkah Ke Tujuh <i>Foot Massage</i>	9
Gambar 2.8 Langkah Ke Delapan <i>Foot Massage</i>	10
Gambar 2.9 Langkah Ke Sembilan <i>Foot Massage</i>	10
Gambar 2.10 Langkah Ke Sepuluh <i>Foot Massage</i>	10
Gambar 2.11 Langkah Ke Sebelas <i>Foot Massage</i>	11
Gambar 2.12 Langkah Ke Dua-belas <i>Foot Massage</i>	11
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi <i>Foot Massage</i> dan Musik Instrumental Terhadap Stres Pada Lansia.....	20
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Post Test – Pre Test Design</i>	23
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi <i>Foot Massage</i> dan Musik Instrumental Terhadap Stres Pada Lansia.....	27
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April – 8 Mei 2022.....	38
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April – 8 Mei 2022.....	39
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April – 8 Mei 2022	39

Gambar 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak Rumah di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April - 8 Mei 2022	40
Gambar 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama di Panti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April – Mei 2022.....	40
Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kunjungan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April –8 Mei 2022	41
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April –8 Mei 2022	41
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Terakhir di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April –8 Mei 2022	42
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Yang di Derita di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan Pada Tanggal 11 April – 8 Mei 2022.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 3. Lembar Demografi	70
Lampiran 4. Denah Responden	71
Lampiran 5. Lembar Kuisisioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	72
Lampiran 6. Lembar Standar Operasional Prosedur <i>Foot Massage</i> dan Musik Instrumental	74
Lampiran 7. Lembar Kegiatan Pelaksanaan Intervensi.....	78
Lampiran 8. Lembar Observasi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	81
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ke BAKESBANGPOL JATIM	82
Lampiran 10. Surat Rekomendasi Penelitian Dari BAKESBANGPOL JATIM .	83
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian Fakultas ke Dinas Sosial JATIM	84
Lampiran 12. Surat Rekomendasi Penelitian Dari Dinas Sosial JATIM	85
Lampiran 13. Data Responden	86
Lampiran 14. Uji Validitas Dan Reabilitas Kuisisioner	89
Lampiran 15. Uji Normalitas	92
Lampiran 16. Uji <i>Paired Sample Test</i>	93
Lampiran 17. Surat Penyelesaian Penelitian	94
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	95

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH

	Halaman
ABSTRAK	98
<i>ABSTRACT</i>	99
PENDAHULUAN	100
METODE PENELITIAN.....	100
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	101
PEMBAHASAN	103
KESIMPULAN DAN SARAN.....	105
KESIMPULAN.....	105
SARAN	105
KEPUSTAKAAN	106
BIODATA PENULIS	107

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA PASURUAN

Oleh: Natalia Chrismonika

Lansia yang berada di panti akan mengalami perubahan dalam hidupnya seiring dengan berjalannya waktu, perubahan tersebut cenderung menuju perubahan yang negatif dan dapat menjadi *stressor* bagi lansia sehingga lansia dapat mengalami stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada pengaruh kombinasi *foot massage* dan musik instrumental terhadap stres pada lansia. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-post test*. Populasi dari penelitian ini adalah 165 lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan, dan sampel sebanyak 30 lansia yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata $16,23 \pm 4,95$ dan hasil *post-test* dengan nilai rata-rata $11,23 \pm 4,10$, dan selisih dengan nilai rata-rata $-5 \pm 2,3$. Uji normalitas *post-test* didapatkan $p = 0,200 > \alpha (0,05)$ dan uji *Paired Sample Test* didapatkan $p = 0,001 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada pengaruh kombinasi *foot massage* dan musik instrumental terhadap stres pada lanjut usia. Kombinasi *foot massage* dan musik instrumental dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan pada tubuh lansia. Hal tersebut dapat membuat lansia lebih rileks dan dapat menurunkan hormon stres.

Kata Kunci: *Foot Massage*, Lansia, Musik Instrumental, Stres

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION FOOT MASSAGE AND INSTRUMENTAL MUSIC ON STRESS IN THE ELDERLY AT UPT SOCIAL SERVICE TRESNA WERDHA PASURUAN

By: Natalia Chrismonika

The elderly are in nursing homes will experience changes in their lives over time, changes tend to be negative and can make stressors for the elderly so the elderly can stress. The purpose of this study was to determine the effect of foot massage and instrumental music on stress in the elderly. Designed of this research were one group pretest-posttest. The population of this study is 165 elderly at the UPT Social Service Tresna Werdha Pasuruan, and sample of 30 elderly were taken through purposive sampling technique. The measuring instrument used Perceived Stress Scale (PSS-10). The results of the pre-test with an average value of 16.23 ± 4.95 and the results of the post-test with an average value of 11.23 ± 4.10 , and the difference with an average value of -5 ± 2.3 . The post-test normality test $p = 0.200 > (0.05)$ and Paired Test obtained $p = 0.001 < (0.05)$ which mean there is effect of the combination foot massage and instrumental music on stress in the elderly. The combination foot massage and instrumental music can provide a sense of comfort and reduce tension in the elderly body and make the elderly more relaxed and can reduce stress hormones.

Keyword: *Elderly, Foot Massage, Instrumental Music, Stres*