

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI
MUSIK KLASIK DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT
ST. YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:

MARIETA MATHILDE CLARISA DOPO

NRP : 9103020023

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI
MUSIK KLASIK DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT
ST. YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

MARIETA MATHILDE CLARISA DOPO

NRP : 9103020023

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

2024

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Marieta Mathilde Clarisa Dopo

NRP : 9103020023

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA
LANJUT ST. YOSEF SURABAYA**

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, Juni 2024

Yang membuat pernyataan.



10000
METERAL
TEMPEL
EF1ALX198820449

Marieta Mathilda Clarisa D

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

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

Nama : Marieta Mathide Clarisa Dopo

NRP : 9103020023

Judul :

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

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

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

Surabaya, 09 Juli 2024

Yang menyatakan



Marieta Mathide Clarisa Dopo

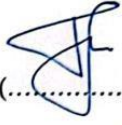
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Marieta Mathilde Clarisa Dopo NRP. 9103020023 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 3 Juli 2024 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 
2. Sekretaris : Anindya Arum Cempaka S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 
4. Anggota : Agustina Ch. Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....) 

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NRP. 911060600

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA
LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

OLEH:

Marieta Mathilda Clarisa Dopo
NRP : 9103020023

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


(.....)

Pembimbing Pendamping : Agustina Chriswinda B. Mare, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Surabaya, Juni 2024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan rasa syukur saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus, pertolongan doa Bunda Maria, yang menganugerahkan kesehatan yang baik, kekuatan, dan penyertaan pada setiap langkah hidup saya.

Bapak Agustinus Wadja, Ibu Oliva Loda, Kakak Dionisius, Kakak Linda, Kakak Valerianus, Kakak Fransiskus, dan Keponakan Kherubim.

Diri sendiri yang mampu bertahan melawan segala rasa tidak enak dalam proses penyusunan skripsi

HALAMAN MOTTO

“Fortuna Favi Fortus.” (Keberuntungan Bagi Mereka Yang Berjuang)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Lansia di Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya”. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan ketua penguji skripsi atas pengajaran, motivasi, dan arahan yang diberikan.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, saran, motivasi, dorongan serta arahan dalam proses pengerjaan skripsi.
3. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, saran, motivasi, dorongan serta arahan dalam proses pengerjaan skripsi.
4. Ibu Anindya Arum Cempaka S.Kep., Ns., M.Kep. selaku sekretaris penguji sidang skripsi atas arahan dan motivasi yang diberikan dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pendamping Akademik yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi dan dalam proses perkuliahan.

6. Responden penelitian yakni oma dan opa di Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya yang telah dengan ikhlas menjadi responden dan memberikan waktu untuk penelitian yang dilakukan selama 9 hari.
7. Kepala dan pengurus Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya yang bersedia menyiapkan tempat untuk melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua saya, bapak Agustinus Wadja dan ibu Oliva Loda yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis dalam proses penyusunan skripsi, terima kasih untuk dukungan baik material dan spiritual.
9. Keempat kakak saya, Dionisius Nay dan Linda serta anak mereka Kherubim, Valerianus Botha, dan Fransiskus Asisi yang telah memberikan banyak hiburan, humor, motivasi serta dukungan dan doa.
10. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Keperawatan angkatan 2020, khususnya Elisasmitha Dasilva, Theresia Ine Diaz, Agnes Yenita Putry Alsy, Jenilda Maria Rosa, dan Maria Novita, yang memberikan dukungan dan motivasi serta doa.
11. Kakak Nini Seryani yang dengan tulus hati membantu menjadi asisten selama penelitian serta memberikan doa dan motivasi kepada penulis.

Sebagai penulis, saya menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima segala masukan, saran dan kritik dari pembaca sekalian sehingga nantinya dapat menjadi lebih bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Surabaya, Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO... ..	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL... ..	viii
DAFTAR GAMBAR... ..	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK... ..	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Terapi Musik Klasik.....	8
2.1.1 Definisi Musik Klasik	8
2.1.2 Indikasi Terapi Musik Klasik	9
2.1.3 Kontraindikasi Terapi Musik Klasik	9
2.1.4 Manfaat Terapi Musik Klasik.....	10

2.1.5 Mekanisme Musik Klasik.....	10
2.1.6 Langkah-Langkah Terapi Musik Klasik.....	11
2.2 Konsep Aromaterapi Lavender.....	11
2.2.1 Definisi Aromaterapi Lavender.....	11
2.2.2 Manfaat Aromaterapi Lavender	12
2.2.3 Indikasi Aromaterapi Lavender.....	12
2.2.4 Kontraindikasi Aromaterapi Lavender	12
2.2.5 Mekanisme Aromaterapi Lavender	13
2.2.6 Langkah-Langkah Terapi Aromaterapi Lavender	13
2.3 Konsep Stres.....	13
2.3.1 Definisi Stres.....	14
2.3.2 Penyebab Stres Lansia.....	16
2.3.3 Tanda dan Gejala Stres.....	16
2.3.4 Tahapan Stres	18
2.3.5 Tingkatan Stres.....	18
2.3.6 Jenis Stres.....	19
2.3.7 Patofisiologis Stres.....	20
2.3.8 Mekanisme Koping	21
2.3.9 Instrumen Pengukuran Stres	22
2.4 Konsep Lansia.....	22
2.4.1 Definisi Lansia	22
2.4.2 Klasifikasi Lansia.....	22
2.4.3 Karakteristik Lansia	23
2.4.4 Tipe Lansia.....	23
2.4.5 Proses Penuaan.....	23
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	24
3.1 Kerangka Konseptual	24
3.2 Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Lansia.....	25
3.3 Hipotesis.....	26
BAB 4 METODE PENELITIAN	27
4.1 Desain Penelitian.....	27
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	28
4.2.1 Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>)	28
4.2.2 Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)	28
4.3 Definisi Operasional.....	28
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	30
4.4.1 Populasi.....	30
4.4.2 Sampel.....	30
4.4.3 Teknik Sampling	31
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	32
4.6 Metode Pengumpulan Data	33
4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data.	34
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	34
4.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35

4.7.1 Uji Validitas	35
4.7.2 Uji Reliabilitas	36
4.8 Teknik Analisa Data	37
4.8.1 <i>Editing</i>	38
4.8.2 <i>Scoring</i>	38
4.8.3 Entry Data... ..	38
4.8.4 Uji Hipotesis.....,,.....	39
4.9 Etika Penelitian	38
4.9.1 <i>Informed Consent</i>	38
4.9.2 <i>Self Determination</i>	39
4.9.3 <i>Confidentiality</i>	39
4.9.4 <i>Benefience</i>	39
4.9.5 <i>Nonmalefence</i>	39
4.9.6 <i>Justice</i>	39
BAB 5 HASIL PENELITIAN	42
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	44
5.2 Hasil Penelitian.....	46
5.2.1 Data Umum	47
5.2.2 Data Khusus.....	50
5.2.3 Uji Hipotesis.....	52
BAB 6 PEMBAHASAN... ..	52
6.1 Stres Lansia Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Lavender	54
6.2 Stres Lansia Setelah Diberikan Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Lavender	57
6.3 Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Lavender	64
6.4 Keterbatasan Penelitian	66
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN	68
7.1 Simpulan.....	68
7.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	50
ARTIKEL PENELITIAN	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1	Skema Desain Penelitian..... 27
Tabel 4.2	Definisi Operasional Variabel... ..29
Tabel 4.3	Kisi-Kisi Kuesioner DASS (Crawford Dan Henry) Sebelum Uji Validitas.....35
Tabel 4.4	Kisi-Kisi Kuesioner DASS (Crawford Dan Henry) Sesudah Uji Validitas35
Tabel 5.1	Jadwal Kegiatan Harian Lansia Senin-Minggu.....44
Tabel 5.3	Stres Sebelum Dan Sesudah Intervensi Kombinasi Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Lavender.....49
Tabel 5.4	Hasil Uji Normalitas Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Lavender.....50
Tabel 5.5	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik Dan Aromaterapi Lavender.....51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Lansia.....	24
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Lansia.....	32
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25-3 Juni 2024	45
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei 2024-3 Juni 2024	45
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei 2024-3 Juni 2024	46
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei 2024-3 Juni 2024	46
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei -3 Juni 2024.....	47
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei 2024-3 Juni 2024	47
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei 2024-3 Juni 2024	48
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan 1 Bulan Terakhir di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 25 Mei 2024-3 Juni 2024	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	46
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	48
Lampiran 3 Lembar Data Demografi	49
Lampiran 4 Lembar Penilaian Instrumen DASS Sebelum Uji Validitas	50
Lampiran 5 Lembar Penilaian Instrumen DASS Sebelum Uji Validitas	50
Lampiran 6 SOP Terapi Musik Klasik	52
Lampiran 7 SOP Terapi Aromaterapi Lavender	55
Lampiran 8 Tahapan Kegiatan	86
Lampiran 9 Lembar Observasi Harian	87
Lampiran 10.Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas ke Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya	89
Lampiran 11 Surat keterangan Selesai Penelitian	90
Lampiran 12.Hasil Uji Validitas Kuesioner DASS	91
Lampiran 13.Hasil Kuesioner Stres DASS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	93
Lampiran 14.Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	95
Lampiran 15.Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	96
Lampiran 16.Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	97

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI MUSIK KLASIK DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST.YOSEF SURABAYA

Oleh: Marieta Mathilda Clarisa Dopo

Lansia seringkali mengalami stres yang dikarenakan faktor internal dan eksternal. Faktor tersebut adalah usia yang semakin bertambah, riwayat penyakit, lingkungan, aktifitas sehari-hari dan interaksi sosial, serta lansia merasa sulit untuk rileks sehingga memicu stres. Dibutuhkan upaya yang lebih alami dan meminimalisir efek samping dalam mengelola stres. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan adanya pengaruh pemberian kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender terhadap stres lansia yang tinggal di Panti Wreda. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan pendekatan *One Group Pre Test-Post Test Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya berjumlah 170 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel yang diperoleh sebanyak 30 orang responden. Ada 2 variabel, yakni variabel independen adalah terapi musik klasik dan aromaterapi lavender, serta variabel dependen adalah stres lansia. Peneliti menggunakan instrumen pengukur stres kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), SOP terapi musik klasik Mozart dengan tempo 60-80 bpm dan SOP terapi aromaterapi lavender sebanyak 5 tetes esensial per 100 ml air selama 1x sehari (15 menit) dalam waktu 7 hari. Nilai *mean pretest* $19,3 \pm 3,780$ dan *posttest* $8,75 \pm 3,962$ serta selisih *mean pre test* dan *post test* sebesar $-10,5 \pm 3.421$ dan hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* stres lansia adalah *p value* = 0,000 ($<\alpha=0,05$). Dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan stres lansia karena kedua terapi ini merangsang respon relaksasi pada otak kemudian menurunkan kadar kortisol sehingga meningkatkan suasana hati dan menurunkan stres.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Lansia, Musik Klasik, Stres

ABSTRACT

EFFECTS OF COMBINATION OF CLASSICAL MUSIC THERAPY AND AROMATHERAPY LAVENDER FACED LANCE'S STRESS AT THE AGE OF ST. JOSEPH SURABAYA

By: Marieta Mathilda Clarisa Dopo

The elderly often experience stress due to internal and external factors. These factors are increasing age, disease history, environment, daily activities and social interactions, and the elderly find it difficult to relax so that it triggers stress. It takes a more natural effort and minimizes side effects in managing stress. The purpose of this study is to prove the effect of providing a combination of classical music therapy and lavender aromatherapy on the stress of the elderly living in the NursingHome. The design of this study uses pre-experimental with the One Group Pre Test-Post Test Design approach. The population of this study is all elderly people in St.Yosef Surabaya Elderly Neighborhood totaling 170 people. The sampling technique used was purposive sampling with a sample obtained from 30 respondents. There are 2 variables, namely the independent variable is classical music therapy and lavender aromatherapy, and the dependent variable is elderly stress. The researcher used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire stress measuring instrument, the SOP for Mozart classical music therapy with a tempo of 60-80 bpm and the SOP for lavender aromatherapy therapy as much as 5 drops per 100 ml of water for 1x a day (15 minutes) within 7 days. The mean pretest value is 19.3 ± 3.780 and the posttest was 8.75 ± 3.962 and the difference between the mean pre test and the post test was -10.5 ± 3.421 and the result of the hypothesis test with the Wilcoxon Sign Rank Test for elderly stress was $p \text{ value} = 0.000 (<0.05)$. It can be concluded that the combination of classical music therapy and lavender aromatherapy is influential in reducing stress in the elderly because these two therapies stimulate a relaxation response in the brain and then lower cortisol levels thereby improving mood and reducing stress.

Keywords: *Classical Music Therapy, DASS, Elderly, Lavender Aromatherapy, Stress.*