

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh kombinasi *foot massage* dan musik instrumental terhadap stres pada lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan pada tanggal 11 April – 8 Mei 2022 dapat disimpulkan bahwa *mean* pada nilai stres sebelum dilakukan intervensi adalah $16,23 \pm 4,94$ dan *mean* nilai stres sesudah dilakukan intervensi adalah $11,23 \pm 4,10$. Penelitian ini terbukti memberikan pengaruh kombinasi *foot massage* dan musik instrumental terhadap penurunan stres lansia di panti werdha.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat kooperatif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh panti dan peneliti lain guna meminimalkan gangguan kesehatan seperti stres sehingga lansia dapat memiliki kualitas hidup yang baik.

7.2.2 Bagi Kader dan Pengurus Panti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan

Kader dan pengurus panti diharapkan dapat mendampingi lansia secara aktif, memberikan dukungan, memberikan kegiatan positif serta menerapkan intervensi khususnya *foot massage* dan musik instrumental agar stres yang dialami lansia dapat menurun.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden agar mendapatkan hasil yang maksimal, menggunakan kelompok kontrol sebagai

pembandingan, menggunakan responden laki-laki dan perempuan serta memanfaatkan dengan baik hasil penelitian ini sebagai acuan dalam meneliti faktor yang menimbulkan stres pada lansia di panti dan dapat melakukan terapi *massage* lain yang dapat dikombinasikan dengan musik sehingga menimbulkan penurunan stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santi. S, Scale PS. Perbedaan Persepsi Stres Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dan Lansia Yang Tinggal Di Institusi. *Idea Nurs J*. 2020;11(1):37–42.
2. Yiyit H. Konsep Diri Lansia di Panti Jompo. *Indones J Sch Couns*. 2019;3:46–54.
3. Kemenkes. *Apakah yang dimaksud stres itu? Kementrian Kesehat Republik Indones*. 2020;
4. Sofia Rhosma D. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. 2012;115.
5. Bps BPS. *Statistik Penduduk Lanjut usia 2020*. Subdirektorat Stat Pendidik dan Kesejaht Sos. 2020;148:148–62.
6. Selo J, Candrawati E, Putri RM. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2(3):522–33. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>
7. Santoso E, Tjhin P. View of Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Junal Biomedika dan Kesehatan*. 2018 [cited 2021 Sep 2]. p. 26–34. Available from: <https://jbiomedkes.org/index.php/jbk/article/view/16/6>
8. Febyan F, Wijaya SH, Tannika A, Hudyono J. Peranan Sitokin pada Keadaan Stres sebagai Pencetus Depresi. *J Penyakit Dalam Indones*. 2020;6(4):210.
9. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *J Keperawatan*. 2019;7(2).
10. Widiana IGPW, Sudiar M, Sukraandini NK. Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):83.
11. Berman, Audrey Kozier BK, Shirlee S. *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing Concepts, Process and Practice*. Perason; 2014. 1–1660 p.
12. Khaledifar A, Nasiri M, Khaledifar B, Khaledifar A, Mokhtari A. The effect of reflexotherapy and massage therapy on vital signs and stress before coronary angiography: An open-label clinical trial. *ARYA Atheroscler*. 2017;13(2):50–5.
13. Labrique-Walusis F, Keister KJ, Russell AC. Massage therapy for stress management: Implications for nursing practice. *Orthop Nurs*. 2010;29(4):254–7.

14. Yudi Abdul Majid, M. Ali Sidik. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *J Kesehat J Ilm Multi Sci [Internet]*. 2017 Jun 5;7(12):23–34. Available from: <https://jurnal.stik-sitikhadijah.ac.id/index.php/multiscience/article/view/202>
15. de Witte M, Spruit A, van Hooren S, Moonen X, Stams GJ. Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychol Rev*. 2020;14(2):294–324.
16. Mandel SE, Davis BA, Secic M. Patient satisfaction and benefits of music therapy services to manage stress and pain in the hospital emergency department. *J Music Ther*. 2019;56(2):149–73.
17. Luthfa I, Khasanah F, Puspita Sari DW. Lansia Di Unit Pelayanan. *J Keperawatan dan Pemikir Ilm*. 2015;1(2):1–7.
18. Unriyo SN. Kesehatan Fisik Pada Lansia Effectiveness of Complementary Care on Physical. 2020;518–25.
19. *Massage Therapy - E-Book: Principles and Practice* - Susan G. Salvo -. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Rti4BwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=message+adalah&ots=IVcOsi5nBB&sig=tFAMMJZfMeOqOb3LE01B8PNeSC4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
20. Yumni FL, Holidah EN. Masase Kaki Dengan Citronella Oil Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2018;3(1).
21. Hamdan Hariawan, Martini Tidore GZR. Vol. 2 No. 1 April 2020. Perilaku Pencegah Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon. 2020;2(1):16.
22. Guyton dan Hall *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran - 12th Edition*. Available from: <https://www.elsevier.com/books/guyton-dan-hall-buku-ajar-fisiologi-kedokteran/hall/978-981-4371-18-6>
23. Afianti N, Mardhiyah A. Pengaruh *Foot Massage* terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2017;5(1):86–97.
24. Dra.Sudarsini, M.Pd.*Teori dan Praktek Massage untuk Kesegaran Jasmani* - 2020. Available from: https://books.google.co.id/books?id=K_0xDwAAQBAJ&pg=PA1&dq=message+adalah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjKoaCG_ff0AhU5_3MBHfpMAwsQ6AF6BAgJEAM#v=onepage&q=message+adalah&f=false
25. Dayat Suryana. *Terapi Musik: Music Therapy 2012* - Available from: https://books.google.co.id/books?id=DMpyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=musik+adalah&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=musik+adalah&f=false
26. Iswara N. Raditya. 200 Tokoh Super Jenius Penemu dan Perintis Dunia - - 2019. Available from:

- <https://books.google.co.id/books?id=nrVCEAAAQBAJ&pg=PA413&dq=Penemu+musik+instrumental&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi3qf7Q2cv2AhXASWwGHeOSDwUQ6AF6BAGLEAM#v=onepage&q=Penemu musik instrumental&f=false>
27. Edwards J. *The Oxford handbook of music therapy*. 2018; Available from: https://books.google.com/books/about/The_Oxford_Handbook_of_Music_Therapy.html?hl=id&id=TZtHDAAAQBAJ
 28. Ahmad Hidayat, M.Pd. *Menulis Narasi Kreatif Dengan Model Project Based Learning Dan Musik* 2020 ... -. -. Available from: https://books.google.co.id/books?id=vNknEAAAQBAJ&pg=PA32&dq=musik+instrumental+adalah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiKoaDa_ff0AhV7HMBHX65DzcQ6AF6BAGLEAM#v=onepage&q=musik instrumental adalah&f=false
 29. Tuti M, Abiyoga A, Widia L. Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Timester III. *J Darul Azhar*. 2019;6(1):76–84.
 30. Hidayat.P. *Terapi Musik* 2018 -. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Musik_2018/6TB1DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=terapi+musik+instrumental+stres&printsec=frontcover
 31. Khoirunnisa A. *Self-Therapy: Melalui Melodi dan Musik Berbahasa Asing*. 2020;59.
 32. Grafton-Clarke C, Grace L, Harky A. Music therapy following cardiac surgery-is it an effective method to reduce pain and anxiety? *Interact Cardiovasc Thorac Surg*. 2019;28(5):722–7.
 33. Pae K. Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha dan yang tinggal di Rumah bersama Keluarga. *J Ners Lentera*. 2017;5(1):21–32.
 34. Mardika A, Putri S, Proboningsih J, Joeliantina A, Na H. Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. 2020;
 35. Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A, Novieastari E, Ibrahim K, et al. *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian edition*. 2019;2:635.
 36. Lumban Gaol NT. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1.
 37. Chan SF, La Greca AM. *Perceived Stress Scale (PSS)*. *Encycl Behav Med*. 2020;1646–8.
 38. Triningtyas DA. *Mengenal Lebih Dekat Dengan Lansia*. 2018. 1–5 p.
 39. Khaidir K, Maulina N. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *AVERROUS J Kedokt dan Kesehat Malikussaleh*. 2018;4(1):17.

40. Praghlapati A, Munawaroh F. Resiliensi Pada Lansia. *J Surya Muda*. 2020;2(1):1–8.
41. WHO. *Classification of Elderly. Classif Elder*. 2018;
42. Sitanggang YF, Sihombing SFRM, Koerniawan D, Tahulending PS, Febrina C, Purba DH. *Keperawatan gerontik. Watrianthos R, editor*. 2021;58.
43. Rusman. *Asuhan Keperawatan Gerontik* - 2019. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Gerontik/58gFDgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teori+menua&printsec=frontcover
44. Syadin. *Keperawatan Gerontik* - 2017. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_GERONTIK/o98oEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teori+menua&printsec=frontcover
45. Triwanti SP, Ishartono I, Gutama AS. Peran Panti Sosial Tresna Werdha Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Pros Penelit dan Pengabdi Kpd Masy*. 2015;2(3):411–7.
46. Sulastri S, Humaedi S. Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Dalam Panti. *Pros Penelit dan Pengabdi Kpd Masy*. 2017;4(1):155.
47. S S. Konsep Diri, Lansia Konsep Diri Pada Lansia Di Panti Werdha Pangesti Lawang. *J Keperawatan Malang*. 2018;3(1):16–25.
48. Pali C. Gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di panti werdha. *J e-Biomedik*. 2016;4(1).
49. Andika S. *Kesehatan Usia Lanjut dgn Pendekatan Asuhan Keperawatan* - 2021. Available from: https://books.google.co.id/books?id=m4DCnlySI-YC&pg=PA81&dq=stres+lansia&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiS3bHZ_Pf0AhWCjeYKHZbkB4EQ6AF6BAGKEAM#v=onepage&q=stres+lansia&f=false
50. Abdul Muhith, Sandu Siyoto . *Pendidikan Keperawatan Gerontik-2019*. Available from: https://books.google.co.id/books?id=U6ApDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=lansia+adalah&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=lansia+adalah&f=false
51. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Edisi 5*. 2020.
52. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA; 2019.
53. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 2015.
54. CAMI: *Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis...* -2017. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/CAMI_Aplikasi_Uji_Validitas_dan_Reliabil/mZgMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=instrumen+penelitian&printsec=frontcover

55. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior. J Health Soc Behav.* 1983;24(4):385–96.
56. Hidayat. *Metodologi Penelitian Kuantitatif* -2019. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/A6fRDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=validitas+konstruk+adalah&pg=PA105&printsec=frontcover
57. Yusup F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *J Tarb J Ilm Kependidikan.* 2018;7(1):17–23.
58. Taaruf Z. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar – Dasar Memulai Penelitian* - 2020. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Dasar_Dasa/3kpKEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
59. Adiputra IMS, Trisnadewi NW, Oktaviani NPW, Munthe SA, Hulu VT, Budiastutik I, et al. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Simarmata J, Watrianthos R, editors. Metodol Penelitian Kesehatan*;3:36–7. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/DDYtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
60. Aziz Alimul Hidayat - *Cara Praktis Uji Statistik dengan SPSS*-2019. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Q6IaEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=uji+statistik+adalah&ots=5bwoRnQvRj&sig=BjpuOvR7YVCEAKfn0e7tscdSap4&redir_esc=y#v=onepage&q=uji+statistik+adalah&f=false
61. Elisabeth Sri Hendrastuti, Erliza Noor, Etty Riani, Evy Damayanthi, Husin Alatas, Irma Isnafia Arief, Mohamad Agus Setiadi, Ni Wayan Kurniani Karja - *Etika Penelitian dan Publikasi Ilmiah* - 2018-. Available from: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PAAtIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=etika+penelitian&ots=ROjf7_2cz2&sig=VvRxrH1_tLHBZDDy0UhJN7vOynM&redir_esc=y#v=onepage&q=etika+penelitian&f=false
62. Syanur R. Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia Syahnur Rahman. 2017;
63. Hidaayah N. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *J Heal Sci.* 2015;6(2).
64. Astuti AD. Status Perkawinan Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Pstw Sinta Rangkang Tangkiling Kalimantan Tengah. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama.* 2019;8(1):1.
65. Febriani RD., Ismahmudi R. Hubungan Penghasilan dan Status Perkawinan dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda. *Borneo Student Res.* 2020;1(2):767–71.
66. Priastana IKA, Dwijayanto IMR, Luh N, Dewi K. Pemberdayaan Kesehatan

- Masyarakat : Pendidikan Kesehatan tentang Peran Keluarga terhadap Perawatan Lansia dengan Berduka Kronis Akibat Kehilangan Pasangan. 2020;3(2):2018–21.
67. Kristanto B, Agustina RF. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia. 2018;6(1).
 68. Yusselda M, Wardani IY. Dampak Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *J Keperawatan*. 2016;8(1):9–13.
 69. Lase NP, Souisa DLR. Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut. *SUNDERMANN J Ilm Teol Pendidikan, Sains, Hum dan Kebud*. 2021;14(2):87–96.
 70. Hadipranoto H, Satyadi H. Gambaran kualitas hidup lansia yang tinggal di panti sosial tresna wreda x jakarta. 2020;4(1):119–27.
 71. Nuryanti T, Indarwati R, Setho Hadisuyatna. Hubungan Perubahan Peran Diri dengan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di UPT PSLU Pasuruan, Babat Lamongan. *JournalUnair*. 2019;1:1–7. Available from: <https://www.e-journal.unair.ac.id/IJCHN/article/view/11898>
 72. Afriansyah A, Werdha P. Pelayanan panti werdha terhadap adaptasi lansia. 2015;
 73. Azizah R, Hartanti D. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Lamongan. *J Univ Res Coloqium*. 2016;261–78.
 74. Koraş K, Karabulut N. The Effect of Foot Massage on Postoperative Pain and Anxiety Levels in Laparoscopic Cholecystectomy Surgery: A Randomized Controlled Experimental Study. *J Perianesthesia Nurs*. 2019;34(3):551–8.
 75. Scholz. *Psychologie*. 2016.
 76. Sudaryono. *Interpersonal Skill: Antusiasme*. 2022. 151 p.
 77. Utami SWB, Tubiyono T, Karyanto P. Memacu Semangat Lansia Melalui Kegiatan Budaya Seni. *J Layanan Masy (Journal Public Serv*. 2020;4(1):176.
 78. Dewi SR. *Buku Ajar Keperawatan gerontik*. 2015. 1 p.
 79. Mediator F, Ayuningtyas F, Prihatiningsih W. Komunikasi Terapeutik pada Lansia di Graha Werdha AUSSI Kusuma Lestari , Depok. 2017;201–15.
 80. Juanita J. Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrument Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Idea Nurs J*. 2015;6(3):45–50.
 81. Robby A, Agustin T, Hanifan Azka H. Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthc Nurs J*. 2022;4(1):206–13.
 82. Hidayat N, Bogo EL. Pengaruh Terapi Musik Klasik Pada Lansia Di Balai

Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur , *Bantul Yogyakarta*. 2018;08(02):71–8. Available from: file:///D:/Semester 8/GIM Baby Blues/Jurnal/keaslian pnelitian/jurnal terapi musik terhadap stress lansia.pdf

83. Aryati DP, Widyastuti RH. Aplikasi Strategi Intervensi Melalui Proses Kelompok Dalam Penatalaksanaan Stres Pada Lansia Jawa. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2019;3(2):205.