

**PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
STRES PADA LANSIA DI GRIYA USIA
LANJUT ST. YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI



**OLEH:
Genoveva Medon Niron
NRP: 9103021033**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

**PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
STRES PADA 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:
Genoveva Medon Niron
NRP : 9103021033

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Genoveva Medon Niron

NRP : 9103021033

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP STRES PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT
ST. YOSEF SURABAYA**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari di temukan 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 di peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, 30 Juni 2025

Yang membuat Pernyataan,



Genoveva Medon Niron

Genoveva Medon Niron

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Genoveva Medon Niron

NRP : 9103021033

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan diinternet 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, 15 Juli 2025

Yang menyatakan



Genoveva Medon Niron

9103021033

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP STRES PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT
ST. YOSEF SURABAYA

OLEH:
Genoveva Medon Niron
NRP : 9103021033

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


(.....)

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Surabaya, 30 Juni 2025

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP STRES PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Genoveva Medon Niron NRP. 9103021033 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 15 Juli 2025 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

2. Sekretaris : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



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

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Dengan segala puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus.

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

Kedua orangtua tercinta sebagai wujud hormat, bakti, dan terima kasih atas segala kasih sayang, doa, serta dukungan tak terhingga yang selalu diberikan kepada saya, dan untuk diri sendiri, terima kasih atas segala ketekunan, kesabaran, dan semangat pantang menyerah yang tak pernah padam. Terima kasih sudah kuat melalui setiap tantangan, lelah, dan keraguan selama perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi.

HALAMAN MOTTO

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah dia dalam segala lakumu, maka ia akan meluruskan jalanmu ”

(Amsal 3:5-6)

“Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu”

(2 Tawarikh 15-7)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Pada Lansia di Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis 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 dan Ketua Penguji skripsi yang telah memberikan dukungan, fasilitas, disertai dengan arahan yang sangat berarti sepanjang proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, dan tenaga untuk memberikan bimbingan, dan arahan dalam proses pengerjaan skripsi.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu untuk bimbingan, saran, motivasi, dorongan serta arahan dalam proses pengerjaan skripsi.
4. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekretaris Penguji sidang skripsi atas arahan dan motivasi yang diberikan dalam penyusunan skripsi.
5. Para Responden tercinta, yaitu oma dan opa yang penuh keikhlasan dan ketulusan bersedia meluangkan waktu, atas kesediaan dan kehangatan yang

diberikan, sehingga penelitian terlaksana dengan baik.

6. Kepala dan pengurus Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya atas izin dan tempat yang diberikan, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Kedua Orangtua tercinta, Bapak Fidelis Milan Niron, S.Pd dan Ibu Kristina Uba Beda, S.Pd penulis mengucapkan terimakasih atas cinta, doa, dan dukungan tiada henti yang senantiasa menguatkan dalam setiap langkah. Segala dukungan, baik materi maupun doa, telah menjadi sumber semangat yang mengantarkan saya hingga ke titik ini. Terima kasih atas kasih dan kekuatan yang selalu diberikan.
8. Kakak dan adik tercinta nan menyebarkan terimakasih atas segala inspirasi, motivasi, penghibur dan penyemangat penulis dalam menyelesaikan perkuliahan hingga skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat penulis di bangku perkuliahan (Evelyn, Nana, Dini, Stefany, Via). Kalian adalah warna-warna indah yang menghiasi perjalanan hidup penulis di kampus ini. Terimakasih telah menjadi bagian dari kisah yang tak terlupakan.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Fakultas Keperawatan, terimakasih atas kebersamaanya dan kerjasamanya selama di masa perkuliahan.
11. Kepada *Ueno Family*, khususnya adik Ritsuki dan Umma Mega yang telah menjadi penyemangat di saat penulis merasa lelah, kelucuan kalian menjadi hiburan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Surabaya, 30 Juni 2025

Genoveva Medon Niron

2.2.6	Langkah-Langkah Relaksasi Nafas Dalam	14
2.3	Konsep Stres.....	15
2.3.1	Definisi Stres	15
2.3.2	Penyebab Stres Lansia.....	16
2.3.3	Tanda dan Gejala Stres.....	18
2.3.4	Tahapan Stres	18
2.3.5	Tingkat Stres	21
2.3.6	Jenis Stres.....	22
2.3.7	Patofisiologis Stres Pada Lansia	23
2.3.8	Dampak stres	24
2.3.8	Mekanisme Koping	24
2.3.9	Instrumen Pengukuran Stres.....	25
2.4	Konsep Lansia	26
2.4.1	Definisi Lansia.....	26
2.4.2	Klasifikasi Lansia	26
2.4.3	Karakteristik Lansia	27
2.4.4	Tipe Lansia	27
2.4.5	Proses Penuaan	28
BAB 3	KERANGKA KONSEP dan HIPOTESIS	29
3.1	Kerangka Konseptual	29
3.2	Pengaruh Terapi Musik Suara Alam dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Pada Lansia	30
3.3	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB 4	METODE PENELITIAN	33
4.1	Desain Penelitian	33
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	34
4.2.1	Variabel Independen (Bebas)	34
4.2.2	Variabel Dependen (Terikat).....	34
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	36
4.4.1	Populasi	36
4.4.2	Sampel Penelitian	36
4.4.3	Teknik Sampling	37
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	38
4.6	Metode Pengumpulan Data	39
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	39
4.6.2	Instrumen Penelitian	41
4.6.3	Waktu dan Tempat Penelitian	42
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	43
4.7.1	Uji Validitas	43
4.7.2	Reliabilitas.....	43
4.8	Teknik Analisis Data	44
4.8.1	Editing	44
4.8.2	Scoring	44
4.8.3	Entry data	45
4.8.4	Uji Hipotesis.....	45

4.9	Etika Penelitian	46
4.9.1	Informed Consent.....	46
4.9.2	Self Determination	46
4.9.3	Confidentiality.....	47
4.9.4	Beneficence and Nonmaleficence	47
4.9.5	Justice	47
BAB 5 METODE PENELITIAN.....		49
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	49
5.2	Hasil Penelitian	51
5.2.1	Data Umum	51
5.2.2	Data Khusus	57
5.2.3	Uji Hipotesis.....	58
BAB 6 PEMBAHASAN		60
6.1	Stres Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Suara Alam dan Relaksasi Nafas Dalam.....	60
6.2	Stres Lansia Setelah Diberikan Terapi Musik Suara Alam Dan Relaksasi Nafas Dalam.....	66
6.3	Pengaruh Terapi Musik Suara Alam dan Relaksasi Nafas Dalam	70
6.4	Keterbatasan Penelitian	75
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN.....		76
7.1	Simpulan.....	76
7.2	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		88
ARTIKEL PENELITIAN		112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Langkah-langkah terapi musik alam	11
Tabel 2. 2 Langkah-langkah relaksasi nafas dalam	14
Tabel 4. 1 Desain penelitian pengaruh terapi musik suara Alam dan relaksasi nafas dalam terhadap stres pada lansia	33
Tabel 4. 2 Definisi operasional pengaruh terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam terhadap stres pada lansia	35
Tabel 4. 3 Kisi-kisi kuesioner DASS sebelum uji validitas	42
Tabel 5. 1 Stres sebelum dan sesudah intervensi terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya selama 3 kali dalam 1 minggu	57
Tabel 5. 2 Hasil uji normalitas pengaruh terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	58
Tabel 5. 3 Hasil uji hipotesis pengaruh terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi tubuh yang benar	11
Gambar 2.2 <i>Speaker</i> yang digunakan	11
Gambar 2.3 Posisi tubuh yang benar	14
Gambar 2.4 Memejamkan mata.....	14
Gambar 2.5 Menarik nafas dalam perlahan	15
Gambar 2.6 Menghembuskan nafas secara perlahan.....	15
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Usia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025 ...	51
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025	52
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada tanggal 16-22 Maret 2025	52
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Penyakit Yang Diderita Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025	53
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Obat Yang Di Konsumsi Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025	53
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Status Pernikahan Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025	54
Gambar 5. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025	55
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan Dalam 1 Bulan Terakhir Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025	55
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Teman 1 Kamar Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22	

Maret 2025	56
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Lama Menderita Penyakit Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 16-22 Maret 2025.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	88
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	90
Lampiran 3 Lembar Data Demografi.....	91
Lampiran 4 Lembar Penilaian Instrumen DASS sebelum Uji Validitas	92
Lampiran 5 Lembar Penilaian Instrumen DASS sebelum Uji Validitas Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Terapi Musik Suara Alam.....	94
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	95
Lampiran 8 Tahapan Kegiatan	96
Lampiran 9 Lembar Observer Harian	99
Lampiran 10 Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas ke Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya.....	100
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian	101
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Kuesioner DASS	102
Lampiran 13 Data Demografi	106
Lampiran 14 Hasil Kuesioner Stres DASS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	109
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> dan <i>Uji Paired T-test</i>	110
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	111

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN.....	112
ABSTRAK.....	114
ABSTRACT	116
PENDAHULUAN	117
METODE PENELITIAN	119
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	120
PEMBAHASAN.....	122
SIMPULAN DAN SARAN.....	124
KEPUSTAKAAN.....	125
BIODATA PENULIS.....	126

ABSTRAK
PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP STRES PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT
ST. YOSEF SURABAYA

Oleh Genoveva Medon Niron

Penyebab stres pada usia lanjut adalah perubahan dalam kehidupan, kehilangan, kesepian, usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit. Terapi non farmakologi pada lansia stres adalah musik suara alam dan relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan apakah terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam dapat mengurangi stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimental One Group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini mencakup 164 lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel yang didapatkan sebanyak 30 orang responden. Terdapat 2 variabel yaitu variabel independen adalah terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam, dan variabel dependen adalah stres lansia. Instrumen pengukur stres menggunakan DASS yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. SOP terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam keduanya diberikan 3 kali selama 1 minggu dengan durasi 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan *mean pretest* $22,0 \pm 5,172$ dan *posttest* $9,93 \pm 2,677$ serta selisih *mean pretest* dan *posttest* $-12,1 \pm 3,559$. Hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* stres lansia adalah *p value* $=0,000$ ($\alpha < 0,05$) terdapat pengaruh terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam terhadap stres pada lansia, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam menurunkan stres pada lansia melalui pelepasan hormon dopamin endorfin dan *asetilkolin*. Dopamin dan endorfin meningkatkan suasana hati, sedangkan *asetilkolin* memperlambat detak jantung dan merelaksasi otot. Sinergi kedua hormon ini menciptakan ketenangan fisik dan emosional yang efektif mengurangi stres secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Terapi Musik Suara Alam, Relaksasi Nafas Dalam, DASS, Lansia Stres.

ABSTRACT
**THE EFFECT OF PROVIDING NATURAL SOUND MUSIC THERAPY AND
DEEP BREATH RELAXATION ON THE STRESS OF THE ELDERLY IN
THE ELDERLY IN THE AGE OF ST. JOSEPH SURABAYA**

By: Genoveva Medon Niron

The causes of stress in the elderly include life changes, loss, loneliness, age, gender, and medical history. Non-pharmacological therapies for stress in the elderly include natural sound music and deep breathing relaxation. This study aims to explain whether natural sound music therapy and deep breathing relaxation can reduce stress in elderly individuals living in nursing homes. The research design used was a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The study population included 164 elderly residents at Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample of 30 respondents. There were two variables: the independent variables were natural sound music therapy and deep breathing relaxation, and the dependent variable was stress in the elderly. Stress was measured using the DASS instrument, which had been tested for validity and reliability. Both therapies were administered three times over the course of one week, with each session lasting 15 minutes. The results showed a pretest mean of 22.0 ± 5.172 and a posttest mean of 9.93 ± 2.677 , with a mean difference of -12.1 ± 3.559 . The hypothesis test using the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating a significant effect of natural sound music therapy and deep breathing relaxation on stress levels in the elderly. It can be concluded that natural sound music therapy and deep breathing relaxation reduce stress in the elderly through the release of dopamine, endorphins, and acetylcholine. Dopamine and endorphins improve mood, while acetylcholine slows the heart rate and relaxes the muscles. The synergy of these hormones creates physical and emotional calmness, effectively reducing stress in a sustainable manner.

Keywords : Natural Sound Music Therapy, Deep Breath Relaxation, DASS, Stressed Elderly.