

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai stres rata-rata *pre-test* adalah $22,0 \pm 5,172$ dan *post-test* adalah $9,93 \pm 2,677$ serta hasil uji hipotesis menggunakan *wilcoxon sign rank test* $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) sehingga ada pengaruh signifikan pada terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam terhadap stres lansia yang tinggal di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya karena kedua terapi ini memiliki efek relaksasi yang dapat menenangkan, dan menciptakan perasaan bahagia sehingga bisa menurunkan stres yang dirasakan lansia.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia Dengan Stres

Diharapkan lansia yang mengalami stres dapat melakukan terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam secara teratur agar penurunan tingkat stres yang mereka alami menjadi maksimal.

7.2.2 Bagi Panti Werdha

Pihak panti, terutama perawat dan pengasuh, diharapkan dapat mendukung lansia yang mengalami stres dengan menambahkan ke dalam jadwal rutin terapi musik suara alam dan relaksasi nafas dalam secara rutin, serta membantu mereka agar lebih fokus selama menjalani terapi tersebut.

7.2.3 Bagi Keperawatan Gerontik

Kedua terapi ini dapat dilakukan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis untuk menurunkan stres pada lansia.

7.2.4 Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan jumlah responden dengan frekuensi jenis kelamin yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achmad N. Achmad N. Factors Affecting the Elderly Living in Nursing Home. Atlantis Pres. 2017;6(81).
2. Santosa ME, Ikhsan M, Pratama IB. Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. PrimA Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan. 2016;2(2).
3. Hasanah Sn, Mutaqqin Z, Avianti N. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Kota Bandung. Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale 2021;1(1).
4. Pratiwi Sd, Novita A, Daeli W. Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. Jurnal Ilmu Kesehatan Umum. 2024;2(2).
5. Ismarahmadiani Gf. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Gejala Stres. E-Jurnal Widya.Kesehatan. 2024;6(1).
6. Valiulienė Ž, Stalnionienė L, Petravičienė Z, Bartasiūnienė V. Stress of Elderly People and its Consequences for Mental Health. Slauga Mokslas ir praktika. 2023;4(9).
7. Hardiwan D. Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2021. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur; 2021.
8. Zahroh C, Ainiyah N, Nasir M, Rahmawati R. Pendekatan Spiritual: Dzikir Menurunkan Stres Pada Lansia Di Griya Werdha Surabaya. Community Dev J. 2023;4(2).
9. Maimunah S, Rusdianingseh, Shodiq M, Hasina SN. Upaya Mengurangi Stres Dengan Metode Triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir) Terhadap Lansia Communnity Development Journal. 2023;4(1).
10. Selo J, Candrawati E, Putri Rm. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha. Nursing News. 2017;2(3).
11. Santoso E, Tjhin2 P. Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan di keluarga. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. 2018;1(1).
12. Indriana Y, Kristiana IF, Sonda AA, Intanirian A. Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha. Jurnal Psikologi Undip. 2020;8(2).
13. Dewi N, Kesehatan Mental Society. Penerbit: Cv Global Aksara pers Anggota IKAPI , Surabaya.2021.

14. Esprensa A, Ekacahyaningtyas M, Saelan. Gambaran Tingkat Stres pada Lansia di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*. 2022;10(1).
15. Afriansyah A, Meilanny D, Santoso B. Afriansyah A, Santoso MB. Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia . *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi, Sosial, Humaniora Dan Kebijakan Publik*. 2019;2(4).
16. Nasution F, Faustina Am, Saragih Gw, Friansyah I, Shafwani N, Siregar P. Mengelola Stres dan Depresi pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*. 2025;3(1).
17. . Ayunia LK, Murdhiono WR, Damayanti S. Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;7(2).
18. Fatehimoghadam S, Molavynejad S, Rokhafroz D, Seyedian RD, Sharhani A. Effect of nature-based sound therapy on stress and physiological parameters in patients with myocardial infarction. *Irinian Journal Of Nursing And Midwifery Reseachr*. 2023;28(4).
19. Korotkov K. Korotkov K. The combined effect of music and frequency therapy from the BioCor device on stress level in humans. *International Journal Of Complementary & Alternative Medicine*. 2020;13(2).
20. Rahma A, Stela S, Solehudin. Pengaruh Butterfly Hug Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*. 2024;2(3).
21. Cahyani AR, Tasalim R. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*. 2024;11(1).
22. Azhar A, Dekawaty A, Yuniza. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia *Jurnal Inspirasi Kesehatan*. 2023;1(1).
23. Susila WD, Iswati, Istifada R, Susanti K, Isya FN, Ismawati. Pendidikan Kesehatan Masyarakat Dan Manajemen Stres Dalam Menstabilkan Tekanan Darah Dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Community Development In Health Journal*. 2023;1(1).
24. Manurung EI, Pakpahan M, Pangkey BC, Theresia, Gultom EC. Deteksi Dini Tingkat Stres Dan Edukasi Kesehatan: Manajemen Stres Untuk Mental Yang Sehat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 2021;7(5).
25. Wijayanti SA, Sarwili I, Rukiah N. Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4 -7-8 Dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri

- Jeruk Bergamot Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan. JIC (Jurnal Intelek Insan Cendekia). 2025;2(2).
26. Candrawati S, Ganesha EA, Setiawan RH, Lestari DW, Fatchurohmah W. Slow, Deep Breathing Exercise Lowers Blood Pressure and Stress in Medical Students. *Ann Appl Sport Sci.* 2024;12(04).
 27. Fong C. Musik And The Effects On The Brain And Emotions. 2024;4(1). 2024.
 28. Erwanto R, Asmarani FL. Erwanto R, Asmarani FL. The Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing as Effective Procedures in Reducing the Stress Levels on Older People. *Jurnal Keperawatan Indonesia dan Kebidanan.* 2017;6(1).
 29. Akhriansyah M, Surahmat R, Agustina N, Rusmarita. Implementasi Terapi Musik Nature Sound kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas. *JAK.* 2024;6(2).
 30. Wardani ME, Soesanto E. Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Tiroidektomi Menggunakan Terapi Musik Suara Alam. *Ners Muda.* 2021;3(1).
 31. Lestari s. Penerapan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kritis Di Ruang ICU. 2023.
 32. Suib, Mahmudah AM, Ipa B. Pengaruh Terapi Nature Sounds terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 . *Jurnal Kesehatan.* 2022;10(2).
 33. Saskovets M, Liang Z, Piumarta I, Saponkova I. Effects of Sound Interventions on the Mental Stress Response in Adults: Protocol for a Scoping Review. *JMIR Res Protoc.* 2024;13.
 34. Zulaifi R, Mustakim I, Iman N. Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Musik Terapi Nature Sound Untuk Mereduksi Academic Anxiety Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.* 2024;14(2).
 35. Mutawarudin. Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal.* 2022;2(2).
 36. Aisyah I, Natsha L, Hukmiyah M, Kurniyawan EH, Dewi EI, Fitria Y, et al. Application of Deep Breathing Relaxation Therapy as an Effort to Overcome Anxiety and Stress. *AgroNurse Kesehatan : Jurnal Pengabdian Masyarakat.* 2024;2(2)
 37. Asda P, Anida, Soliqah AP, Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan.*

2023;16(2).

38. Noorrahman Y, Pratikto H. Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*. 2022;1(4)
39. Elliya R, Sari Y, Chrisanto EY. Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha. *Malahayati Nursing Journal*. 2021;3(1).
40. Wiyoga AC, Pratiwi A. Kombinasi Terapi Musik dan Napas Dalam Sebagai Strategi Menurunkan Stres Pada Remaja Di Komunitas. *Jurnal Ners*. 2025;9(2).
41. Budiman AA, Prastiwi F, Rosida NA, Rahmad MN. Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi dalam Menangani Kecemasan dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2023;6(8)
42. Jannah MKA, Widiani E, Widodo D. Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Gantari Indonesia*. 2024;8(1).
43. Noviasuci W, Saputra R, Sari RP. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. *Malahayati Nursing Journal*. 2025;7(2)
44. Saleh AA, Amelia NR. Strategi Coping Stress dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing *Indonesian Journal of Islamic Counseling*. Indonesian Journal Of Islamic Counseling. 2022.
45. Prio AZ, Sahar J, Rekawati E. Manajemen Stres pada Lansia dengan Hipertensi. *Health Information : Jurnal Penelitian*. 2023;15(3)
46. Hidayah N. Stres Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*. 2015;6(2).
47. Saputra RF, Apriliyani I, Rahmawati AN. Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*. 2024;8(9).
48. Ilham R, Ibrahim , Sri A, Igrisa MD. Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 2020;2(1)
49. Soeli YM, Nur M, Yusuf S, Des D, Lakoro K, Studi P, et al. Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal*. 2021;3(1).

50. Zulqaidah, Nurmaini E, Maidiana. Pengaruh Stres dan Hubungannya Dengan Pekerjaan Dalam Perilaku. *Journal of Resources and Reserves (JRR)*. 2023;1(1).
51. Wirawan IGNOS, Winangun I, Muhajir A, Dahlia Y. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Hipertensi pada Lansia. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 2023;3(9)
52. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 2019;7(2).
53. Pabebang Y, Mangappi HY, Kelong Luter. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia. . *jurnal ilmiah kesehatan promotif*. 2022;6(2).
54. Lovibond Pf, Lovibond Sh. Lovibond H. Lovibond P.Fthe Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 1995;33(3),
55. Widhiyanto HT, Kahanjak Dn, Patricia T, Balyas Ab, Komara Nk. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang. Barigas: *Jurnal Riset Mahasiswa*. 2024;2(3).
56. Azizah S, Majid YA, Ardiyanti S. Pengaruh Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan pada Lansia. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*. 2025;8(2).
57. Situmorang M. Pemberdayaan Lansia dalam Pelayanan Gereja. *Jurnal Teologi dan PAK*. 2023;5(1). 2023.
58. Fazriana E. Profil Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Binaan Sahabat Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;4(1).
59. Mustami Y, Hermanto Y. Penurunan Kemampuan Kognitif dan Mental Jemaat Lansia: Mengimplementasikan Pelayanan Pastoral. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika*,. 2023;6(2).
60. Yaslina Y, Maidaliza M, Srimutia R. Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. 2021;4(2).
61. Palupi BS, Sinaga Mre. Hubungan Status Kesehatan Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta. *SBY Proceedings*.2024;4(1).
62. Cahyani AR, Tasalim R. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan

- Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*. 2024;11(1).
63. Kurniawan W AA. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Cirebon: Rumah Pustaka; 2021.
 64. Murjani. *Prosedur Penelitian Kuantitatif*. Cross Border. 2022;2(1).
 65. Novitasari, Febriyona R, Sudirman ANA. Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti. *Jurnal Jrik* V.2023; 3(1).
 66. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
 67. Widiyono AAPFHFISASHEAL. *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian Keperawatan*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera; 2023.
 68. Indarwati NRMBNASIVAST. *Metode Penelitian Keperawatan*. Batam: Cv. Rey Media Grafika; 2025.
 69. Romdona S, Junista SS, Gunawan A. Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner. *Jisosepol: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*. 2025;3(1).
 70. Riyanto S PA. *Penelitian Kesehatan & Sains*. Sleman: Deepublish; 2022.
 71. Novikasari I. Novikasari I. Uji Validitas Instrumen. 2016;1-10. 2016.
 72. Marsidi SR. Identification Of Stress, Anxiety, and Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*. 2021;5(2)
 73. Danim S. *Riset Keperawatan: Sejarah dan Metodologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2003.
 74. Hartati E, Pratama A. Pemilihan Lokasi Prioritas Pelayanan Sistem Penyaluran Air Limbah Domestik Setempat di Kecamatan Purwasari Dengan Metode Skoring dan Pembobotan. *Jurnal Serambi Engineering*. 2025;10(1).
 75. Hidayat AA. *Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Health Books; 2015.
 76. Dinatha JP, Iqbal A, Parhusip J. Analisis Perbedaan Parhusip J. Analisis Perbedaan Intensitas Penggunaan Smartphone Mahasiswa Pada Weekdays. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*. 2025;9(1).

Lansia Selama Pandemi Covid-19. JIM FKep. 2021;5(3).

92. Vigneswaran, K The pathophysiology and management of menopausal symptoms. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine* . 2025;26(14).
93. Pratiwi L LY. *Serba-Serbi Menopause*. Restiani DE, editor. Sukabumi, Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI; 2021.
94. Mohajeri M, Wittwer J, Vargas K, Hogan R, Holmes A, Rogers P, Goralczyk, Gibson L. Chronic treatment with a tryptophan-rich protein hydrolysate improves emotional processing, mental energy levels and reaction time in middle-aged women. *British Journal Of Nutrition*. 2015; 113(2).
95. Hanum L, Daengsari D, Kemala. Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*. 2016;23(1).
96. Hanum L, Daengsari D, Kemala C. Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*. 2016;43(1)..
97. Amira I DA. Amira I, Suryani, Hendrawati. Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunah Husada*. 2021;21(1).
98. Anica DR, Astarini MAI, Manungkalit M. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2025;10(1).
99. Rumaiza R KK. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *J Ilm Mhs Fak Keperawatan* . 2019;4(2).
100. Hartini S. Status Perkwainan Meningkatkan Kualitas hidup Lansia Di Pstw. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*. 2019;8(1).
101. Galingging K, Batubara J, Waruwu HM, Wong C, Saragih RH, Sihombing JR. Terapi Musik pada Perawat untuk Menurunkan Tingkat Stres. *Jurnal Panggung*. 2024;34(1).
102. Wulandari TS, Kurniawati R, Ilmiyah VA. Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(1).
103. Sari EP, Mardiyah S, Suparmanto G. Pengaruh Terapi Deep Breathing Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa

SMK. 2024.

104. Tridiyawati F, Wulandari F. Efektifitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Postpartum Blues. *Malahayati Nursing Journal*. 2022;4(7).
105. Lauritzen LR, JCF, NJ, LS, MBB, FF, & PS. Common factors, Responsiveness and Outcome in Psychotherapy (CROP): study protocol for a naturalistic prospective cohort study of psychotherapy in Denmark. *BMJ Open*. 2023;13(6).
106. Pfeifer E, SA, & WM. Changes in States of Consciousness during a Period of Silence after a Session of Depth Relaxation Music Therapy (DRMT) . *Music Med*. 2016;8(4).
107. Elliya R, Sari Y, Chrisanto EY. Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha. *Malahayati Nursing Journal*. 2021;3(1).
108. Sri Rukmana W. Rukmana S. Pengaruh Lingkungan Alam Terhadap Kesehatan Mental. 2024.
109. Hidayat A, & KY. Hidayat, A, Kurnia, Y. Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di panti wredha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2018;6(2).
110. Oktaviani Y, Amalia N. Peran Keluarga dalam Pengendalian Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri. *Borneo Student Research*. 2020;1(3).
111. Lestari T. Mengatasi Konflik Sosial Lansia Melalui Pendekatan Psikologis. *JAWI*, 4(2).
112. Pepe CK, Krisnani H, Siti HD, Santoso MB. Dukungan Sosial Keluarga Dalam Memenuhi Kebutuhan Sosial Lansia Di Panti. *Social Work Jurnal*. 2017;7(1).
113. Dhani SR, Silleshu ES, Hanifah MY, Pratama AD. Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2025;16(1).
114. Setyarini EA, Niman S, Parulian TS, Hendarsyah. Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Buletin Of Counseling and Psychotherapy*. 2022;4(1).
115. Neha, Scott A, Chauhan D, Kumar H, Chaudhary N, Panwar R, Sheweta, Yadav T, Vaishno. A Study to Assess the Effectiveness of Music Therapy on Level of Stress among Elderly People in Selected Old Age.

International Journal of Science and Healthcare Research. 2020;5(4).

116. Jefri S, Candrawati E, Putri RM. The Differences In The Level Of Stress In The Elderly Within And Outside The Institution Werdha Pangesti Lawang. Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan. 2017;2(3).
117. Budiman AA, Prastiwi F, Rahmad M, Rosida N. Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi. Manuju; Malahayati Nursing Journal. 2023;6(3).
118. Zhu Z, Liu Z. The Effect of Mixed Natural Sounds on Stress Recovery. Research Square.2024;3(2).