
PENGARUH TERAPI MUSIK DANGDUT TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

Siti Zakiyah^{1*}, Nurwijaya Fitri², Nova Mardiana³, Tasya Anggraini⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional

*Email : stsuzakiyaah@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah suatu proses alami yang dialami setiap orang dan pada tahap ini, tubuh mengalami berbagai perubahan baik fisik, mental, maupun sosial. Terapi musik dangdut sangat penting untuk menciptakan perasaan ketenangan bagi lansia, dikarenakan musik dangdut dapat merangsang sistem otak yang berkaitan dengan saraf emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik dangdut terhadap tingkat stres pada lansia. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre experimental* dengan *metode one-group pretest-post-design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan diberikan terapi musik dangdut. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 28 orang. Data ini dianalisis menggunakan Uji *Paired Samples Test*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh terapi musik dangdut terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang dengan nilai *p-value* intervensi pertama 0.006 dan nilai *p-value* intervensi kedua 0,000 (< 0.05). Saran dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan peran perawat dan pramulansia memberikan terapi musik dangdut pada lansia untuk mengurangi tingkat stres.

Kata Kunci : Lansia, Musik Dangdut, Stres

ABSTRACT

Aging is a natural process experienced by everyone and at this stage, the body experiences various changes both physically, mentally, and socially. Dangdut music therapy is very important to create a sense of calm for the elderly, because dangdut music can stimulate the brain system related to emotional nerves. This study aims to determine the effect of dangdut music therapy on stress levels in the elderly. This research method is a quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-post-design method. Data collection was carried out using a questionnaire and dangdut music therapy was given. The sample in this study was 28 people. This data was analyzed using the Paired Samples Test. The results of this study showed that there was an effect of dangdut music therapy on stress levels in the elderly at Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang with a *p-value* of the first intervention of 0.006 and a *p-value* of the second intervention of 0.000 (< 0.05). The suggestion from this study is that it is expected to be a guideline for increasing the role of nurses and elderly people in providing dangdut music therapy for the elderly to reduce stress levels.

Keywords : Dangdut Music, Elderly, Stress

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas. Dalam konteks Indonesia, lansia memiliki peran yang signifikan dalam struktur demografi masyarakat. Data Badan Pusat Statistik, di Indonesia penduduk lansia bertambah menjadi dua kali lipat dalam waktu 50 tahun (1971-2020), menjadi 26 juta dimana lansia berjenis kelamin perempuan sekitar 10,43% sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9,42%. Semua lanjut usia di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh memimpin dan besaran yaitu mencakup 64,29%, kemudian diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) serta lansia tua (80+ tahun) pada peningkatan 27,23% dan 8,49% (Statistik, 2020).

Menurut data statistik Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2021 lansia dengan umur 60-69 tahun berjumlah 19,567 jiwa, lansia dengan umur 70-74 tahun berjumlah 19.768 jiwa dan lansia berumur >75 tahun berjumlah 18.808 jiwa, menunjukkan bahwa proporsi lansia di wilayah tersebut mengalami penurunan, menandakan adanya pergeseran demografi dan penurunan harapan hidup. Sedangkan presentasi pelayanan kesehatan lansia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung adalah 81,54% meningkat dari tahun sebelumnya 75,23%. Cakupan pelayanan kesehatan tertinggi terdapat di Kota Pangkalpinang 94,36% dan cakupan terendah terdapat di Kabupaten Bangka Tengah 64,88% (Kemenkes, 2020).

Data prevalensi kunjungan Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang pada tahun 2019 terdapat 51 orang, tahun 2020 terdapat 45 orang, tahun 2021 terdapat 37 orang, tahun 2022 terdapat 39 orang, sedangkan pada tahun 2023 terdapat 34 orang. Perhitungan data lansia yang dilayani ini, dihitung berdasarkan jumlah pada akhir tahun karena ada yang

meninggal dunia dan ada yang kembali pada keluarganya, sehingga data yang diambil adalah data akhir tahun yang merupakan data bersih.

Organisasi *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan stres adalah keadaan di mana tekanan atau tuntutan khusus melebihi kemampuan adaptasi individu, sehingga menghasilkan respons fisiologis dan psikologis yang beragam. WHO menyoroti bahwa stres merupakan reaksi tubuh yang bersifat umum terhadap stimulus yang dapat berasal dari berbagai situasi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Dalam konteks kesehatan, WHO juga menekankan bahwa stres dapat mempengaruhi keseimbangan fisik dan mental individu. Apabila stres berlangsung dalam tingkat yang berlebihan atau berkelanjutan, dapat menjadi faktor risiko untuk berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi krusial dalam mencegah dampak negatif yang mungkin timbul akibat stres yang tidak terkendali. Pada lansia dibutuhkan pendekatan holistik yang bisa meningkatkan kesejahteraan lansia salah satunya adalah melalui terapi musik (WHO, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi musik, termasuk musik dangdut, dapat memberikan manfaat psikologis dan fisiologis pada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh terapi musik dangdut terhadap tingkat stres pada lansia, dengan memperhatikan konteks budaya dan sosial di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang potensi musik dangdut sebagai alat terapi yang efektif dalam meredakan stres pada lansia, sehingga dapat memberikan kontribusi positif pada kesejahteraan lansia di Indonesia.

Menurut hasil survei awal peneliti yang dilakukan di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang pada tanggal 30 November tahun 2023 dengan menggunakan pengkajian skala depresi, dari 5 lansia tersebut menunjukkan 2 lansia dengan skor 9 menyatakan kemungkinan depresi dan 3 lansia dengan skor 10 menyatakan depresi. 5 lansia ini menjadi subjek studi pendahuluan di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. Dari ketiga lansia tersebut 2 diantaranya mengaku stres karena tidak bersama keluarga, rindu suasana kampung halaman, dan kesepian karena tidak memiliki teman seagamanya. Salah satu ada yang memiliki riwayat diabetes. Dari hasil observasi wawancara dengan lansia menggunakan beberapa pertanyaan dari pengkajian skala depresi, lansia mengatakan bahwa belum pernah ada yang menggunakan terapi musik dangdut,

biasanya mereka hanya mendengarkan musik rohani setiap hari.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian *pre experimental* dengan metode *one-group pretest-post-design*. Sampel untuk penelitian ini diambil secara *purposive sampling*, dimana peneliti yang akan memilih pengambilan sampel dengan berdasarkan tujuan atau sasaran tertentu yang diputuskan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan diberikan terapi musik dangdut. Populasi dalam penelitian ini yaitu 34 lansia yang ada di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang pada Tahun 2024 dengan jumlah responden sebanyak 28 orang. Data ini dianalisis menggunakan Uji *Paired Samples Test*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Pemberian Terapi Musik Dangdut *Pre Test* dan *Post Test* Pada Lansia

Intervensi	Mean	SD	Median	SE	Min	Max
Tingkat Stres <i>Pre Test</i>	1,64	1,224	2,00	0,231	0	3
Tingkat Stres <i>Post Test</i>	1,39	1,133	2,00	0,214	0	3
Tingkat Stres <i>Pre Test</i>	1,39	1,166	1,50	0,220	0	3
Tingkat Stres <i>Post Test</i>	0,79	0,876	0,50	0,166	0	2

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa nilai mean tingkat stres sebelum pemberian terapi musik dangdut intervensi 1 pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang adalah 1,64 dengan nilai standart deviasi sebesar 1,224.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Stres *Pre Test* dan *Post Test* Pemberian Terapi Musik Dangdut

Variabel	Mean	SD	SE	P-Value
Tingkat Stres <i>Pre Test</i>	1,64	1,224	0,231	0,006
Tingkat Stres <i>Post Test</i>	1,39	1,133	0,214	
Tingkat Stres <i>Pre Test</i>	1,39	1,166	0,220	0,000
Tingkat Stres <i>Post Test</i>	0,79	0,876	0,166	

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dangdut sesi 1, dengan mean 1,39, standart deviasi 1,133, berbeda dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dangdut sesi 1, dengan mean 1,64, standart deviasi 1,224 Hasil *uji paired sample t-test* untuk tingkat stres didapatkn nilai $p\text{-value} = 0,006 < 0,05$. H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik dangdut terhadap penurunan tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dangdut.

Begitu juga dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dangdut sesi 2, dengan mean 0,79, standart deviasi 0,876. Berbeda dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dangdut sesi 2, mean 55 1,39, standart deviasi 1,166. Hasil *uji paired sample t-test* untuk tingkat stres didapatkn nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik dangdut terhadap penurunan tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dangdut.

PEMBAHASAN

Stres merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, terutama karena perubahan yang memerlukan adaptasi. Hal ini dimulai dengan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia bagi seorang individu, dan ketika kesenjangan tersebut melebar, tingkat stres meningkat dan individu tersebut merasa terancam. Respon stres merupakan mekanisme adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individu dan proses psikologis, yang dipicu oleh situasi atau peristiwa eksternal yang

memberikan tuntutan fisik dan psikologis pada individu (Handayani et al., 2023).

Selain itu, terapi musik memiliki tujuan melatih mental, mengembangkan kemampuan auditori pasien yang mengalami gejala halusinasi, membangkitkan respons aktif pasien, memfasilitasi komunikasi antar pasien, dan memberikan hiburan sebagai peluang untuk sementara waktu melupakan beban permasalahan mereka. Manfaat terapi musik mencakup pengurangan keanehan, depresi, rasa sakit, ekspresi emosi, peningkatan kreativitas, motivasi pasien, perbaikan sosialisasi, peningkatan

memori, pengurangan perilaku agresif, penciptaan ketenangan, penyediaan pendidikan moral, pengendalian emosi, pengembangan spiritual, dan penyembuhan gangguan psikologi.

Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa musik dangdut berhasil mengurangi stres, salah satunya ditunjukkan dalam ulasan yang ditulis oleh Hidayat & Bogo, (2019) bahwa pengaruh terapi musik dangdut berdampak pada tingkat stres dikalangan masyarakat.

Pada penelitian ini, peneliti memberikan terapi musik dangdut pada 28 responden selama 10 menit. Intervensi ini dilakukan 2 kali dalam seminggu yaitu intervensi pertama pada hari Selasa tanggal 23 April 2024 jam 09.00 wib dan intrvensi kedua hari Kamis tanggal 25 April 2024 jam 09.00 wib. Setelah diberikan terapi musik dangdut peneliti melakukan pengkajian ulang terhadap tingkat stres pada lansia. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dangdut sesi 1, dengan mean 1,39, standart deviasi 1,133, berbeda dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dangdut sesi 1, dengan mean 1,64, standart deviasi 1,224 Hasil *uji paired sample t-test* untuk tingkat stres didapatkn nilai $p\text{-value} = 0,006 < 0,05$. Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik dangdut terhadap penurunan tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dangdut. Begitu juga dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dangdut sesi 2, dengan mean 0,79, standart deviasi 0,876. Berbeda dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dangdut sesi 2, mean 55 1,39, standart deviasi 1,166. Hasil *uji paired sample t-*

test untuk tingkat stres didapatkn nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik dangdut terhadap penurunan tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dangdut.

Hal ini sejalan dengan yang dilakukan Larasati et al., (2019) menyimpulkan hasil tingkat stres menurun sebesar 45,58%, dan tekanan darah sistolik menurun sebesar 46,74%. Hal ini menunjukkan bahwa musik dangdut mampu menurunkan stres dan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi. Dengan melihat beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki ritme yang berbeda namun memiliki hasil pengaruh pada penurunan tingkat depresi, dapat disimpulkan bahwa setiap sesi dari musik dangdut terhadap depresi memiliki pengaruh.

Hasil penelitian Erika Dewi Noorratri, (2019) menyatakan bahwa hasil tentang pengaruh terapi musik dangdut terhadap tingkat depresi pada pasien depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta adalah sebelum dilakukan terapi dengan jumlah 32 responden dengan stres ringan 12,5%, sedang. 81,25% dan berat 6,25% dan sesudah diberikan terapi music dangdut tingkat depresi responden mengalami perubahan yang signitifikan dengan depresi ringan 75%, sedang 25% dan berat 0%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik dangdut pada pasien yang mengalami stres.

Penelitian yang dilakukan Gusti Yudi Alfiansyah, (2022) menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum diberikan terapi musik yaitu kategori stres ringan sebanyak 14 responden (38,9%) dan stres sedang yaitu sebanyak 22 responden (61,1%) dan setelah diberikan terapi musik ada tiga kategori tingkat stres normal sebanyak 8 responden

(22,2%), stres ringan sebanyak 23 responden (63,9%) dan stres sedang sebanyak 5 responden (13,0%). Ada pengaruh kemampuan berinteraksi sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik musik.

Menurut Ayu Fitrianti Rusanto, (2019) pengaruh terapi musik dangdut terhadap tingkat stres pasien isolasi social di RSUD Dr.Amino Gondohutomo Semarang dimana didapatkan hasil dengan *Purposive Sampling* dengan hasil menunjukkan nilai *pre test* 19.16 dan *rata-rata post test* 10.36, hasil uji beda *rata-rata post test* 10.36, hasil uji beda *paired sampel t-test* diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini H_0 ditolak terdapat pengaruh terapi musik dangdut pada pasien isolasi social di RSUD Dr.Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.

Menurut hasil penelitian Simanjutak et al, (2022), diketahui bahwa terapi musik memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat stres kerja pada guru SD selama masa pandemi Covid-19. Temuan ini didasarkan pada uji *Wilcoxon Signed Rank* yang menunjukkan nilai $p\text{-value}=0.000$ (0.05).

Menurut Rahma, (2019) Perubahan nilai mean yang tajam ini di dukung dari hasil temuan yang dilakukan pada lansia yang tinggal di UPT Lampung dengan jumlah sampel 33 orang lansia, memberikan hasil yang selaras yaitu penurunan tingkat stres dengan nilai signifikan $P\text{ value}$ 0,00. Perubahan nilai *pre test* 19,16 dengan *rata-rata post test* 10,36 juga terbukti pada hasil studi yang dilaksanakan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang dengan pasien isolasi sosial menyajikan nilai uji beda *paired sampel t-test* $p=0,00$ dan *t-hitung* 10,19.

Menurut Leubner, (2020) Setelah diberikan intervensi selama 2 kali, tingkat depresi subyek 1 mengalami penurunan dan subjek 2 mengalami penurunan, hal ini disebabkan bahwa manfaat terapi

musik dangdut dapat membantu mengekspresikan perasaan dan kondisi suasana hati dan emosi yang dapat sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi.

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa stres merupakan masalah kesehatan bagi lansia. Setiap lansia merasakan tingkat stres yang berbeda, sehingga diperlukan peran perawat dan pramulansia dalam memberikan tindakan mandiri keperawatan untuk menurunkan tingkat stres. Dalam pemberian terapi musik dangdut akan menciptakan perasaan ketenangan bagi lansia dikarenakan musik dangdut dapat merangsang *pre frontal osipital* tepatnya pada *amigdala* atau yang disebut sebagai system otak yang berkaitan dengan dengan saraf emosi. Pada saat *amigdala* aktif karena mendengarkan musik, maka spontan *amigdala* akan memerintah *saraf symptis parasympatis*. Pengaruhnya hormon-hormon stres dapat menurun, sehingga lansia dapat berkonsentrasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Terapi Musik Dangdut Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik dangdut terhadap stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Rata-rata tingkat stres setelah dilakukan terapi musik dangdut sesi 1, dengan mean 1,39, standart deviasi 1,133, berbeda dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dangdut sesi 1, dengan mean 1,64, standart deviasi 1,224 Hasil uji *paired sample t-test* untuk tingkat stres didapatkan nilai $p\text{-value}=0,006 < 0,05$. Begitu juga dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat

stres setelah dilakukan terapi musik dangdut sesi 2, dengan mean 0,79, standart deviasi 0,876. Berbeda dibandingkan dengan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi musik dangdut sesi 2, mean 55 1,39, standart deviasi 1,166. Hasil *uji paired sample t-test* untuk tingkat stres didapatkn nilai *p-value* = 0,000 < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H. et al. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Jakarta: FKM UI.
- Anggita. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: FKUI.
- Arfatin Nurrahmah. (2021). Pengantar statistika 1. Media sains indonesia. Bandung, Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia.
- Asri Meliyana, Wasis Eko Kurniawan, L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Gamelanlanggam Jawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Bantul: PT. Kanisius.
- Sudag Asri Meliyana, Wasis Eko Kurniawan, L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Gamelanlanggam Jawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Pela. 01(2), 1–23.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2023). Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Azwar, S. (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Banoe, P. (2022). Kamus Musik. Yogyakarta: Kanisius.
- Binti, M. R. S. P. (2020). Hubungan Self Awareness dan Problem Focused Coping dengan Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Karyawan Restoran. Masters thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Bulechek, G. (2021). Nursing Interventions Classification (NIC) Edisi ke 6. Jakarta: CV Mocomedia.
- Elza, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, 1–127.
- Emzir. (2022). Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantatif dan Kualitatif. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fahrizal, A. A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi (Issue 2008).
- Febriana. (2021). Terapi Musik Dangdut Terhadap Depresi Pada Orang Dengan Skizofrenia Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. 6(1), 27–31.
- Florencia, O. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat di Ruangan Penyakit Dalam RSUP Dr M. Djamil Padang. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Handayani, W., Agustina, P., Lisandari, Y., & Kurniawan, R. (2023). Penyuluhan Pengelolaan Stres pada Lansia di Rumah Lansia Bahagia Bintan. 1(3), 418–423.
- Hawari, D. (2021). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. (2020). Metode Penelitian dan Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes. (2020). Menurut Kementerian Republik Indonesia Pengertian Lansia.
- National, G., & Pillars, H. (2021). keperawatan Gerontik. Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik, 22(1), 1–13.

- Notoatmodjo. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipt.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Padila. (2022). No 2013., Padila. *Keperawatan Gerontik Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Priyoto. (2021). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiwati, A., dan Susanty, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Stressor Terhadap StresKerja Dan Kinerja Karyawan Kementerian Keuangan. *Jurnal Manajemen*, 21(1), 104-119.
- Rahmawati. (2022). Pengaruh Musik Lagu Anak-Anak Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Anak Usia 7-10 Tahun Di Puskesmas Keling II. Prodi DIV Keperawatan Gigi Semarang Poltekkes Kemenkes Semarang, 8–33.
- Simanjutak et al. (2022). Ilmu Keperawatan_30901900117_fullpdf (1).pdf.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana. (2022). Pengaruh Terapi Musik Dangdut Terhadap Penurunan Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Dengan Halusinasi Pendengaran Dirumah Sakit Khusus Jiwa Soeprapto Provinsi Bengkulu.
- WHO. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia. 8.5.2017, 2003–2005.
- Yulinda, L. D. (2020). Mekanisme Musik Klasik. *Keperawatan FIK UMP*, 16–44.