

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

Ilta Marlana¹, Sherly Widianti², Bela Purnama Dewi³

Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : iltamarlena59@gmail.com¹, sherly.candrasw@gmail.com², belapurnamadewi@gmail.com³

ABSTRAK

Stres merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh lansia sebagai akibat dari transformasi fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama proses penuaan. Jika stres tidak ditangani, hal itu dapat secara signifikan mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penelitian ini dilakukan untuk menguji bagaimana terapi musik klasik memengaruhi tingkat stres pada lansia di Pos Kesehatan Lansia Bina Sejahtera Palembang. Studi ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan metodologi pretest-posttest satu kelompok. Sebanyak 35 partisipan lansia direkrut melalui teknik pengambilan sampel total. Tingkat stres dinilai menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi terapi musik klasik. Normalitas data dievaluasi menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang menunjukkan distribusi normal. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan secara statistik pada lansia setelah intervensi terapi musik klasik, dengan nilai p 0,000 yang kurang dari 0,05. Studi ini menyimpulkan bahwa terapi musik klasik efektif mengurangi tingkat stres pada lansia dan dapat berfungsi sebagai pendekatan non-farmakologis yang berharga dalam layanan kesehatan lansia.

Kata kunci: Terapi musik klasik, Stres, Lansia

ABSTRACT

Stress is a common psychological problem experienced by the elderly as a result of the physical, psychological, and social transformations that occur during the aging process. If stress is left untreated, it can significantly reduce their overall quality of life. This study was conducted to examine how classical music therapy affects stress levels in the elderly at the Bina Sejahtera Elderly Health Post in Palembang. The study used a pre-experimental design with a single-group pretest-posttest methodology. A total of 35 elderly participants were recruited through a total sampling technique. Stress levels were assessed using a questionnaire administered before and after the classical music therapy intervention. Data normality was evaluated using the Shapiro-Wilk test, which indicated a normal distribution. Furthermore, bivariate analysis was conducted using a paired-sample t-test. The results showed a statistically significant reduction in stress levels in the elderly after the classical music therapy intervention, with a p-value of 0.000, less than 0.05. This study concludes that classical music therapy is effective in reducing stress levels in the elderly and can serve as a valuable non-pharmacological approach in elderly healthcare.

Keywords: Classical music therapy, Stress, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia merujuk pada fase kehidupan ketika individu sudah mendapat kematangan baik dari segi fisik maupun fungsi tubuh. Namun, di masa ini juga mulai terjadi penurunan secara bertahap seiring bertambahnya usia. Terdapat berbagai pandangan terkait kapan seseorang dikategorikan sebagai lansia; beberapa menyebut usia 60, 65, atau bahkan 70 tahun. Namun, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), usia 65 tahun dijadikan patokan sebagai awal dari proses penuaan yang nyata, dan individu pada usia tersebut telah tergolong lansia. Pada umumnya, lansia dapat dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan cara mereka menjalani hidup. Kelompok pertama menerima masa tua dengan penuh kesadaran dan kesiapan, sedangkan kelompok kedua menunjukkan sikap penolakan terhadap proses menua dan cenderung tidak menerima kenyataan yang ada (Haryati *et al* 2023).

Mencapai usia lanjut merupakan fase terakhir dalam proses perkembangan manusia yang dimulai sejak lahir, kemudian berlanjut ke masa kanak-kanak, dewasa, hingga akhirnya memasuki proses penuaan. Berdasarkan klasifikasi yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, kelompok lanjut usia dibedakan oleh kategori berikut, usia tengah (45–59 tahun), usia lanjut (60–74 tahun), usia lanjut tua (75–90 tahun), serta usia amat tua yang berumur lebih dari 90 tahun (Azizah 2022).

Kelompok demografis lansia telah tumbuh secara substansial baik dalam jumlah total maupun proporsi. dalam kurun waktu 2000 hingga 2020. Kondisi ini tercermin dari

proporsi lansia yang mencapai 7,6% dari keseluruhan penduduk dan diperkirakan akan melonjak 15,77% sampai 2035 (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Di tingkat daerah, angka jumlah lansia juga terlihat di Provinsi Jawa Tengah mengalami lonjakan pada 2020 persentase penduduk lanjut usia mencapai 13,03% dari total populasi. Sementara itu, di Kota Surakarta pada tahun yang sama tercatat sebanyak 19.783 penduduk yang termasuk dalam kelompok lanjut usia (BPS Jawa Tengah, 2021; BPS Surakarta, 2021).

Fenomena peningkatan jumlah penduduk lanjut usia terlihat di berbagai wilayah di Indonesia yang menunjukkan kecenderungan bertambahnya proporsi lansia dari tahun ke tahun. Bertambahnya populasi tersebut diikuti dengan meningkatnya kebutuhan akan pelayanan kesehatan yang menitikberatkan pada upaya pencegahan penyakit serta pemeliharaan kualitas hidup. Pada tahap ini, lansia tidak hanya menghadapi perubahan fisik seperti menurunnya daya tahan tubuh dan munculnya penyakit degeneratif, tetapi juga menghadapi tekanan psikologis akibat perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, berkurangnya sumber pendapatan, serta keterbatasan mobilitas. Kondisi tersebut dapat menimbulkan beban mental yang berpotensi berkembang menjadi stres kronis apabila tidak ditangani secara tepat.

Di Sumatera Selatan, cakupan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia tercatat sebesar 78,7%, angka yang sama dengan capaian pada tahun 2021. Cakupan tertinggi tercatat di Kabupaten Banyuasin sebesar 129%, sedangkan cakupan terendah berada di

Kabupaten Empat Lawang yaitu sebesar 25,4%.

Ketersediaan layanan kesehatan memang menjadi indikator keberhasilan program pemerintah dalam memperhatikan kesejahteraan lansia, namun aspek kesehatan mental sering kali belum memperoleh perhatian yang memadai. Sebagian besar program kesehatan lansia masih berfokus pada pencegahan penyakit fisik, sementara dukungan psikososial dan emosional sering diabaikan. Padahal, keseimbangan mental memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan kondisi tubuh dan memperlambat proses penuaan. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa stres berkepanjangan pada lansia dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif, memperburuk kondisi penyakit kronis, serta meningkatkan risiko depresi dan gangguan tidur (Susanto *et al*, 2022)

Konsep stres pada lansia tidak hanya berkaitan dengan tekanan emosional, tetapi juga mencakup gangguan fisiologis akibat ketidakseimbangan hormon stres seperti kortisol. Kadar kortisol tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek negatif terhadap sistem kekebalan tubuh dan sistem saraf. Ketika kemampuan adaptasi lansia terhadap stres menurun, tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan kelelahan mental. Faktor-faktor pemicu stres pada lansia dapat berasal dari lingkungan sosial seperti perasaan kesepian, kehilangan pasangan, dan keterbatasan aktivitas sosial. Faktor internal meliputi rasa takut terhadap kematian, kecemasan terhadap ketergantungan, serta perasaan tidak berguna akibat berkurangnya peran di masyarakat (Pratiwi *et al* 2024)

Upaya maksimal melalui pendekatan yang mempertimbangkan aspek biologis,

psikologis, sosial, dan spiritual dianggap berguna. Pendekatan farmakologis sering digunakan, tetapi tidak selalu menjadi pilihan terbaik mengingat adanya efek samping dari obat penenang atau antidepresan pada tubuh lansia yang telah mengalami penurunan metabolisme. Intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi, meditasi, terapi seni, dan terapi musik menjadi alternatif yang aman serta efektif dalam mengurangi tingkat stres. Pendekatan ini menekankan pentingnya pengalaman sensorik dan emosional yang mampu menenangkan pikiran tanpa menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan fisik (Kusuma *et al* 2024).

Terapi musik klasik dijelaskan sebagai satu diantara cara mengurangi stress di usia lanjut. Musik dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi dalam pengelolaan stres karena mampu memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya. Musik klasik diketahui memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membantu individu mencapai kondisi rileks serta mengurangi ketegangan, sehingga dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikososial pada lansia. Jenis musik ini mampu membangkitkan berbagai respons emosional, baik positif maupun negatif, yang pada akhirnya dapat menciptakan perasaan tenang dan meningkatkan rasa nyaman. Selain itu, terapi musik juga berperan dalam merangsang munculnya sinyal alfa dalam otak yang mengindikasikan keadaan santai. Aktivasi gelombang tersebut dapat membantu menenangkan perilaku serta mengurangi dampak stresor yang dialami oleh lansia. Dalam penerapannya, terapi musik umumnya diberikan sebanyak empat kali dalam kurun waktu dua minggu, dengan durasi pemutaran sekitar 20 menit pada setiap sesi (Tristan, 2021).

Menurut temuan investigasi pendahuluan yang dilakukan pada September 2025, peneliti melakukan pengambilan data di Posyandu Lansia Bina Sejahtera. Dari hasil pengumpulan data tersebut diperoleh informasi mengenai lansia yang mengalami tingkat stres selama tiga bulan sebelumnya, yang dari Juli hingga September 2025. Jumlah lansia yang tercatat mengalami stres pada periode tersebut sebanyak 35 orang. Fenomena ini menunjukkan bahwa diperlukan adanya inovasi dalam upaya intervensi kesehatan mental bagi lansia di tingkat komunitas. Salah satu pendekatan yang berpotensi diterapkan adalah terapi musik klasik. Terapi ini dinilai memiliki peluang besar untuk diintegrasikan dalam kegiatan rutin posyandu lansia sebagai bentuk dukungan psikososial yang relatif murah, mudah diterapkan, serta tidak menimbulkan risiko bagi kesehatan. Pentingnya meneliti dampak terapi musik klasik yang ditujukan untuk usia lanjut menjadi semakin penting mengingat masih terbatasnya penelitian yang mengkaji efektivitas terapi ini di lingkungan pelayanan kesehatan primer di Indonesia. sebabnya Keikutsertaan riset berikut akan berarti di bidang ilmiah sekaligus menjadi rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kelompok lanjut usia.

Setelah penjelasan latar belakang tersebut, peneliti termotivasi membuktikan **“Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Stres pada Lansia.”**

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan kerangka kerja *pra-eksperimental* dengan memanfaatkan Desain Pra-uji Pasca-uji Satu Kelompok. Dalam

kerangka kerja ini, responden awalnya menjalani pra-uji untuk mengevaluasi kondisi dasar mereka sebelum menerima intervensi, khususnya terapi musik klasik. Setelah implementasi intervensi, pasca-uji dilakukan untuk menilai perubahan atau efek yang dihasilkan dari perawatan tersebut. Desain penelitian ini dapat diuraikan seperti dibawah

Jenis Penelitian

Penelitian ini mengadopsi jenis kuantitatif dengan pendekatan *pra-eksperimental* disertai pra uji dan post uji.

Waktu dan Tempat Penelitian

Riset dilaksanakan bertepatan 6 Desember-6 Januari 2026 dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang.

Populasi dan Sampel

Seluruh kelompok atau objek yang menjadi sasaran generalisasi dari temuan suatu penelitian disebut populasi (Swarjana & SKM, 2022). Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti berjumlah 35 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel total, oleh karena itu semua anggota populasi disertakan sebagai partisipan penelitian.

Prosedur

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 melalui observasi lapangan di Pos Kesehatan Masyarakat Lansia Bina Sejahtera di Palembang. Populasi penelitian terdiri dari 35 orang lansia. Teknik pengambilan sampel total digunakan. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam studi berikut. Pendekatan *pra-eksperimental pre-post design* digunakan dalam studi ini. Analisis data akan dilakukan dengan Uji T untuk data normal, atau alternatifnya Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk data yang tidak mengikuti distribusi normal

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan secara aktual melalui kuesioner penelitian diberikan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang.

Adapun data sekunder dikumpulkan melalui berbagai sumber, termasuk buku, jurnal, dan data populasi dari penelitian pendahulu.

Instrumen yang akan digunakan dalam studi ini meliputi Panduan Implementasi Terapi Musik Klasik (SOP) dan kuesioner tingkat stres (DASS-42) yang dirancang untuk mengukur tingkat stres pada peserta lansia.

Teknik Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis univariat dimaksudkan sebagai penguraian karakteristik satu persatu variabel, khususnya tingkatan stress responden sebelum dan sesudah penerapan terapi musik klasik. Prosesnya melibatkan perhitungan frekuensi distribusi serta persentase untuk setiap variabel, guna memberikan ilustrasi yang komprehensif tentang kondisi stres responden di awal dan akhir intervensi. Selanjutnya, hasil dari analisis univariat ini akan dipresentasikan melalui tabel serta penjelasan naratif, sehingga menyajikan gambaran yang lebih rinci mengenai perubahan tingkat stres pada lansia pasca-terapi musik klasik.

Analisis Bivariat

Penentuan dampak terapi musik klasik untuk stres lanjut usia, analisis bivariat dilakukan dalam penelitian ini. Uji *t* diterapkan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi ketika data menunjukkan distribusi normal. Sebagai alternatif, ketika data tidak mengikuti distribusi normal, uji peringkat bertanda *Wilcoxon* digunakan.

Untuk mengidentifikasi beda kondisi sebelum dan sesudah intervensi terapi musik klasik, digunakan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Bila *p* kecil dibandingkan 0,05, dapat diinterpretasikan bahwa variable independen berdampak. Sebaliknya, jika nilai *p* sama dengan atau melebihi 0,05, diartikan tanpa ada efek signifikan antara variabel tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	12	34,3%
2	Perempuan	23	65,7%
	Total	35	100%

Didasari Tabel 1 diatas diketahui sebagian besar jenis kelamin partisipan perempuan sejumlah 23 (65,7%) dan 12 orang (34,3%) laki-laki

Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD	21	60,0%
2	SMP	6	17,1%
3	SMA	7	20,0%
4	Tidak Sekolah	1	2,9%
	Total	35	100%

Tabel 2 mejelaskan sebagian besar pendidikan responden adalah sekolah dasar sebanyak 21 (60,0%), SMP sebanyak 6 (17,1%), SMA sebanyak 7 (20,0%), dan

hanya 1 (2, 9%) responden yang tidak Sekolah.

Pengaruh *Pre-Test* Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Lansia

Tabel 3. Distribusi *Pre-Test* Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Lansia

No	Pemberian Terapi	Frekuensi	Persentase
1	Berat 27-40	24	68,6%
2	Sedang 14-26	11	31,4%
	Total	35	100%

Tabel 3 menunjukan, mayoritas responden di tingkat stres dalam kategori berat sebelum menerima terapi musik klasik, yaitu sebanyak 24 individu (68,6%). Selanjutnya responden menunjukkan tingkat stress dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 11 individu (31,4%) tanpa kategori ringan.

Pengaruh *Post-Test* Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Lansia

Tabel 4. Distribusi *Post-Test* Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Lansia

No	Pemberian Terapi	Frekuensi	Persentase
1	Ringan 27-40	34	97,1%
2	Sedang 14-26	1	2,9%
	Total	35	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah menerima terapi musik klasik, sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan, terdiri dari 34 orang (97,1%), tanpa ada responden dalam kategori tinggi. Sementara itu, persentase minimum responden menunjukkan tingkat stres sedang, yaitu 1

orang (2,9%).

Analisis Bivariat

Uji *Paired Sample T-test Pre-Post* Intervensi Terapi Musik Klasik di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Tabel 5. Uji Paired Sample T-test *Pre dan Post* Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Lansia

Kelompok	Mean	SD	t	df	p
Pre-test	27,94	3,404	35,978	34	0,000
Post-test	9,00	2,086			

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa angka kesamaan ialah 0,000. Sebab angka *Sig* 0,000 berada di bawah 0,05, H_0 disangkal sebaliknya H_a disetujui. Ini membuktikan ada ikatan signifikan perihal terapi musik klasik dan tingkat stres di pos kesehatan lansia Palembang Bina Sejahtera, baik sebelum maupun sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai intervensi pemberian terapi music klasik, mayoritas responden berada pada kategori stres tinggi, yaitu sebanyak 24 orang (68,6%). Setelah diberikan pendidikan dan intervensi terapi musik klasik, Tingkat stres menurun hingga stres ringan, dengan total 34 individu (97,1%), sementara hanya 1 peserta (2,9%) yang mengalami stres sedang.

Terapi musik klasik telah menampakkan kemanjuran mengurangi

tingkat stres individu lanjut usia. Terapi ini memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan konsentrasi, sehingga efek relaksasi dan penurunan stres menjadi lebih optimal. Pengamatan telaah terapi musik klasik secara signifikan memengaruhi derajat stres pada individu berusia 60 hingga 74 tahun. Penggunaan musik secara terapeutik memungkinkan lansia untuk merasakan relaksasi dan kenyamanan yang lebih baik, serta memengaruhi proses berpikir agar lebih jernih (Kusumastuti, 2023).

Menurut Education & Advice (2021), mendengarkan musik dapat membantu mengurangi stres dan memberikan efek positif terhadap kesehatan jasmani, emosional, sosial, dan spiritual. Musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi proses kognitif dan keadaan emosional, termasuk kebahagiaan, kesedihan, kerinduan, konsentrasi, dan berbagai perasaan lainnya. Tiga elemen inti musik—harmoni, ritme, dan tempo secara langsung memengaruhi tubuh fisik dan jiwa batin. Penelitian Frances Rauscher dan timnya mengungkapkan bahwa bahkan paparan musik secara tidak sadar pun dapat merangsang aktivitas otak. Perubahan fisiologis, fisik, dan perilaku terjadi pada individu lanjut usia yang berusia 60 hingga 95 tahun. Lansia secara perlahan mendapati penurunan fungsi sosial, intelektual, dan fisik (Kurniawati & Suraji, 2023).

Analisis Bivariat

Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data tingkat pengetahuan di antara individu lanjut usia sebelum dan sesudah menerima pendidikan kesehatan melalui terapi musik klasik memiliki angka kemiripan melebihi 0,05. Ini menjadi bukti kondisi pra-uji dan pasca-uji terdistribusi secara normal, sehingga memenuhi asumsi yang diperlukan untuk

analisis statistik parametrik.

Beberapa pengunjung lansia di Pos Kesehatan Terpadu Bina Sejahtera terus mengalami tingkat stres yang tinggi. Pengamatan ini menekankan pentingnya mengatasi masalah kesehatan mental pada komunitas lansia. Terlebih lagi, lokasi penelitian ini belum pernah menggunakan pendekatan non-farmakologis seperti terapi musik klasik untuk meredakan stres individu lanjut usia.

Oleh karena itu, dampak terapi musik klasik atas tingkat stres lanjut usia menjadi dasar terlaksananya telaah.. Berdasarkan hasil observasi peneliti selama pelaksanaan intervensi, responden menunjukkan kesediaan menjadi partisipan dan memberikan respons yang positif. Lansia tampak lebih rileks, tenang, dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan terapi yang diberikan.

Analisis parametrik yang dilakukan melalui uji *t* sampel berpasangan menghasilkan kemiripan (*p-value*) senilai 0,000, lebih rendah antara 0,05. Akibatnya, hipotesis 1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat stres di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang.

Media pendidikan kesehatan berfungsi sebagai instrumen untuk menyampaikan informasi kesehatan guna memastikan pemahaman yang lebih baik di kalangan target audiens. Terapi musik merupakan media pendidikan kesehatan yang efektif, berfungsi sebagai stimulus pendengaran terorganisir yang mencakup melodi, ritme, harmoni, warna, bentuk, dan gaya. Musik klasik memberikan dampak masif terhadap kesejahteraan sosial dan psikologis sebab dampaknya yang signifikan pada relaksasi dan ketergantungan pada individu (Kurniawati & Suraji, 2023).

Terapi musik klasik memiliki kelebihan karena bersifat nonfarmakologis, mudah diterapkan, dan dapat memberikan efek relaksasi pada lansia. Durasi maupun irama lembutnya, bisa mempengaruhi tatanan saraf, mengurangi stres emosional, dan membantu mencapai ketenangan mental. Bentuk terapi ini dapat diulang dan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan peserta lansia, baik dilakukan secara individual maupun kolektif. Oleh karena itu, terapi musik klasik dalam intervensi kesehatan lansia terbukti lebih efektif daripada pendekatan tradisional tanpa komponen terapeutik tambahan., khususnya dalam membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. (Ramadhan, dkk., 2024).

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Sumartyawati dkk. (2021), yang penelitiannya menunjukkan penurunan tingkat stres setelah terapi musik klasik. Hasil serupa diamati dalam penelitian yang dilakukan oleh Muin dan Eka (2022), di mana peserta dalam kelompok intervensi menunjukkan degradasi akumulasi stres rerata sehabis mendengar terapi musik klasik. Studi ini juga menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki dampak pada kualitas hidup para lansia di Bina Sejahtera Lansia Posyandu. Efek positif ini muncul karena terapi musik klasik mampu memberikan relaksasi, mengurangi ketegangan psikologis, serta menciptakan rasa nyaman bagi lansia. Musik klasik dengan tempo lambat dan irama harmonis dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Terapi musik klasik dapat diberikan secara berulang dan disesuaikan dengan kondisi lansia, baik secara individu maupun kelompok, sehingga proses penerimaan

intervensi menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan total 35 responden, dihasilkan kesimpulan dibawah:

1. Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden menunjukkan tingkat stres dalam kategori berat sebelum menerima terapi musik klasik, yaitu sebanyak 24 individu (68,6%). Selanjutnya responden menunjukkan tingkat stress dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 11 individu (31,4%) dan nihil kategori ringan.
2. Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah menerima terapi musik klasik, sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan, terdiri dari 34 orang (97,1%), tanpa ada responden dalam kategori tinggi. Sementara itu, persentase minimum responden menunjukkan tingkat stres sedang, yaitu 1 orang (2,9%).
3. Analisis uji t sampel berpasangan pada Tabel 4.5 mengungkapkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh massif pada derajat stres lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang.

SARAN

Hasil penelitian Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan penelitian selanjutnya pada topik serupa dan memperluas kajian mengenai terapi musik klasik guna memangkas derajat stres usia lanjut. Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian

alternatif, memperbesar jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, serta membandingkan jenis musik lain atau mengombinasikan terapi musik dengan intervensi nonfarmakologis lainnya guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan penyimpulan secara umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan terima kasih yang amat besar teruntuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Ilhamudin dan Ibunda Nita Emilya, terhadap doa, dukungan, rasa sayang, maupun loyalitas tiada henti. Begitupun teruntuk kedua adik, Aldo serta Pandu Anugra, yang senantiasa menjadi sumber semangat dan motivasi bagi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 21(1), 21–28.
- Anggreni, D. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. STIKes Majapahit.
- Artaya, L. P. (2022). Analisa univariat. Universitas Narotama. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.3.0889.75367>
- Astutik, E. F. (2021). Hubungan antara study from home (SFH) dengan tingkat stres pada lansia.
- Dewi, S. R. (2021). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Palembang.
- Education, A., & Advice, S. (2018). Pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat di ruang isolasi COVID-19 RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan.
- Esprensa, A., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Gambaran tingkat stres pada lansia di era new normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 44–50.
- Fatmawati, & Imron. (2021). Gambaran tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 40–41.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48–55.
- Haryati, A., Anggraini, N., Ningsih, E. P., et al. (2025). Intervensi edukasi stres pada lansia: Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis melalui kegiatan pengabdian masyarakat. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2023). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pusat data dan informasi kesehatan*. Jakarta Selatan.

- Kinasih Kusumastuti, M. (2023). *Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia* (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Kusuma, M. D. S., Darmini, A. A. A. Y., Kartiningsih, L. P., & Yasa, K. S. A. (2024). Manajemen stres pada lansia yang tinggal di komunitas.
- Mahatidanar, A., & Khairun, N. B. (2017). Pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Agromedicine*, 4(2), 264–268.
- Mary, & McEwen, M. (2020). *Keperawatan kesehatan komunitas dan keluarga*. Elsevier.
- Muhid, A., & Siyoto, S. (2020). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nopianti. (2021). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 6(1), 1–8.
- Padila. (2023). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi, S. D., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis penyebab stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayang.
- Setyawan, D. A. (2022). *Buku statistika kesehatan analisis bivariat pada hipotesis kesehatan*. Tahta Media Group.
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan reproduksi lansia*.
- Sugiono. (2021). *Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suidah, H., & Cahyono, E. A. (2023). Intervensi terapi musik klasik sebagai penanganan depresi pada lansia.
- Sukmawati. (2023). *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan dalam penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal IHSAN*.
- Susanto, J., Makhfudli, M., Ilkafah, I., et al. (2022). Kondisi psikologis dan kualitas tidur pada lansia kelompok prolanis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*.
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi, sampel, teknik sampling dan bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Trisianti, N. (2020). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
- Wahyuni, E., Adiaksa, B. W., & Syarif, I. (2023). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja Puskesmas Jayapura Utara. *Healthy Papua: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(1), 400–406.