

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Terapi Musik Instrumen Nostalgia

2.1.1 Pengertian Terapi Musik

Terapi musik adalah penggunaan intervensi musik berbasis klinis dan berbasis bukti untuk mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seorang profesional yang terpercaya yang telah menyelesaikan program terapi musik yang disetujui (Suryana, 2018:58). Terapi musik juga digunakan dalam hubungan terapeutik untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial individu (Suryana, 2018:58).

Hubungan terapeutik dengan menggunakan musik sebagai terapi memiliki tujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional.

Intervensi terapeutik dengan menggunakan musik dapat mengubah ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih adaptif secara fisiologis dan efektif (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011:43). Musik tidak memerlukan otak untuk berpikir dan mudah untuk dinikmati sehingga begitu mudah diterima oleh organ pendengaran.

2.1.2 Jenis-jenis Terapi Musik Instrumen

Terapi musik sebagai alat terapi disesuaikan dengan individu dan tujuan yang ditetapkan antara klien dan terapis karena semua jenis musik memiliki pengaruh terhadap tujuan yang akan dicapai oleh klien (Suryana, 2018:82). Semua jenis musik dapat dijadikan musik instrumen sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam terapi musik. Berikut adalah jenis-jenis musik menurut (Latief, 2020:25) adalah :

1. Musik seni

Musik seni adalah musik klasik yang mengarah pada musik yang dibuat dari tradisi kesenian barat, musik kristiani dan musik orkestra. Musik klasik juga memiliki manfaat seperti meningkatkan kualitas tidur dan mampu menaikkan mood.

2. Musik populer

Musik populer atau yang biasa disebut dengan musik pop adalah musik dengan irama yang sederhana yang mudah dikenal dan disukai banyak orang. Musik populer memiliki melodi yang mudah diterima, mudah dipadukan dengan jenis musik lainnya, liriknya mudah, dan memiliki harmoni yang tidak terlalu rumit. Ada beberapa jenis-jenis musik populer yaitu musik blues, funk, gospel, hiphop, jazz, metal, pop, reggae, rock, dan lainnya.

3. Musik tradisional

Musik tradisional adalah musik yang lahir dan berkembang di suatu daerah tertentu dan diwariskan turun temurun dengan

menggunakan bahasa, gaya, dan tradisi daerah setempat. Ciri-ciri musik tradisional adalah :

- a. Dipelajari secara lisan
- b. Tidak memiliki notasi
- c. Bersifat informal
- d. Tidak spesialisasi
- e. Bagian budaya masyarakat

2.1.3 Terapi Musik Instrumen Nostalgia

Terapi musik instrumen sebenarnya hampir sama dengan terapi musik yang lainnya. Namun perbedaannya hanya ada di liriknya. Jika musik biasanya menggunakan lirik dalam sebuah lagu, sedangkan musik instrumen hanya menggunakan alunan melodi tanpa menggunakan lirik. Menurut (Harianti, 2008:99) musik instrumental adalah musik yang hanya dapat didengar tanpa lirik tetapi pikiran seseorang akan ikut bernyanyi mengikuti instrumen musik tersebut.

Musik instrumen sebenarnya sangat banyak ditemukan. Salah satu contoh musik yang dapat digunakan untuk terapi musik instrumen adalah musik nostalgia yang merupakan salah satu musik populer jaman dahulu yang memiliki irama yang sederhana yang mudah dikenal dan disukai banyak orang. Kemudian dengan melodi yang mudah diterima, mudah dipadukan dengan jenis musik lainnya, liriknya mudah, dan memiliki harmoni yang tidak terlalu rumit(Latief, 2020:25).

Terapi musik instrumen nostalgia sendiri dapat dilakukan pada lansia karena memang faktor usia yang sesuai dengan musik musik jaman

dahulu yang telah dikenal sehingga lansia tersebut dapat mengikuti terapi musik instrumen nostalgia.

2.1.4 Manfaat Terapi Musik Instrumen

Mendengarkan musik tidak hanya membuat seseorang mampu menikmati suasana dengan alunan melodi yang indah, namun mendengarkan musik juga memiliki beberapa manfaat jika seseorang menerapkan suatu jenis musik menjadi sebuah terapi untuk dirinya sendiri. Menurut Synder dan Lindquist (2002) dalam Larasati et al (2019) pada saat musik didengarkan dan ditangkap oleh serabut sensori kemudian disampaikan ke korteks serebri sehingga terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang menyebabkan terjadinya sekresi hormon endorphin dan penurunan hormon stres (kortisol) yang dapat meningkatkan rasa nyaman, sehingga menimbulkan sensasi menyenangkan pada seseorang karena lebih memfokuskan perhatiannya kepada musik daripada pikiran-pikiran yang menegangkan.

Berikut beberapa manfaat terapi musik menurut (Suryana, 2018:55) yaitu sebagai manajemen nyeri, rehabilitasi fisik, kecemasan dan pengurangan stres, ekspresi, dukungan keluarga, relaksasi, pertumbuhan dan perkembangan normal, belajar keterampilan dan teknik coping, untuk mempengaruhi perubahan fisiologis yang positif. Selain dari manfaat di atas, terapi musik juga memiliki manfaat lain seperti menurut (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011:44) yaitu :

1. Musik yang berasal dari masa Barok seperti karya Bach, Handel, Vivaldi bersifat stabil dan beraturan sehingga membangkitkan rasa aman.
2. Musik masa romantik yang dapat membangkitkan rasa simpatik dan cinta.
3. Musik karya mozart menggambarkan kejernihan dan mampu membangkitkan ingatan dan persepsi ke ruangan.
4. Musik masyarakat kulit hitam membangkitkan semangat.
5. Musik agama terarah pada upaya pendekatan diri kepada sang pencipta.
6. Musik tradisional seperti tambur dan gamelan untuk jawa untuk memberi ketenangan hidup dan psikis.

2.1.5 Langkah – Langkah dalam Terapi Musik Instrumen

Terapi musik instrumen tentunya memiliki langkah-langkah yang harus diikuti sebagai salah satu syarat untuk tercapainya tujuan dalam pemberian terapi musik. Berikut langkah-langkah terapi musik menurut (Setyoadi dan Kusharyadi, 2011:45) yaitu :

I. Persiapan

1. Persiapan alat dan lingkungan
 - a. Kursi dan meja
 - b. Kaset CD, tape recorder, atau mp3 jenis musik yang digunakan
 - c. Lingkungan yang tenang dan nyaman

2. Persiapan klien

- a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur pelaksanaan, serta meminta persetujuan klien untuk mengikuti terapi musik
- b. Posisikan tubuh klien secara nyaman dan rileks

II. Prosedur

1. Memberi kesempatan klien memilih jenis musik
2. Mengaktifkan tape recorder dan mengatur volume suara sesuai dengan selera klien
3. Mempersilahkan klien mendengarkan musik selama 15 menit
4. Saat klien mendengarkan musik arahkan untuk fokus dan rileks terhadap lagu yang didengar dan melepaskan semua beban yang ada
5. Setelah musik berhenti klien dipersilahkan mengungkapkan perasaan yang muncul saat musik tersebut diputar, serta perubahan yang terjadi dalam dirinya

III. Evaluasi

1. Klien tidak mengalami depresi dan stres
2. Klien tidak mengalami insomnia
3. Klien tidak mengalami kesepian
4. Klien tidak mengalami kejenuhan, raut wajah tampak segar dan bugar

2.2 Konsep Stres pada Lansia

2.2.1 Pengertian Lansia

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (UU No.13 Tahun 1998). Sering kali keberadaan lansia dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitarnya. Seiring bertambahnya usia, kemampuan lansia untuk melakukan kegiatan – kegiatan semakin berkurang karena penurunan kondisi tubuh baik secara fisik maupun mental. Adapun klasifikasi menurut WHO dalam (Ryadi, 2016:84) berdasarkan umur yaitu dimulai usia 65 tahun sedangkan klasifikasi yang diperlakukan bagi Indonesia adalah 60 tahun. Klasifikasi usia lansia diantaranya :

1. Usia 65 tahun : Middle Age
2. Usia 65-74 tahun : Junior Old Age
3. Usia 75-90 tahun : Old Age
4. > 90 tahun : Very Logivity Old Age

Memasuki masa – masa lansia banyak perubahan yang dapat dilihat secara umum, seperti perubahan pada aktivitas, perubahan peran, dan perubahan pada kondisi tubuh baik fisik dan mental. Proses perubahan yang dialami oleh lansia tersebut dikarenakan faktor usia yang semakin bertambah. Usia yang semakin bertambah ini sering juga disebut sebagai proses menua.

2.2.2 Perubahan – Perubahan Pada Lansia

2.2.2.1 Pengertian Menua

Lansia adalah seseorang yang telah berada di tahap akhir dalam hidupnya. Tentunya memiliki banyak sekali perubahan yang ada pada dirinya hal ini yang bisa disebut proses menua. Menua adalah proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang lemah dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian seiring dengan bertambahnya usia, diberbagai perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari (oktaviani, 2018). Kondisi lansia yang semakin menua akan berpengaruh pada kondisi biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Proses menua ini terjadi secara individual yang berarti terjadi usia yang berbeda, kebiasaan yang berbeda dan proses menua tidak dapat dicegah (Dewi, 2014:9).

Menurut (Siti Bandiyah 2009 dalam Muhith dan Siyoto, 2016) penuaan dapat terjadi secara fisiologis dan patologis. Penuaan terjadi karena usia. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penuaan yaitu :

1. Hereditas atau genetik

Kematian sel merupakan program kehidupan yang dikaitkan dengan DNA yang penting dalam pengendalian fungsi sel.

2. Nutrisi/makanan

Berlebihan atau kekurangan mengganggu keseimbangan reaksi kekebalan.

3. Status kesehatan

Penyakit yang sering dikaitkan dengan proses penuaan, sebenarnya bukan disebabkan oleh proses menuanya sendiri, tetapi lebih disebabkan oleh faktor luar yang merugikan yang berlangsung tetap dan berkepanjangan.

4. Pengalaman hidup

a. Paparan sinar matahari

kulit tak terlindungi akan mudah ternoda oleh flek, kerutan, dan menjadi kusam.

b. Kurang olahraga

sirkulasi menjadi tidak lancar dapat menyebabkan tubuh tidak bugar.

c. Mengonsumsi alkohol

Alkohol dapat memperbesar pembuluh darah kecil pada kulit dan menyebabkan peningkatan aliran darah dekat permukaan kulit.

5. Lingkungan

Proses menua secara biologik berlangsung secara alami dan tidak dapat dihindari, tetapi seharusnya dapat tetap dipertahankan dalam status sehat.

6. Stres

Tekanan kehidupan sehari-hari dalam lingkungan rumah, pekerjaan, ataupun masyarakat yang tercermin dalam bentuk gaya hidup akan berpengaruh terhadap proses penuaan dan juga dapat

mempengaruhi perubahan fisik, psikologis maupun perubahan sosial pada lansia.

2.2.2.2 Perubahan Fisik pada Lansia

Setelah lansia mengalami proses penuaan, lansia akan mengalami beberapa perubahan terutama yang terlihat jelas adalah perubahan secara fisik. Berikut perubahan secara fisik menurut (Maryam, 2008:55) yaitu :

1. Sel

Jumlah sel berkurang, ukuran membesar, cairan tubuh menurun, dan cairan intraseluler menurun.

2. Kardiovaskuler

Perubahan pada sistem kardiovaskuler yaitu katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun, elastisitas pembuluh darah menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat.

3. Respirasi

Otot-otot pernapasan pada lansia menurun dan kaku, elastisitas paru menurun, kapasitas residu meningkat sehingga menarik napas lebih berat.

4. Persarafan

Saraf pancaindra mengecil sehingga fungsinya menurun serta lambat dalam merespons dan waktu bereaksi khususnya yang berhubungan dengan stres.

5. Muskuloskeletal

Cairan tulang menurun sehingga mudah rapuh (osteoporosis), bungkuk, persendian membesar dan menjadi kaku, kram, tremor, tendon mengerut, dan mengalami sklerosis.

6. Gastrointestinal

Esofagus melebar, asam lambung menurun, lapar menurun, dan peristaltik menurun sehingga daya absorpsi juga ikut menurun.

7. Vesika urinaria

Otot-otot melemah, kapasitasnya menurun dan retensi urine.

8. Vagina

Selaput lendir mengering dan sekresi menurun.

9. Pendengaran

Membran timpani atrofi sehingga terjadi gangguan pendengaran. Tulang-tulang pendengaran mengalami kekakuan.

10. Penglihatan

Respon terhadap sinar menurun, adaptasi terhadap gelap menurun, akomodasi menurun, lapang pandang menurun dan katarak.

11. Endokrin

Produksi hormon menurun

12. Kulit

Keriput serta kulit kepala dan rambut menipis. Rambut dalam hidung dan telinga menebal. Elastisitas menurun, rambut memutih, kelenjar keringat menurun,.

13. Belajar dan memori

Kemampuan belajar masih ada tetapi relatif menurun. Memori (daya ingat) menurun karena proses encoding menurun.

2.2.2.3 Perubahan Psikologis pada Lansia

Kondisi seseorang yang semakin menua semakin membuat kondisi psikologi menjadi semakin menurun. Berikut perubahan secara psikologis menurut (Maryam, 2008:58) seperti short term memory, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, depresi dan kecemasan. Perubahan psikologi di atas dapat tergambar oleh perilaku lansia seperti berikut (Maryam, 2008:58) :

1. Keadaan fisik lemah sehingga tergantung pada orang lain
2. Menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan kondisi fisik dan ekonominya
3. Mencari teman baru untuk menggantikan suami/istri yang sudah meninggal
4. Menambah kegiatan baru untuk mengisi waktu luang
5. Merasa bahagia jika telah menemukan kegiatan yang sesuai untuk lansia untuk mengganti kegiatan lama
6. Menjadi sasaran oleh para penjual obat dan kriminalitas karena mereka tidak sanggup untuk mempertahankan diri

Di atas adalah beberapa hal yang dialami oleh seorang lansia jika mengalami kondisi psikologis yang menurun. Adapun lansia yang dapat menerima kondisi dan ada juga lansia yang tidak dapat menerima

kondisinya yang semakin menua. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi lansia dalam memperbaiki kondisi psikologisnya.

2.2.2.4 Perubahan Sosial pada Lansia

Perubahan sosial adalah perubahan yang sering dialami oleh lansia ketika memasuki masa pensiun sehingga lansia akan mengurangi kontak sosial dibandingkan dengan lansia yang masih bekerja (Festy, 2018:23). Adapun perubahan-perubahan sosial pada lansia menurut (Maryam, 2008:57) adalah sebagai berikut :

2. Peran : post power syndrome, single woman, dan single parent
3. Keluarga : lansia dapat mengalami kesendirian atau kehampaan
4. Teman : ketika lansia lain meninggal, maka muncul perasaan kapan lansia tersebut akan meninggal. Selain itu jika lansia terus berada di rumah akan cepat pikun sehingga akan mencari teman mengobrol untuk mengisi kesehariannya.
5. Ekonomi : kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan yang cocok bagi lansia dan income security.
6. Agama : lansia akan terlihat lebih melakukan ibadah
7. Panti jompo :Lansia akan merasa dibuang atau dasingkan

Perubahan sosial yang terjadi sering menimbulkan masalah psikologis pada lansia. Perubahan tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan bahkan dapat mengalami stres.

2.2.3 Fungsi Keluarga pada Lansia

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 52 tahun 2009 dalam A. Mary et al (2018) keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami-istri atau suami, istri dan anaknya atau ayah dan anaknya atau ibu dan anaknya. Selain keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu dan anak, ada juga keluarga inti yang ditambah dengan kakek atau nenek sebagai seorang lansia di rumah. Keberadaan lansia di rumah seharusnya mendapat perhatian dari anggota keluarga lain untuk membantu segala aktivitas yang dibutuhkan oleh lansia tersebut. Dengan demikian fungsi keluarga pada lansia dapat berfungsi dengan baik.

Aktivitas lansia terkadang dilakukan sendiri ketika anggota keluarga lain tidak berada di rumah baik itu sedang bekerja atau sedang melakukan kegiatan lain. Kondisi seperti ini lansia merasa kesepian dan harus melakukan aktivitasnya sendiri. Hal ini yang dapat menyebabkan lansia mengalami stres.

2.2.4 Faktor Penyebab Stres Pada Lansia

Stres dalam ilmu kedokteran diartikan sebagai suatu respon psikis atau fisik terhadap ancaman yang dirasakan (Saleh dkk, 2019:2). Stres seseorang memiliki jangka waktu yang berbeda beda, ada yang mengalami stres dalam jangka waktu yang pendek dan juga ada yang mengalami stres dalam jangka waktu yang panjang.

Stres pada lansia dapat terjadi karena beberapa faktor. Baik itu faktor dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal). Faktor internal berasal dari diri lansia sendiri seperti kondisi psikologis lansia dan

kondisi kesehatan fisik yang mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis (penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang), sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri lansia seperti keluarga, lingkungan dan pekerjaan.

Menurut (Hidaayah, 2013) ada beberapa faktor penyebab stres pada lanjut usia antara lain :

1. Kondisi kesehatan fisik

Proses penuaan mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti : penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Lansia yang mengalami penuaan pasti mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami stres.

2. Kondisi psikologi

Kondisi psikologis lansia, misalnya pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang. dapat berpengaruh dalam menghadapi stress. Lansia yang memiliki kemampuan menyikapi masalah secara positif akan memiliki risiko kecil mengalami stres, begitu sebaliknya lansia yang tidak mampu menyikapi masalah secara positif akan lebih rentan mengalami stres.

3. Keluarga

Lansia sangat membutuhkan bantuan dari keluarga dalam melakukan aktivitas. Namun tidak semua keluarga dapat memenuhi kebutuhan lansia disetiap waktu karena kesibukan pekerjaan, sehingga

lansia harus melakukannya sendiri yang dapat menyebabkan mereka mengalami stres.

4. Lingkungan

Stress juga dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya. Lansia juga bisa terkena stress karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stress. Selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was-was akan dampak buruk pencemaran pada kesehatannya, sehingga lama-kelamaan dapat membuat lansia stress.

5. Pekerjaan

Pekerjaan dapat menjadi pemicu stres bagi lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunnya produktivitas para lansia. Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup "bekal" untuk masa tua, maka bisa menikmati masa pensiunnya. Beban kerja yang tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis dapat memicu lansia stress.

2.2.5 Penatalaksanaan Stres pada Lansia

Stres merupakan suatu akibat dari kejenuhan dari melakukan kegiatan sehari – hari. Untuk mengatasi hal tersebut ada beberapa cara menurut (Hidayah, 2015) antara lain adalah :

1. Olahraga

Berolahraga teratur merupakan hal yang sangat penting dalam memerangi stres. Berolahraga akan memobilisasi otot tubuh, mempercepat aliran darah dan membuka paru-paru untuk mengambil lebih banyak oksigen. Dampaknya anda akan memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan kesehatan yang lebih baik.

2. Hobi

Lansia banyak melakukan hobi, seperti memancing, mendaki gunung atau apapun yang disenangi. Lansia bisa juga melakukan petualangan yang belum pernah anda alami sebelumnya seperti berwisata ke tempat yang belum pernah dikunjungi. Melakukan kegiatan ini dapat menghilangkan pikiran yang menyebabkan stress. Selain itu kegiatan seperti mendengarkan musik juga dapat mengurangi stres dan mudah dilakukan ketika berada di rumah.

3. Menjaga persahabatan (sosial)

Menambah teman baru serta tetap menjaga silaturahmi dengan teman lama merupakan bentuk strategi penting. Saling mengunjungi antar teman, bercerita pengalaman, melakukan hobi bersama-sama, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan saling mendukung antara lansia dan teman-temannya.

4. Minum air putih

Minum air putih dipercaya dapat meredakan stress. Dengan banyak minum air putih akan membantu memulihkan tubuh kita dari

kekurangan cairan, karena kekurangan cairan dapat menimbulkan kelelahan.

5. Meditasi

Lakukan meditasi. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa alat yang sangat ampuh dalam mengatasi stress adalah meditasi. Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi. Telah terbukti bahwa meditasi selama 15 menit sama dengan kita beristirahat selama 1 jam. Meskipun anda hanya melakukan meditasi selama 2 menit, tetap akan cukup membantu. Meditasi akan sangat membantu anda melupakan hal-hal yang dapat menyebabkan stress.

6. Makan

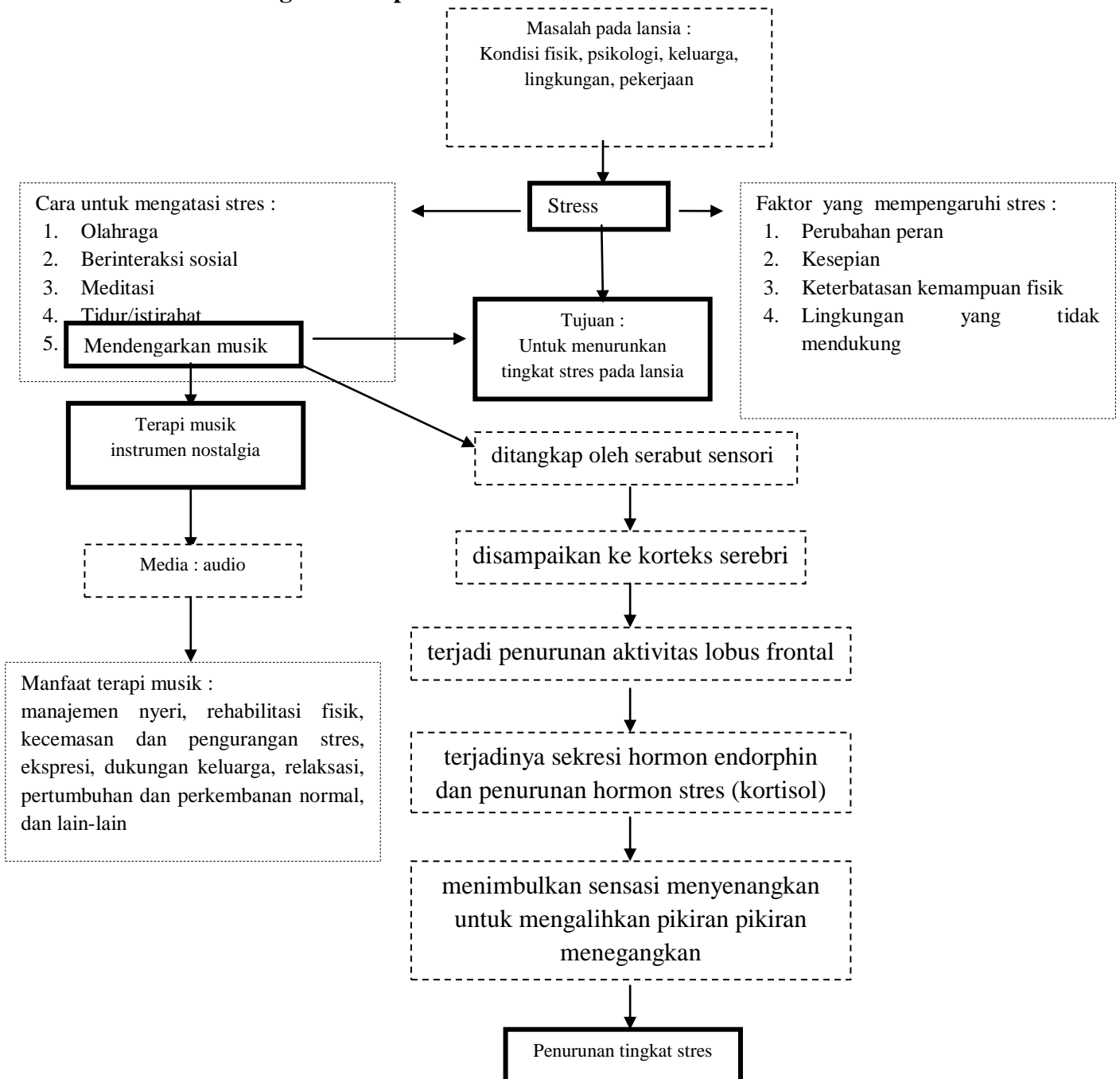
Ketika seseorang mengalami stress, suatu reaksi yang alamiah jika orang tersebut kemudian melampias-kan dengan mengkonsumsi banyak makanan. Perlu anda ketahui bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh, dimana insulin ini dapat membuat tubuh menjadi cepat lelah dan mood anda menjadi jelek.

7. Tidur

Jika tubuh kita sedang lelah, tidak mudah bagi kita dalam mengendalikan stress. Tidak cukup tidur akan mempengaruhi keseluruhan hari kita, dan biasanya kita mengalami hari yang buruk karena kurang tidur menyebabkan kita tidak dapat berkonsentrasi dan

melihat suatu permasalahan lebih buruk dari yang seharusnya. Tidur yang baik bagi lansia adalah 5 sampai 6 jam sehari.

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.1: Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Musik Instrumen Nostalgia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia dengan Keluarga yang bekerja

Keterangan :



:Diteliti



:Tidak Diteliti

Dari kerangka konsep diatas dapat dijelaskan bahwa stres pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kondisi fisik, psikologi, keluarga, lingkungan dan pekerjaan. Stres pada lansia juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: perubahan peran, kesepian, keterbatasan kemampuan fisik dan lingkungan yang tidak mendukung. Ada beberapa cara untuk mengatasi stres yaitu olahraga, berinteraksi sosial, meditasi, tidur/istirahat dan mendengarkan musik. Namun dalam penelitian ini, untuk menurunkan stres pada lansia peneliti menggunakan cara yaitu dengan mendengarkan musik instrumen nostalgia. Saat musik didengarkan dan ditangkap oleh serabut sensori kemudian disampaikan ke korteks serebri sehingga terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang menyebabkan terjadinya sekresi hormon endorphin dan penurunan hormon stres (kortisol) yang dapat meningkatkan rasa nyaman, sehingga menimbulkan sensasi menyenangkan pada seseorang karena lebih memfokuskan perhatiannya kepada musik daripada pikiran-pikiran yang menegangkan.

2.4 Hipotesis

H_0 : Tidak ada pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja

H_1 :Ada pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja

