

ABSTRAK

Pengaruh Terapi Musik Instrumen Nostalgia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Keluarga Yang Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Ananda Candra Waskita Wijaya (2021). Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing (utama) Imam Subekti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom Pembimbing (pendamping) Lenny Saragih, SKM, M.Kes.

Kata Kunci: Terapi Musik, instrumen nostalgia, tingkat stres, lansia, keluarga yang bekerja

Stres dalam ilmu kedokteran diartikan sebagai suatu respon psikis atau fisik terhadap ancaman yang dirasakan. 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). Penanganan stres dapat dilakukan dengan nonfarmakologi salah satunya yaitu terapi musik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap perubahan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre eksperiment design* yaitu melakukan intervensi dan pengukuran yang dilakukan lebih dari satu kali, dimana peneliti melakukan intervensi yaitu musik instrumental nostalgia sebanyak 2 kali dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan 30 responden sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian terapi musik sebanyak 2 kali selama 1 minggu. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji komparasi *paired t-test* dengan hasil *P value* 0.000. *P value* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap perubahan tingkat stres. Berdasarkan analisa dari 30 responden dengan terapi musik yang hampir seluruhnya 83,2% mengalami penurunan tingkat stres dan sisanya dengan tingkat stres tetap. Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres seperti kondisi fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, pekerjaan dan sebagainya.