PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI PANTI WERDHA LKS LU BERINGIN HUTUO LIMBOTO

JURNAL

NOVITASARI
NIM. C01418116

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2022

PENGESAHAN JURNAL

Judul Penelitian	: Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto
Nama	: Novitasari
Nim	: C01418116
Program Studi	: Ilmu Keperawatan

Disetujui Pembimbing

Disetujui Pembimbing 1

Ns Rona Febriyona, S.Kep., M.Kep
NIDN: 91602880

Disetujui Pembimbing 2

Ns Andi Nur Aina Sudirman, S.Kep., M.Kep
NIDN:923109101

Mengetahui

Pengelola Jurnal Prodi

Ns. Dewi Modjo, S.Kep., M.Kep

NIDN:0903099102

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA LKS LU BERINGIN HUTUO

THE EFFECT OF RLIGIOUS MUSIC THERAPY ON REDUCING STRESS LEVELS IN THE ELDERLY AT THE LKS LU BERINGIN HUTUO NURSING HOME

Novitasari[1], **Rona Febriyona**[2], **Andi Nur Aina Sudirman**[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: nhovitasari200@gmail.com

ABSTRAK

Lansia yang tinggal di panti werdha merasa jauh dari keluarga dan harus beradaptasi dengan lingkungan panti, lansia yang tidak dapat beradaptasi menyebabkan masalah pada fungsi mental lansia seperti stres, upaya untuk mengurangi tingkat stres dengan terapi musik religi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik religi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto. Desain penelitian kuantitatif dengan metode pra-eksperimental dengan *one group pre post test design*. Sampel sejumlah 30 lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat stres sebelum terapi musik religi adalah 18.87 dan rata-rata tingkat stres sesudah diberikan terapi musik religi adalah 11,13, hasil uji t-tes berpasangan diperoleh nilai p-value 0,000 (< α 0,05) artinya ada pengaruh terapi musik religi pada lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto. Musik religi dapat menekan pelepasan hormon stres yang menyebabkan lansia menjadi lebih rileks dan bahagia sehingga terjadi penurunan tingkat stres. Maka dari itu, ada pengaruh terapi musik religi pada lansia Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto.

Kata kunci : Lansia, Musik Religi, Tingkat Stres

ABSTRACT

The elderly who live in nursing homes feel far from their families and have to adapt to the nursing home environment, the elderly who cannot adapt can cause problems in the mental function of the elderly such as stress, efforts to reduce stress levels with religious music therapy. The objective of research was to determine the effect of religious music therapy on reducing stress levels in the elderly at the LKS LU Beringin Hutuo Limboto Nursing Home. Quantitative research design with pre-experimental method with one group pre post test design. A sample of 30 elderly people at Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto according to the inclusion and exclusion criteria with purposive sampling technique. The results obtained the average stress level before religious music therapy was 18.87 and the average stress level after being given religious music therapy was 11.13, the results of the paired t-test statistic obtained a p-value of 0.000 (< 0.05) This means, there is an influence of religious music therapy on the elderly at the LKS LU Beringin Hutuo Limboto Nursing Home. Religious music can suppress the release of stress hormones that cause the elderly to be more relaxed and happy, resulting in a decrease in stress levels. Therefore, there is an effect of religious music therapy on the elderly at the LKS LU Beringin Panti Werdha Hutuo Limboto.

Keywords** : **Elderly, Religious Music, Stress Level

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan laki-laki dan perempuan yang usianya telah mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun ke atas, meningkatnya usia ini menyebabkan perubahan pada biologis, fisik, kejiwaan maupun sosial (Susanty, 2021). Perubahan pada fungsi tubuh tersebut terjadi akibat proses penuaan yang berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan baik masalah sosial, ekonomi, budaya, kesehatan fisik dan kejiwaan (Siregar & Marpaung, 2022).

Menurut *Word Health Organization* (WHO) (2021) jumlan penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar pada tahuan 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050 penduduk lansia diperkirakan akan meningkat hingga 2,1 miliar orang atau 12% menjadi 22% (WHO, 2021). Di Indonesia penduduk lansia diproyeksikan pada tahun 2045 akan mencapa5 19,9%. Prevalensi lansia di Indonesia menurut kelompok usia yaitu terdiri atas lansia muda berusia 60-69 tahun sebesar 63,65%, lansia madya berusia 70-79 tahun sebesar 27,66% dan lansia tua berusia ≥80 tahun sebesar 8,68%. Terdapat 8 provinsi yang memasuki fase struktur penduduk tua karena persentase jumlah penduduk lansia yang sudah di atas 10%, dengan provinsi tertinggi berada di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 15,52% dan yang terendah berada di Jawa Barat sebesar 10,18% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2021 jumlah total penduduk lansia berusia 65 tahun keatas tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo sejumlah 23.359 jiwa, Kota Gorontalo sejumlah 11.949 jiwa, Kabupaten Bone Bolango sejumlah 10.488 jiwa, Kabupaten Boalemo sejumlah 7.601 jiwa, Kabupaten Pohuwato sejumlah 6.971 jiwa dan terendah di Kabupaten Gorontalo Utara sejumlah 6.711 jiwa.

Peningkatan jumlah lansia akan mempengaruhi penambahan usia yang menyebabkan lansia mengalami kemunduran dan kemampuan dalam menyelesaikan aktivitas atau kebiasaannya terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya. Hal inilah yang menjadi alasan keluarga kesulitan merawat lansia dengan baik sehingga keluarga memindahkan lansia ke panti werdha (Patinkin et al., 2021).

Lansia yang tinggal di panti werdha merasa jauh dari keluarga yang biasa dekat dengannya dan harus beradaptasi dengan lingkungan barunya (Lesmana, 2021). Lansia yang dapat beradaptasi dengan baik berdasarkan keinginan lansia itu sendiri dan tanpa adanya paksaan tinggal di panti werdha, akan menggap panti sebagai tempat yang memberikan kenyamanan layaknya rumah sendiri. Sedangkan, lansia yang tidak beradaptasi dengan baik, maka akan beranggapan panti werdha sebagai tempat pembuangan (Purnomo et al., 2019).

Faktor lingkungan tidak hanya alasan sebagai penyebab stres pada lansia, tetapi lansia juga sering kali menghadapi banyak tekanan yang dapat disebabkan oleh berbagai peristiwa dan situasi yang bersifat fisik atau sosial, penyakit atau kondisi kesehatan seperti penyakit kronis, hilangnya status sosial setelah pensiun dan kematian pasangan yang mempengaruhi kesehatan fisik lansia (Sitanggang et al., 2021).

Salah satu upaya dalam meringankan beban kaum lanjut usia adalah penanganan stres

dapat dilakukan dengan teknik relasasi diantaranya relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, *guide imagery* dan hipnosis lima jari (Wandira & Alfianto, 2021). Teknik relaksasi lainnya yang dapat diberikan pada lansia untuk mengurasi stres yaitu dengan terapi musik yang mudah dilakukan kapanpun dan mudah dijangkau yang sangat efektif dalam membuat tubuh lansia menjadi lebih rileks dan tidak tegang karena merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin (Tasalim & Cahyani, 2021).

Pengaruh terapi musik religi yang dapat memberikan kenyamanan pada lansia sehingga tingkat stres berkurang telah dibuktikan pada penelitian-penelitian sebelumnya, diantaranya penelitian yang dilakukan Marwah & Ladjiru (2016) yang menunjukkan bahwa tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi musik religi mayoritas lansia mengalami stres berat sebesar 41,50% dan setelah pemberian terapi musik religi mayoritas lansia tidak mengalami stres atau normal sebesar 56,10%.

Data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 Juli 2022 di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto didapatkan jumlah lansia sebanyak 43 orang yang terdiri atas 24 perempuan dan 19 laki-laki. Peneliti melakukan observasi pada 5 lansia menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress* Scale) didapatkan lansia-lansia tersebut mengalami tingkat stres sedang dan lansia mengatakan merasa otot-ototnya menegang saat menghadapi kondisi yang tidak dapat diselesaikan secepatnya dan mengalami masalah tidur, serta selama ini belum ada intervensi khusus bagi lansia untuk mengatasi stres tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik religi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto.

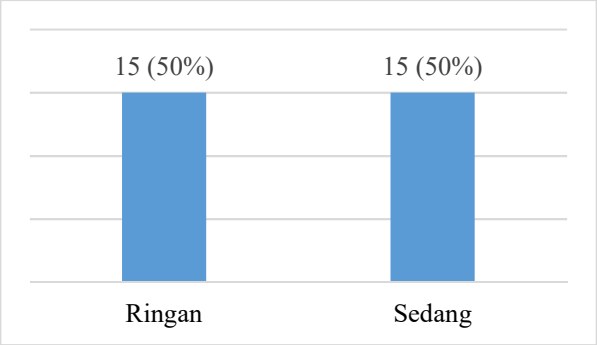
METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif yaitu pra eksperimen dengan *one group pre post test design* yaitu peneliti mengungkapkan pengaruh sebab akibat dari dua variabel yang diteliti dengan melibatkan satu kelompok subjek yang dilakukan observasi sebelum dan setelah di berikan perlakukan yaitu terapi musik religi. Populasi lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo bulan Juli 2022 sejumlah 43 lansia, sampel sejumlah 30 lansia dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu DASS (*Depression Anxiety Stress Scale)* sub skala stres dan SOP terapi musik religi, analisa data menggunakan uji *t-test dependent*.

HASIL

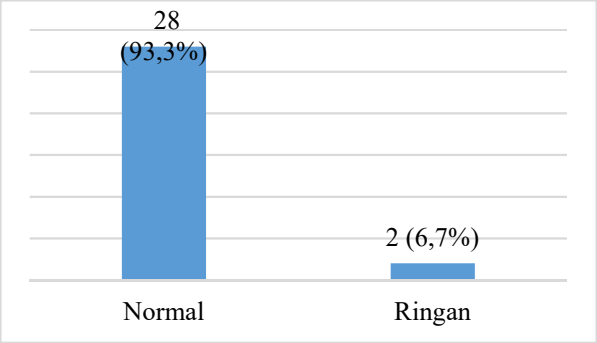
Analisa Univariat



Gambar **1**. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik Religi

Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi musik religi adalah tingkat stres ringan sebanyak 15

lansia (50%) dan sedang sebanyak 15 lansia (50%).



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah Terapi Musik Religi

Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat stres sesudah diberikan terapi musik religi yang terbanyak berada pada kategori normal sebanyak 28 (93,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 1. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Religi Pada Lansia Di LKS LU Beringin Hutuo Limboto

No	Tingkat stres	N	Mean	SD	SE	P-*value*
1	Sebelum	30	18,87	2,751	0,502	0,000
2	sesudah	30	11,13	2,113	0,386	

Sumber: Data Primer (2022)

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres sebelum terapi musik religi adalah 18.87 dan rata-rata tingkat stres sesudah diberikan terapi musik religi adalah 11,13. Hasil uji statistik t-tes berpasangan diperoleh nilai *p-value* 0,000 (< α 0,05) artinya ada pengaruh terapi musik religi pada lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Tingkat Stres Sebelum Terapi Musik Religi Pada Lansia Di LKS LU Beringin Hutuo Limboto

Sebelum diberikan terapi musik religi, diperoleh tingkat stres ringan sebanyak 15 responden (50%) dan mengalami tingkat stres sedang juga sebanyak 15 responden (50%). Lansia-lansia tersebut mengatakan stres ini disebabkan lansia sudah tidak tinggal lagi dengan keluarganya karena adanya konflik, tidak mempunyai lagi pendapatan dan tidak ada keluarga atau kehilangan anggota keluarga. Menurut peneliti faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan timbulnya stres pada lansia yang membuat lansia mudah marah terhadap hal-hal kecil dan bereaksi berlebihan, mudah tersinggung, tidak mudah bersantai maupun beristirahat, merasa menghabiskan banyak tenaga bahkan mudah gelisah.

Stres pada lansia disebabkan beberapa hal yaitu pertama masalah yang diakibatkan berubahnya hidup lansia dan kemunduran fisik yang alamiah terjadi. Kedua, lansia sering mengalami kesepian akibat putusnya hubungan dengan orang-orang terdekat dan sangat disayangi yaitu keluarga. Ketiga, *post power syndrome* yang banyak dialami lansia akibat pensiun, kehilangan kekuatan, tidak ada penghasilan dan kehilangan kebahagiaan (Rohmana, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kaunang et al (2019) bahwa lansia di Balai Penyantunan Sosial Lansia Terlantar Senja Cerah mengalami stres tingkat ringan dan sedang, dimana stres tingkat yang paling banyak dialami 43 lansia (84,3%), pada tingkat stres ini lansia mudah marah akibat hal sepele, mudah tersinggung, merasa takut tanpa ada sebab, kesepian, cenderung gelisah, sulit istirahat, apabila stres tidak dapat melakukan kegiatan, kehilangan minat, merasa mudah menangis dan

tidak mudah dihibur dengan cara apapun saat mereka sedih.

Peneliti berasumsi bahwa stres pada lansia yang tinggal di panti werdha dapat disebabkan karena lansia merasa kesepian akibat jauh dari keluarga dan lansia kehilangan kemampuan untuk bekerja sehingga ada lansia yang pensiun dari pekerjaannya dan ada juga lansia yang kehilangan penghasilannya. Kondisi ini yang dapat memicu terjadinya stres yang menimbulkan respon-respon emosi yan berlebih.

2. Tingkat Tingkat Stres Sesudah Terapi Musik Religi Pada Lansia Di LKS LU Beringin Hutuo Limboto

Setelah musik pop religi didengarkan selama 30 menit didapatkan, tingkat stres sesudah diberikan terapi musik religi banya lansia yang mengalami penurunan yaitu sebanyak 28 responden (93,3%). Menurut peneliti musik religi dapat mengurangi tingkat stres yang dibuktikan mayoritas lansia sudah tidak mengalami stres, lansia juga terlihat lebih rileks setelah diperdengarkan musik religi.

Responden yang mengalami penurunan tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 28 responden (93,3%), dikarenakan responden paling banyak sudah dapat memaklumi hal apapun yang menghalanginya untuk menyelesaikan sesuatu yang sedang dilakukan, paling banyak responden sudah tidak cenderung bereaksi berlebihan dan paling banyak responden yang sudah sabar apabila mengalami penundaan, sehingga responden-responden ini sudah dapat mengontrol emosinya agar dirinya lebih tenang dalam menghadapi situasi yang dapat menyebabkan stres.

Responden yang mengalami penurunan masih dalam tingkat tingan sebanyak 2 responden (6,7%), dikarenakan kedua responden ini walaupun sudah didengarkan terapi musik religi menyatakan bahwa masih sedikit mengalami kesulitan untuk bersantai yang menyebabkan sedikit kehabisan energi dan sedikit tidak mudah tenang setelah sesuatu yang membuat responden kesal, namun kondisi ini tidak berlangsung lama atau dalam hitungan menit. Tetapi, dalam aspek lain responden sudah dapat mengontrol emosinya seperti tidak mudah marah dan tidak bereaksi berlebihan sehingga walaupun responden tidak mudah bersantai dan masih tidak mudah tenang, namun responden tidak menunjukkan sikap seperti marah ketika menghadapi situasi yang menyebabkan stres sehingga responden merasa termotivasi untuk menyelesaikan situasi yang dihadapi, maka dari itu kedua responden dapat dikategorikan stres tingkat ringan.

Musik religi yang diberikan dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman karena musik tersebut lirik lagunya positif sehingga menimbulkan kesan hangat, damai, tenang dan bahagia. Tubuh juga mengikuti ritme sesuai musik yang didengar yang menyebabkan seseorang masuk ke kondisi rileks (Gunawan, 2016).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi musik religi dapat menurunkan tingkat stres, hal ini sejalan dengan penelitian Nussy (2019), dimana setelah pemberian terapi musik religi terjadi penurunan tingkat stres yaitu tingkat stres normal dari 3,5 % menjadi 7,1%, tingkat stres ringan dari 57,1% menjadi 71,4% dan tingkat stres sedang dari 32,1% menjadi 14,2%.

Peneliti berasumsi bahwa musik religi memiliki lirik lagu yang positif atau memberikan

ketenangan ketika lansia mendengarkannya sehingga lansia menjadi lebih rileks yang menyebabkan terjadi penurunan tingkat stres, dimana lansia dapat mengendalikan emosinya, ketegangan yang dirasakan akibat stres dan mengatasi pikiran-pikiran yang dapat memicu terjadinya stres.

Analisa Bivariat

Pengaruh Musik Religi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto

Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat stres sebelum terapi musik religi adalah 18.87 dan rata-rata tingkat stres sesudah diberikan terapi musik religi adalah 11,13. Hasil uji statistik t-tes berpasangan diperoleh nilai *p-value* 0,000 (< α 0,05) artinya ada pengaruh terapi musik religi pada lansia di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah sehingga musik religi ini berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres setelah diberikan musik religi durasi 30 menit selama 7 hari.

Musik religi yang dapat mempengaruhi tingkat stres sejalan dengan teori Suwardianto & Astuti (2020) bahwa mekanisme kerja musik religi yang dimulai dari adanya rangsangan atau unsur irama musik religi yang masuk ke *canalis auditorius* yang dihantar ke talamus yang mempengaruhi saraf otonom secara otomatis mengaktifkan memori di sistem limbik dan pelepasan endorfin oleh kelenjar hipofisis sehingga timbul respon emosional melalui *feedback* ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stres sehingga menjadi rileks.

Menurut teori Suryati (2021) bahwa rangsangan suara yang lembut akan meningkatkan pelepasan endorfin yang akan menyebabkan rileks sehingga kadar kortisol menurun, epinefrin-norepinefrin, dopamin dan hormon pertumbuhan di dalam serum akan mengalami penurunan. Dalam keadaan rileks, laju pernapasan menjadi lebih melambat, pikiran lebih tenang dan emosi terkendali.

Penelitian yang dilakukan Marwah & Ladjiru (2016) juga diperoleh terapi musik religi dapat diterapkan untuk mengurangi terjadinya stres pada lansia dengan nilai signifikan 0,000 dan tingkat stres terbanyak sesudah diberikan terapi musik religi mayoritas normal sebesar 56,10%.

Peneliti berasumsi bahwa musik religi dapat menekan pelepasan hormon stres dan meningkatkan pelepasan hormon endofrin atau hormon dalam jumlah yang banyak yang menyebabkan lansia menjadi lebih rileks dan bahagia akibatnya terjadi penurunan tingkat stres pada lansia yang ditunjukkan dengan responden emosi yang dapat dikendalikan oleh lansia.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu Tingkat stres sebelum terapi musik religi pada lansia Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto sebanding mengalami tingkat ringan dan sedang. Tingkat stres sesudah terapi musik religi pada lansia Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto mayoritas normal. Ada pengaruh terapi musik religi pada lansia Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto dengan nilai *p-value* 0,000 (< α 0,05).

Saran

Diharapkan Puskesmas melakukan terapi yang tidak hanya berfokus pada fisik tetapi juga terapi yang dikhususkan untuk mengurangi permasalah psikologi pada lansia salah satunya stres sehingga terapi musik religi dapat dilakukan di setiap kegiatan Posbindu atau posyandu lansia. Lansia diharapkan mendengarkan musik-musik pop religi setiap hari atau dapat difasilitas pihak panti werdha setiap seminggu sekali untuk menurunkan masalah stres. Peneliti selanjutnya diharapkan dalam memberikan terapi musik religi dapat menyesuaikan volume suara seseuai dengan keinginan lansia dan mengembangkan hasil penelitian ini dengan menambahkan variabel seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konflik dengan keluarga, ada atau tidaknya penghasilan dan kesepian yang tidak berkaitan dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanty, N. E. (2021). *Risiko Disfungsi Seksual Pada Laki-Laki Lanjut Usia*. Media Sains Indonesia.
2. Siregar, P. H., & Marpaung, R. F. (2022). *Monograf Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Mencuci Tangan Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.
3. Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
4. Patinkin, A., Utami, S. S., & Yudiati, E. A. (2021). *Modul Emotional Focosed Therapy (EFT) untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Lansia Di Panti Werda*. Universitas Katolik Soegijapranata.
5. Lesmana, G. (2021). *Bimbingan Konseling Populasi Khusus*. Kencana.
6. Purnomo, A. R. P., Amanullah, M. G., Elsy, P., Saraswati, T., & Mulyani, N. E. S. (2019). *Matahari Khatuliswa: Hubungan Indonesia-Jepang dalam Perspektif Sastra dan Sosial Budaya*. Airlangga Univeristy Press.
7. Sitanggang, Y. F., Frsica, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., Paula, V., Pranata, L., & Siswadi, Y. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
8. Wandira, S. A., & Alfianto, A. G. (2021). *Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang dengan Covid-19*. CV Literasi Nusantara Abadi.
9. Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
10. Marwah, & Ladjiru, E. F. (2016). Terapi Musik Religi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di UPT PSTW Kasian Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *4*(2), 226–233.
11. Rohmana, O. (2022). *Lansia Sehat dan Produktif*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
12. Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, *7*(2). https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475
13. Gunawan, A. W. (2016). *The Miracle of Mind Body Medicine*. Gramedia Pustaka Utama.
14. Nussy, L. R. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religion Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha

Jambangan Kota Surabaya. *Tesis Universitas Merdeka Surabaya*.

15. Suwardianto, H., & Astuti, V. W. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Kritis: Pendekatan Evidence Base Parctice Nursing*. Chakra Brahmanda Lentera.
16. Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Melitus Berbasis Hasil Penelitian*. Deepublish.

e-ISSN 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691