

**PENGARUH *NATURE-SOUND THERAPY* BERBASIS  
GAMELAN BALI TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
PROVINSI BALI**



**SKRIPSI**

Oleh :

**I GEDE BANGKIT ADHITYA BELADHI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**PENGARUH *NATURE-SOUND THERAPY* BERBASIS  
GAMELAN BALI TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
PROVINSI BALI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**I Gede Bangkit Adhitya Beladhi  
NIM. C2123148**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *NATURE-SOUND THERAPY* BERBASIS  
GAMELAN BALI TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
PROVINSI BALI**

**Diajukan Oleh :**

**I Gede Bangkit Adhitya Beladhi  
NIM. C2123148**

**Denpasar, 31 Juli 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns.Ni Komang Matalia Gandari,S.Kep.,MH**  
NIDN : 0813098803

Pembimbing II



**A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM**  
NIDN : 0807108001

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



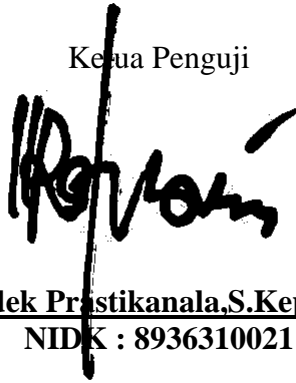
**Ns.Putu Artha Wijaya,S.Kep.,M.Kep**  
NIDN : 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 12 Agustus 2024**

**Yang terdiri dari:**

Ketua Penguji



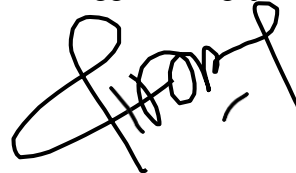
**I Kadek Prastikanala, S.Kep., M.Si**  
**NIDK : 8936310021**

Sekretaris Penguji



**Ns.Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH**  
**NIDN : 0813098803**

Anggota Penguji



**A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM**  
**NIDN : 0807108001**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns.Putu Artha Wajaya, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN : 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Gede Bangkit Adhitya Beladhi

NIM : C2123148

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Nature-Sound Therapy* Berbasis Gamelan Bali terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tukis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 08 Agustus 2024



( I Gede Bangkit Adhitya Beladhi)

***HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM***

Thesis, July 2024

*I Gede Bangkit Adhitya Beladhi*

The Effect of Balinese Gamelan-Based Nature-Sound Therapy on Stress Levels for the elderly at the Tresna Werdha Wana Seraya Social Home Bali

xv + 80 + 13 tables + 2 pictures + 7 attachmens

**ABSTRACT**

Stress is an emotional and mental disorder caused by external factors, also known as tension, which can affect the sufferer's quality of life. The aim of this research is to determine the effect of Balinese Gamelan-Based Nature-Sound Therapy on Stress Levels in the Elderly at the Tresna Werdha Wana Seraya Social Home Social Home Bali. This research was a pre-experimental design with a pre-post test one group design carried out on 30 samples selected using total sampling technique. The research instrument used was the PSS (Perceived Stress Scale). The research results showed that before the Balinese gamelan-based nature sound therapy treatment, 1 respondent (3.33%) experienced low stress, while 24 people (80%) experienced moderate stress and 5 people experienced severe stress. After being given treatment, there was a decrease in the number of respondents who experienced low levels of stress to 22 people (73,33%), and respondents who experienced moderate levels of stress to 8 people (26,67%). The normality test using the Shapiro-Wilk test and Wilcoxon Signed Rank Test on the hypothesis showed that there was a significant difference before and after treatment ( $p$ -value = 0.005)  $\alpha < 0.05$ ). These results show that there is an influence of Balinese Gamelan-Based Nature-Sound Therapy on Stress Levels in the Elderly at the Tresna Werdha Wana Seraya Social Home Social Home Bali.

Keywords: Nature-Sound Therapy, Balinese Gamelan, Stress, Elderly

Bibliography: 40 (2016-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

I Gede Bangkit Adhitya Beladhi

Pengaruh *Nature-Sound Therapy* Berbasis Gamelan Bali terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.

xv + 80 + 13 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

**ABSTRAK**

Stres merupakan gangguan emosional dan mental yang dikarenakan faktor eksternal yang disebut juga dengan ketegangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Nature-Sound Therapy* Berbasis Gamelan Bali terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali. Penelitian ini merupakan pre-eksperimental dengan desain *pre-post test one grup design* yang dilakukan terhadap 30 sampel yang dipilih dengan menggunakan tehnik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu PSS (*Perceived Stress Scale*). Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan *nature sound therapy* berbasis gamelan Bali, responden sebanyak 1 orang (3,33%) mengalami stres rendah, sementara 24 orang (80%) mengalami stres sedang dan 5 orang mengalami stres berat. Setelah diberikan perlakuan, terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami tingkat stres rendah 22 orang (73,33%), dan responden yang mengalami tingkat stres sedang 8 orang (26,67%). Uji normalitas dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada hipotesisnya menunjukkan terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan ( $p\text{-value} = 0,005$ )  $\alpha < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *Nature-Sound Therapy* Berbasis Gamelan Bali terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.

Kata Kunci : Nature-Sound Therapy, Gamelan Bali, Stress, Lansia

Daftar Pustaka : 40 (2016-2024)

## KATA PENGANTAR

Om Swastiastu,

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Nature-Sound Therapy* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali” tepat pada waktunya.

Skripsi ini banyak menerima dorongan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan optimal. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM., selaku pembimbing pedamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan serta mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali beserta staff yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi.

6. Seluruh dosen, karyawan dan staf Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
7. Bapak Nyoman Adi, S.Pd.,M.Pd., H. dan Ibu Made Karsari, S.Pd yang telah memberikan support dan membiayai perkuliahan sehingga peneliti bisa berproses sampai saat ini.
8. Ni Putu Primerawati yang telah memberikan bantuan penuh dan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian kali ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kesehatan, kelimpahan rezeki dan keberkahan-Nya kepada seluruh pihak yang telah mendoakan, memberikan saran dan masukan, arahan, dukungan dan motivasi terhadap peneliti. Dengan segala kerendahan hati, saran, kritik yang membangun sangat peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Gianyar, 31 Juli 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat terhadap pelayanan kesehatan .....	6
2. Manfaat terhadap perawat .....	6
3. Manfaat terhadap institusi Pendidikan pengemban ilmu keperawatan ..	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB I TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Stres pada Lansia .....	8
1. Definisi Stres .....	8
2. Faktor Penyebab Stres pada Lansia .....	9
3. Gejala – Gejala Stres pada Lansia .....	9
4. Tingkat Stres.....	10
5. Alat Ukur Stres .....	12
6. Dampak Stres pada Lansia .....	14

<i>B. Nature-Sound Therapy</i> .....	15
1. Pengertian <i>Nature-Sound Therapy</i> .....	15
2. Tujuan <i>Nature-Sound Therapy</i> .....	15
3. Cara Kerja <i>Nature-Sound Therapy</i> .....	16
4. Tata Cara Pemberian <i>Nature-Sound Therapy</i> .....	17
5. Pengaruh <i>Nature-Sound</i> Terhadap Stres .....	18
C. Kerangka Teori .....	20
<b>BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	21
B. Hipotesis Penelitian .....	22
C. Definisi Operasional .....	23
1. Variabel Penelitian .....	23
2. Definisi Operasional .....	24
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi Penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian .....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Etika Penelitian .....	28
1. Hak untuk ikut atau tidak menjadi responden (right to self determination).....	29
2. Informed consent (lembar persetujuan Responden) .....	29
3. Resiko .....	29
4. Bebas dari eksploitasi .....	29
5. Bebas dari penderitaan.....	30
6. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (right to full disclosure).....	30
7. Hak dijaga keberhasilannya (right to privacy). .....	30
E. Alat Pengumpulan Data.....	30
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	31

G. Rencana Analisis Data .....	32
1. Teknik Pengolahan Data.....	32
2. Teknik Analisa Data .....	35
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Kondisi Lokasi Penelitian.....	37
B. Analisis Univariat .....	38
1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	38
2. Hasil Pengamatan terhadap Subjek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian .....	39
C. Analisis Univariat .....	42
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	44
1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama tinggal di panti sosial.....	44
2. Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Sebelum Pemberian <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali .....	48
3. Tingkat Stres pada Lansia Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Setelah Pemberian <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali .....	50
4. Pengaruh <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres.....	51
B. Keterbatasan Penelitian.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pengelompokan Total Skor <i>Perceived Stress Scale</i> .....	13
Tabel 2	Definisi Operasional Pengaruh Nature-Sound Therapy Berbasis Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	25
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Usia Subyek Penelitian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	38
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Subyek Penelitian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	38
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Lama Tinggal di Panti Asuhan Subyek Penelitian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	39
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Pada Lansia Sebelum Diberikan <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	40
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Pada Lansia Setelah Diberikan <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	40
Tabel 8	Hasil Analisis <i>Pre-Test dan Post-Test</i> Pengaruh <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali..	41
Tabel 9	Hasil Uji Normalitas Data pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	42
Tabel 10	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	21
Gambar 2	Penelitian Pengaruh <i>Nature-Sound Therapy</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Provinsi Bali.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian.....	62
Lampiran 2	Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	64
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 5	Instrumen Penelitian.....	68
Lampiran 6	Standar Opeasiaonal Prosedur <i>Nature-Sound Therapy</i> .....	70
Lampiran 7	Surat Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 8	Balasan Surat Ijin Penelitian.....	73
Lampiran 9	Uji Etik.....	74
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian .....	76
Lampiran 11	Master Tabel.....	77
Lampiran 12	Statistik Deskriptif Responden.....	79

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, M. J., Sadeghi, T., & Negahban Bonabi, T. (2017). *The effect of natural sounds on the anxiety of patients undergoing coronary artery bypass graft surgery*. *Perioperative Medicine*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13741-017-0074-3>
- Anwer, S., Manzar, M. D., Alghadir, A. H., Salahuddin, M., & Hameed, U. A. (2020). Psychometric analysis of the perceived stress scale among healthy university students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 2389–2396. <https://doi.org/10.2147/NDT.S268582>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19*. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Harini, I. G. A. (2023). *Laporan Hasil Penelitian*.
- Churchill, R., Teo, K., Kervin, L., Riadi, I., & Cosco, T. D. (2022). *Exercise interventions for stress reduction in older adult populations: a systematic review of randomized controlled trials*. In *Health Psychology and Behavioral Medicine (Vol. 10, Issue 1, pp. 913–934)*. Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2125874>
- Hanafi, E., Siste, K., Limawan, A. P., Sen, L. T., Christian, H., Murtani, B. J., Adrian, Siswidiani, L. P., & Suwartono, C. (2021). *Alcohol- and Cigarette-Use Related Behaviors During Quarantine and Physical Distancing Amid COVID-19 in Indonesia*. *Frontiers in Psychiatry*, 12(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622917>
- Hardani, A., Ustiawaty, H., Utami, J., Istiqomah, E. F., Asri, R. R., Sukmana, R., & Auliya, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Seri Buku Hasil Penelitian* (H. Abadi, Ed.; 1st ed.). Pustaka Ilmu.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). *GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA*. 7(2).
- Masturoh, L., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (RMIK).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P.Puji Lestari)* (5th ed.). Salemba Medika.

- Oieru, D. S., Popa, A. R., & Vlad, I. (2018). *The impact of psychological interventions on the quality of life of diabetes mellitus patient. Romanian Journal of Diabetes, Nutrition and Metabolic Diseases, 21(4), 301–311.*  
<https://doi.org/10.2478/rjdnmd-2014-0037>
- Pambudi, H. A., Dewi, C. C., & Anggraeni, H. (2020). *The Effects Of Water Sound Music Therapy With Brainwave To The Decrease Of Depression Levels In Elderly In The House Of Social Care For Diabetes Mellitus Elderly Wening Wardoyo Ungran. 7(1), 125–137.*
- Pamungkas, R. A., & Usman, A. M. (2017a). *Metodologi Riset Keperawatan* (T. Ismail, Ed.). Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Pamungkas, R. A., & Usman, A. M. (2017b). *Metodologi Riset Keperawatan* (T. Ismail, Ed.). CV.Trans Info Media.
- Pocock, S. J. (2014). *Clinical Trials; A Practical Approach*. British Library Cataloging in Publication Data.
- Riadi, E. (2016). *Statistika Penelitian* (A. Prabawati, Ed.). ANDI.
- Sani K., & F. (2016). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Ekperimental*. Deepublish.
- Schou, K. (2018). *Music Therapy for post operative ardiac patient : A randomized control trial evaluating guided relaxation with music and music listening on anxiety: pain, amd mood*. Aalborg University.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (29th ed.). Alfabeta.
- Suzanne, C. S., & Bare, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed 8 Vol. 1,2)* (A. Wahluyo, Ed.; 8th ed.). ECG.
- Wulandari, T. S., Kurniawati, R., & Ilmiyah, V. A. (2023). *Efek Musik Suara Alam ( Nature Sounds Music ) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke*. *Jurnal Kesehatan, 12(1), 12–18.*
- Suib, Mahmudah, A. M., & Ipa, B. (2022). Pengaruh Terapi Nature Sounds terhadap Tingkat Stresdan Depresi pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2 di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkajenean, 10(2), 183–192.*  
<https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/499>

- Ardhia Redina Cahyani, R. T. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. 11(1), 52–60.
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1824>
- Azizah, N., Fairus Prihatin Idris, & Andi Asrina. (2023). Hubungan Umur Dengan Stres Kerja Pada Pedagang New Makassar Mall Kota Makassar. Window of Public Health Journal, 4(2), 595–602. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.765>
- Cholankeril, R., Xiang, E., & Badr, H. (2023). Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation during the COVID-19 Pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20020993>
- Indira, I. E. (2016). Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. Psychoneuroimmunology in Dermatology, 141–142.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha. Jurnal Psikologi Undip, 8(2), 87–96.
- Jeon, H.-S., & Dunkle, E. R. (2013). Stress and Depression Among the Oldest-Old: A Longitudinal Analysis. *Pediatr Neurol*. 2013 October ; 49(4): 243–254, 49(4), 243–254. <https://doi.org/10.1177/0164027509343541.Stress>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA. 7(2).
- Kinasih, melati kusumastuti. (2020). Pengaruh Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. Kesehatan Mustika, 6(2), 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>
- Palizgir, M., Bakhtiari, M., & Esteghamati, A. (2018). Association of depression and anxiety with diabetes mellitus type 2 concerning some sociological factors. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(8), 644–648. <https://doi.org/10.5812/ircmj.12107>
- Rohman, M. F., Mulyanti, & Santoso, N. (2022). Terapi Memainkan Gamelan Untuk Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 1(2), 134–139.

- Saleem Shemaila, Saleem Tamkeen, Tahan Mohammad, & Ahmed Irshad. (2023). A comparative study of depression in elderly institutional residents and elderly home residents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 151–160. <https://www.ijpsy.com>
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>
- Song, Angela Meisya, & Dwiana, A. (2022). Tampilan Hubungan Stres Psikologis dengan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020.pdf.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (29th ed.). Alfabeta.
- Suib, Mahmudah, A. M., & Ipa, B. (2022). Pengaruh Terapi Nature Sounds terhadap Tingkat Stres dan Depresi pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kotagede 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkajene*, 10(2), 183–192. <https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/499>
- Suzanne, C. S., & Bare, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed 8 Vol. 1,2) (A. Wahluyo (ed.); 8th ed.). ECG.
- Widari, D. A. M. (2019). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Tradisional Bali (Gamelan Selonding) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.