

**PENGARUH SENAM YOGA DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG
DITINGGAL PASANGAN DI DESA PECATU, ULUWATU,
KUTA SELATAN, BADUNG**



SKRIPSI

Oleh:

NI MADE SANIA CAHYANI

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG
DITINGGAL PASANGAN DI DESA PECATU, ULUWATU,
KUTA SELATAN, BADUNG**

Oleh:

NI MADE SANIA CAHYANI

NIM. C1121078

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSERTUJUAN

PENGARUH SENAM YOGA DAN TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG DITINGGAL PASANGAN DI DESA PECATU, ULUWATU, KUTA SELATAN, BADUNG

Diajukan Oleh:

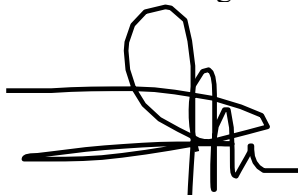
Ni Made Sania Cahyani

NIM. C1121078

Mangupura, 04 Agustus 2025

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I




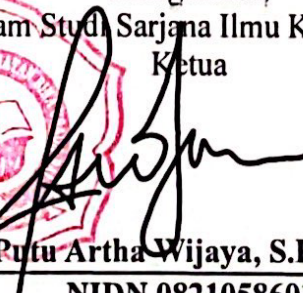
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M. Kep
NIDN. 0807068702

Pembimbing II



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M. Kes
NIDN. 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep
NIDN.0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

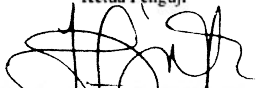
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal: 06 Agustus 2025

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



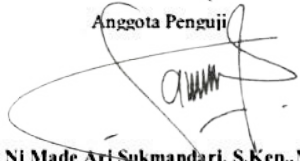
Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0801038802

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0807068702

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN.0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Sania Cahyani

NIM : C1121078

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Yang Ditinggal Pasangan Di Desa Pecatu, Uluatu, Kuta Selatan, Badung

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

Mangupura, 20 Maret 2025



(Ni Made Sania Cahyani)

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

Skripsi, Agustus 2025

Ni Made Sania Cahyani

Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia yang Ditinggal Pasangannya di Desa Pecatu, Uluwatu, Kuta Selatan, Badung

xvi + 104 + 7 tabel + 3 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Lansia yang ditinggal pasangan berisiko tinggi mengalami stres akibat kehilangan, kesepian, dan berkurangnya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga dan terapi musik terhadap tingkat stres pada lansia yang ditinggal pasangan di Desa Pecatu, Uluwatu, Kuta Selatan, Badung. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah responden sebanyak 42 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi, serta dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas lansia mengalami tingkat stres berat (28,6%). Setelah diberikan senam yoga dan terapi musik, tingkat stres menurun menjadi kategori sedang (35,7%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,002 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara senam yoga dan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres lansia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kombinasi senam yoga dan terapi musik efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi tingkat stres pada lansia yang ditinggal pasangan. Intervensi ini dapat dijadikan rekomendasi program pemberdayaan lansia oleh pemerintah desa maupun instansi kesehatan masyarakat.

Kata Kunci : Kehilangan Pasangan, Lansia, Stres, Senam Yoga, Terapi Musik.

Daftar Pustaka : 23 (2019-2024)

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

Undergraduate Thesis, August 2025

Ni Made Sania Cahyani

***The Effect Of Yoga Exercise And Music Therapy On Stress Levels In Ederly Left
By Partners In Desa Pecatu, Uluwatu, Kuta Selatan, Badung***

xvi + 104 + 7 tables + 3 diagrams + 13 appendices

ABSTRACT

Elderly individuals who have been bereaved are at high risk of experiencing stress due to loss, loneliness, and reduced social support. This study aimed to determine the effect of yoga and music therapy on stress levels in elderly individuals who have been bereaved in Pecatu Village, Uluwatu, South Kuta, Badung. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Forty-two elderly individuals who met the inclusion criteria were selected for the study. Data were collected using a stress questionnaire before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that before the intervention, the majority of elderly individuals experienced severe stress (28.6%). After receiving yoga and music therapy, stress levels decreased to moderate (35.7%). The Wilcoxon test showed a significance value of $p = 0.002$ (<0.05), indicating a significant effect between yoga and music therapy on reducing stress levels in elderly individuals. The conclusion of this study is that the combination of yoga and music therapy is effective as a non-pharmacological intervention in reducing stress levels in elderly individuals who have been bereaved. This intervention can be used as a recommendation for elderly empowerment programs by village governments and public health agencies.

Keywords : Loss Of Spouse, Elderly, Stress, Yoga, Music Therapy.

References : 23 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia yang Ditinggal Pasangannya di Desa Pecatu, Uluwatu, Kuta Selatan, Badung” dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M. Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti

dalam memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M. Kes selaku pembimbing II yang turut membantu peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan, bimbing dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh keluarga besar dan teman-teman semua yang turut memberikan dukungan, doa, dan ide selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 27 November 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSERTUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Teori Stres	8
B. Konsep Lansia	13
C. Konsep Yoga	15
1. Definisi Yoga	15
2. Manfaat.....	15
3. SOP Gerakan Yoga Untuk Stres.....	16
4. Konsep Yoga Terhadap Penurunan Stres	27

D.	Konsep Terapi Musik.....	27
1.	Definisi Terapi Musik.....	27
2.	Manfaat Terapi Musik.....	28
3.	Jenis Terapi Musik.....	28
E.	Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI		
	OPERASIONAL.....	32
A.	Kerangka Konsep.....	32
B.	Hipotesis.....	33
C.	Definisi Operasional.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN.....		
	35	
A.	Rancangan Penelitian.....	35
B.	Populasi dan Sampel.....	35
1.	Populasi.....	35
2.	Sampel.....	36
3.	Besar Sampel.....	37
4.	Teknik Sampling.....	38
C.	Tempat Penelitian.....	38
D.	Waktu Penelitian.....	39
E.	Etika Penelitian.....	39
F.	Alat Pengumpulan Data.....	41
1.	Instrumen Penelitian.....	41
2.	Validitas dan Reliabilitas.....	41
G.	Prosedur Pengumpulan Data.....	42
1.	Prosedur Administrasi.....	42
2.	Prosedur Teknis.....	42
H.	Pengolahan Data.....	44
1.	Editing.....	44
2.	Coding.....	45
3.	Entry.....	45

4.	Cleaning.....	45
I.	Rencana Analisa Data.....	45
1.	Analisis Univariat.....	45
2.	Analisis Bivariat.....	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Poin Pertanyaan Sesuai Kategori Stress	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohon Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Standar Operasional
- Lampiran 10 Kuesioner
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan
- Lampiran 12 Jadwal Kunjungan
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Hasil Pengolahan Data Dengan SPSS

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe Primadita. (2022). *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Terhadap*. 7(4), 3. <http://www.sierranevadaconservancy.ca.gov/our-region/healthy-forests/forest-carbon>
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Anindya Lestari, R., Sukardi, R. R., Kayla Cahyadi, M. C., & Maulana Febrian, Y. (2023). Studi Kasus Komparasi Genre Musik Metal Dan Instrumental Terhadap Persepsi Apresiasi. *Jurnal Inovasi Global*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.58344/jig.v1i1.1>
- Baetzner, A. S., Wespi, R., Hill, Y., Gyllencreutz, L., Sauter, T. C., Saveman, B. I., Mohr, S., Regal, G., Wrzus, C., & Frenkel, M. O. (2022). Preparing medical first responders for crises: a systematic literature review of disaster training programs and their effectiveness. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*, 30(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s13049-022-01056-8>
- Effect, T. H. E., Nostalgic, O. F., Music, I., On, T., Levels, S., The, I. N., With, E., Families, W., The, I. N., & Public, P. (2023). *Pengaruh Terapi Musik Instrumen Nostalgia Terhadap Stress Levels in the Elderly With Working Families in the*. 09(02), 90–93.
- Isramilda, Deskawaty, F., & Vela Zhafira, A. (2023). Efektivitas Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Riau Kepulauan Dalam Menyusun Skripsi. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(2), 342–349. <https://doi.org/10.37776/zked.v13i2.1174>
- Jumriana, & Yanuarti, T. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Hypertension Exercise On Reducing Blood Pressure In The Elderly. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(3), 124–129.
- Juwita, R., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Salimbatu Kecamatan Tanjung Palas Tengah. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(2), 234–248. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i2.79>
- Lutfian, L. (2021). Yoga Pranayama Sebagai Upaya Rehabilitatif Paru Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok): Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 124–134. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.342>
- Maria, Akhir, T., & Menyusun, D. (2022). *(the Effecy of Yoga Gymnastics on Reducing Stress Levels in*. 11(1), 30.
- Oktaviani, A. S. S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia.

Jurnal Keperawatan Terpadu, 2(2), 120–129.

- Permana, A. E. (2020). Narrative Review :Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Univesitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Rahmawan, F. A., Wulandari, D., & Ariyani, A. D. (2021). Adakah hubungan resiliensi dengan kualitas hidup pasien di ruang hemodialisis selama pandemi covid 19? *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 719–728. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8026/pdf>
- Riyadi, M. E., Laily, S., & Kusumasari, R. V. (2023). Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 1–8.
- Rusminingsih, E., Marwanti, M., Sawitri, E., & Dwi Cahyani, A. (2021). The Effect of Balance Exercise (Forward Stepping) on The Risk of Falling in the Elderly. *Urecol Journal. Part C: Health Sciences*, 1(1), 22–28.
- S. Chandrasekhar, F. R. S., & Laily Noor Ikhsanto, jurusan teknik mesin. (2020). Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Liquid Crystals*, 21(1), 1–17.
- Shita Resti Maheswari, Zahwa Maghfirotul Wahyudi, Chariesma Amelia Putri, Riyan Rahmat Aminullah Basith, & Edy, D. F. (2023). Motivasi Hidup Lansia Yang Kehilangan Pasangan Di Kabupaten Malang. *Flourishing Journal*, 3(5), 175–187. <https://doi.org/10.17977/um070v3i52023p175-187>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*.
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian* (E. Risanto (ed.)). ANDI.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, 4(01), 45–56. <https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.55>
- Trisianti, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Kesehatan Mustika*, 6(2), 1–9. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/835/11/jurnal%282%29.pdf>
- Wahyuni, E., & Vidya Siti Wulandari. (2022). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78–88. <https://doi.org/10.21009/insight.101.10>
- Widyastuti, C., Nurrohmah, Rizki Rahmawati, M., Nadia, F., & Nurliawati, E. (2022). Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 295–300. <https://vicon.uin-suka.ac.id/index.php/icigc/article/view/689>

- Yanti, R., & Efliani, D. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jkep*, 7(1), 121–127. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.919>
- Yolanda, Y., Guslinda, G., & Septia, W. (2024). Mindfulness Kombinasi Musik Instrumental Terhadap Kemampuan Remaja Dalam Mengendalikan Stres. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 134. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i1.1019>
- Yunizar, V. R., Mita Juliawati, & Andayani, L. H. (2023). Pengaruh Musik Instrumental terhadap Kecemasan Pasien pada Tindakan Perawatan Gigi dan Mulut. *E-GiGi*, 12(2), 192–198. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i2.50562>