

TERAPI MUSIK RELIGI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT PSTW KASIAN JEMBER

Marwah*, Eka Fitriyawati Ladjiru**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES dr. Soebandi Jember

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Masalah yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah stres. Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Tindakan nonfarmakologi untuk menangani stres adalah dengan memberikan terapi musik klasik religi. Terapi ini sangat mudah dilakukan dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Efek mozart adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi musik klasik religi terhadap tingkat stres pada lansia di UPT PSTW Kaisian Jember. Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuisioner dan Standar Operasional Prosedur sebagai alat ukur. Terapi ini dilakukan dalam waktu 30 menit selama satu hari. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen one group pre-test post-test design*. Populasi sebanyak 70 responden dan sampel sebanyak 41 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* dengan derajat kesalahan 0,05. Hasil penelitian didapatkan $0,000 < \alpha$ yang berarti ada pengaruh terapi musik klasik religi terhadap tingkat stres pada lansia di UPT PSTW Kaisian Jember, dengan data 17,10% lansia mengalami tingkat stres sedang, 26,80% lansia mengalami tingkat stres ringan, dan 56,10% lansia mengalami stres normal. Disarankan pada penelitian ini adalah menerapkan terapi musik religi untuk mengurangi terjadinya stres pada lansia.

Kata Kunci: Terapi musik klasik religi, Tingkat stres, Lansia

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Sejak tahun 2012-2013 memperlihatkan adanya peningkatan usia harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun (KEMENKES RI, 2012). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 % dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 sedangkan jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,45 juta jiwa atau sekitar 11,46% dari penduduk Jawa Timur tahun 2012 (Badan Pusat Statistik, 2013).

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan

sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Usia lanjut memiliki hubungan dengan stres sedangkan stres itu sendiri menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Mardiana, 2013). *American Psychological Association*, (2013) mengatakan prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam setahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental dan stres, angka tersebut mencapai 14% dari total

penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Di Jawa Timur jumlah angka kejadian stresnya sebanyak 7,18%, stres menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia (Kaplan, 2010 dalam Wahyu Dwi, 2013).

Data UPT PSTW Kasian Jember pada bulan Maret 2014 didapat jumlah lansia sebanyak 70 orang, 39 orang atau 55,71% berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 31 orang atau 44,28% berjenis kelamin laki-laki. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT PSTW Kasian Jember pada tanggal 6 Maret 2014 dengan tujuh lansia yang diambil secara acak, pengumpulan data dengan metode wawancara dan observasi, diperoleh data sebagai berikut, sebanyak 4 orang atau 57,14% lansia mengatakan dirinya sering merasa cemas, mudah tersinggung, jantung berdebar-debar, perutnya sering kembung, susah buang air besar, dan nafsu makan menurun. Sebanyak 3 orang atau 42,86% mengatakan dirinya sering merasa gelisah, terkadang sesak, kepalanya pusing dan sulit tidur. Berdasarkan hasil observasi saat proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ada beberapa lansia yang mimik mukanya tegang atau tidak rileks dan ada lansia yang sering mondar-mandir. (Data Pendahuluan UPT PSTW Kasian Jember, 2014).

Menurut pihak UPT PSTW Kasian Jember telah dilakukan upaya untuk

mencegah terjadinya stres, seperti program senam lansia, kegiatan kerohanian, dan pemberian obat antidepresan yang berkesinambungan. Akan tetapi hasilnya masih belum sesuai yang diharapkan. Dari beberapa upaya yang pernah dilakukan oleh pihak UPT PSTW Kasian Jember ada satu intervensi yang belum pernah dilakukan yaitu terapi musik klasik religi. (UPT PSTW Kasian Jember, 2014).

Terapi musik adalah sebuah aktivitas terapiutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi (Djohan, 2012). Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul terapi musik klasik religi terhadap tingkat stres pada lansia di UPT PSTW Jember.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* (Eksperimen semu). Sedangkan rancangan penelitian ini *one group pre test-post test design*, dimana penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan kembali *post test* atau pengamatan akhir (Hidayat, 2009).

HASIL

5.1 Data Umum

5.1.1 Umur Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di UPT PSTW Kasian Jember Tahun 2014

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1.	60-69 tahun	12	29,30
2.	70-79 tahun	25	61,00
3.	80-89 tahun	4	9,80
Jumlah		41	100,00

Sumber : Data Primer, 2014

5.1.2 Jenis Kelamin Responden

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Kasian Jember Tahun 2014

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	18	43,90
2.	Perempuan	23	56,10
Jumlah		41	100,00

Sumber : Data Primer, 2014

5.2 Data Khusus

5.2.1 Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Religi

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Lansia Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Religi di UPT PSTW Kasian Jember

No	Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
1.	Stres Ringan	8	19,50
2.	Stres Sedang	14	34,10
3.	Stres Berat	17	41,50
4.	Stres Sangat Berat	2	4,90
Jumlah		41	100,00

Sumber : Data Primer, 2014

5.2.2 Tingkat Stres Pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Religi

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Religi di UPT PSTW Kasian Jember

No	Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
1.	Stres Normal	23	56,10
2.	Stres Ringan	11	26,80
3.	Stres Sedang	7	17,10
Jumlah		41	100,00

Sumber : Data Primer, 2014

5.2.3 Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Religi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia

Tabel 5.5 Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Religi Pada Lansia di UPT PSTW Kasian Jember

Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Sangat Berat	2	4,90	0	0
Stres Berat	17	41,50	0	0
Stres Sedang	14	34,10	7	17,10
Stres Ringan	8	19,50	11	26,80
Jumlah	41	100,00	18	43,90

Sumber : Data Primer, 2014

PEMBAHASAN

Data Khusus Tingkat Stres Pada Lansia di UPT Kasian Jember

Penelitian yang dilakukan pada bulan Mei di UPT PSTW Kasian Jember menunjukkan hasil bahwa banyak responden yang mengalami stres dengan tingkatan sangat berat, berat, sedang, dan ringan. Peneliti mengambil 41 responden dengan umur 60 tahun keatas dengan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres terbanyak adalah pada usia 70-79 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayogi (2009) bahwa perempuan lebih rentan stres akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Pemberian Terapi Musik Religi

Pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum pemberian terapi musik klasik religi dengan hasil tingkat stres sangat berat 2 orang atau 4,9%, stres berat 17 orang atau 41,5%, stres sedang 14 orang atau 34,1%, dan stres ringan 8 orang atau 19,5%. Dapat disimpulkan bahwa stres kategori berat yang paling tinggi.

Stres secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian (Nasution, 2011). Sebagian besar lansia di UPT PSTW Kasian Jember yang mengalami stres disebabkan oleh penyakit, masalah ekonomi, kehilangan pasangan, tidak dijenguk keluarga dan belum adanya rasa terbuka sesama lansia yang tinggal disana.

Untuk lansia perempuan ketika menghadapi masalah kebanyakan hanya memendamnya sendiri dan ada juga yang

melakukan aktifitas seperti merokok, sedangkan untuk lansia laki-laki lebih suka melakukan aktifitas merokok untuk melupakan masalahnya. Hal ini jika dibiarkan secara terus menerus akan menjadi kebiasaan dan berdampak buruk bagi lansia tersebut. Untuk mengubah kebiasaan tersebut diperlukan kegiatan positif seperti terapi musik klasik bernuansa religi yang mempunyai kategori frekuensi alfa dan theta 5000-8000 Hz dan 60 ketukan permenit yang bersifat rileks.

Tingkat Stres Pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Musik Religi

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa tingkat stres pada lansia sesudah diberikan terapi musik klasik religi satu kali selama 30 menit terdapat persentase yang cukup besar pada kategori stres normal sebanyak 23 responden atau 56,10%, stres ringan sebanyak 11 responden atau 26,80% dan stres sedang sebanyak 7 responden atau 17,10%. Hal ini menunjukkan bahwa dari yang sebelum diberikan terapi musik klasik religi yang tertinggi adalah stres dalam kategori berat dan sesudah diberikan terapi musik klasik religi yang paling tinggi adalah responden dalam kategori stres normal.

Hal ini sesuai dengan teori Solehati & Kosasih, 2012 bahwa musik dapat merangsang dan memberdayakan daerah kreatif dan motivasi di otak. Hasil stimulasi dikirim dari thalamus melewati korteks serebri, sistem limbik, corpus collosum, saraf otonom dan sistem neuroendokrin. Suara musik akan merangsang saraf simpatis dan parasimpatis yang menyebabkan pendengar mendapatkan hasil respon relaksasi ataupun menjadi rileks. Karakteristik respons relaksasi yang akan ditimbulkan berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot, nyeri tidur, mengurangi pengeluaran katekolamin dan kadar kortikosteroid adrenal (Solehati & Kosasih, 2012).

Sehubungan dengan persentase tingkat stres sedang dan ringan masih ada maka untuk mengurangi koping stres yang mal-adaptif dapat dilakukan terapi musik klasik religi dalam intensitas yang lebih sering lagi.

Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik religi terdapat perbedaan tingkat stres dimana sebelum diberikan terapi musik klasik religi terdapat 41 responden yang mengalami stres, dengan kategori stres ringan sebanyak 8 responden, stres sedang sebanyak 14 responden, stres berat sebanyak 17 responden dan stres sangat berat sebanyak 2 responden menjadi sebanyak 23 responden stres normal, 11 responden stres ringan, 7 responden stres sedang, dan yang mengalami stres berat dan sangat berat tidak ada. Artinya terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna pada responden, hampir seluruh responden dengan tingkat stres sangat berat, berat, sedang, ringan mengalami penurunan ke tingkat yang lebih rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tirta (2012) bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh responden ketika sebelum diberikan terapi musik lebih tinggi dibandingkan dengan cemas yang dialami sesudah diberikan terapi musik. Pernyataan tersebut mendukung tinjauan teori Yuanitasari(2008) bahwa terapi musik dapat digunakan untuk mengatur hormon yang bisa menurunkan stres dan kecemasan. Berdasarkan *uji wilcoxon* didapatkan tingkat signifikansi dengan *p value* sebesar 0,000. Derajat kesalahan yang digunakan peneliti adalah ($\alpha=0,05$) dan dari hasil *uji wilcoxon p value* $<0,05$ maka H_a diterima yang artinya ada pengaruh terapi musik klasik religi

terhadap tingkat stres pada lansia di UPT PSTW Kasian Jember.

Cara kerja musik dapat mempengaruhi kondisi psikologis pasien adalah musik dari korteks auditorius yang terdapat pada korteks serebri, jaras berlanjut ke sistem limbik melalui korteks limbik. Korteks yang mengelilingi struktur subkortikal limbik ini berfungsi sebagai zona transisional yang dilewati sinyal yang dijalarkan dari sisi korteks ke dalam sistem limbik dan juga ke arah berlawanan. Dari korteks limbik, impuls pendengaran dilanjutkan ke hipotalamus yang merupakan pengaturan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju seraf saraf otonom. Seraf saraf otonom tersebut mempunyai dua sistem seraf yaitu sistem seraf simpatis dan sistem seraf parasimpatis (Prayogi, 2009).

Kedua sistem ini mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ. Relaksasi dapat merangsang hipotalamus sehingga timbul ketenangan. Sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan timbul, akan mengeluarkan Gamma Amino Butyric Acid (GABA), enkephalin, dan beta endorfin. Zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia (Prayogi, 2009).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di UPT PSTW Kasian Jember dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat stres pada responden sebelum pemberian terapi musik klasik religi didapatkan responden paling banyak mengalami tingkat stres dalam kategori berat diikuti dengan tingkat stres dalam kategori sedang.
- b. Tingkat stres pada responden sesudah pemberian terapi musik klasik religi didapatkan hampir setengahnya responden mengalami

tingkat stres dalam kategori stres normal.

- c. Ada pengaruh terapi musik klasik religi terhadap tingkat stres pada responden

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terapi musik klasik religi dengan mengkaji faktor penyebab terjadinya stres lebih mendalam dan membedakan faktor tersebut dalam 1 variabel.
- b. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan terapi musik klasik religi untuk mengatasi masalah yang lain, seperti insomnia, menurunkan tekanan darah dan meredakan nyeri serta menambah waktu dalam terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ah. Yusuf, dkk. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah, L. 2012. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. 2012. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. (<https://bps.go.id/> Diakses pada tanggal 3 Maret 2014)
- Djohan. 2012. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Indonesia Cerdas
- Effendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teoridan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salembamedika.
- Eisar & Joko. 2012. *Analisis Fraktal Sinyal Berbagai Jenis Musik*. Jurnal Program Studi Fisika Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam – Universitas Tanjungpura Pontianak Indonesia. Di Akses Pada Tanggal 20 April 2014.
- Hawari. 2008. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai penerbit FKUI.

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan Teknik Analisa Data*. Jakarta: SalembaMedika.

Indriana, dkk. 2010. *Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*. Jurnal Fakultas Psikologi – Universitas Diponegoro Vol. 8, No. 2. Di akses pada tanggal 20 Februari 2014.

Ismail & Santoso. 2009. *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta: Gunung Mulia.

KEMENKES, RI. 2012. *Infodantin Lansia* (online) (<http://www.depkes.go.id/> Diakses pada tanggal 10 Februari 2014).

Luthfa, Iskim dkk. 2012. *Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang*. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah – Universitas Islam Sultan Agung. Di akses pada tanggal 21 April 2014.

Mardiana.2013.*Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan – Universitas Esa Unggul Vol. 11 No. 2, Jakarta. Di akses pada tanggal 22 Februari 2014.

Munthoriq, Irafan. 2012. *Genre Musik*.<https://klinikmusik.wordpress.com/2014/10/19/genre-musik/> Di akses pada tanggal 24 April 2014.

Murtisari dkk. 2013. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di RSUD Salatiga*. Jurnal S1 Keperawatan–STIKES Telogorejo Semarang. Di akses pada tanggal 21 April 2014.

- Muttaqin, M. 2008. *Seni Musik Klasik*. Jakarta: Dekdilinas.
- Nasution. 2011. *Metode Research Penelitian Ilmiah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Nugroho.2008. *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta:EGC.
- Nursalam.2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila.2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prayogi. 2009. *Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Di Bangsal Bedah RSD. Balung Jember*. Skripsi. Jember. PSIK UNEJ. Di akses pada tanggal 12 Mei 2014.
- Primadita, Adhe. 2011. *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan – UNDIP Semarang. Di akses pada tanggal 21 April 2014.
- Purwati, Susi. 2012. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan – Universitas Indonesia. Di akses pada tanggal 22 Maret 2014.
- Rahayuni, dkk.2012. *Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali*. Jurnal Fakultas Ilmu Kedokteran – Universitas Udayana. Di akses pada tanggal 20 Februari 2014.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rizkiyanti, Wahyu Dwi. 2012. *Hubungan Dukungan Keluargadengan Kejadian Stres pada Lansia di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan*. Jurnal Program Studi S1 Keperawatan– Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto. Di akses pada tanggal 26 Februari 2014.
- Saryono.2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta: Andi.
- Solehati Tetti & Kosasih Cecep Eli. 2012. *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryana, Dayat. 2012. *Terapi Musik*. [https://books.google.co.id/books?id=fuCO5gqmoVcC&printsec=f
rontcover&dq=terapi+musik&hl
=id&sa=X&redir_esc=y#v=onep
age&q=terapi%20musik&f=false](https://books.google.co.id/books?id=fuCO5gqmoVcC&printsec=frontcover&dq=terapi+musik&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=terapi%20musik&f=false). Di akses pada tanggal 21 April 2014.
- Susila & Suyanto. 2012. *Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran & Kesehatan*. Klaten Selatan: Boss Script.
- Swarihadhiyanti, Ratih. 2013. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental dan Musik Klasik terhadap Nyeri Saat Wound Care pada Pasien Post Op Di Ruang Mawar RSUD dr.*

- Soedirman Mangun Sumarso Wonogiri*. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan – STIKES Kusuma Husada Surakarta. Di akses pada tanggal 21 April 2014.
- Tirta, 2012. *Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Pemberian Terapi Musik Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember*. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan – STIKES dr. Soebandi Jember. Naskah publikasi.
- Utomo & Santoso. 2013. *Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia*. Skripsi. Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Di akses pada tanggal 20 April 2014.
- Yuanita, L. 2008. *Terapi Musik untuk Anak Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publising.