

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan *art therapy*: menggambar dan musik nilai stres 34 responden rata-rata adalah 23.03 dengan standar deviasi \pm 6.284, setelah dilakukan *art therapy*: menggambar dan musik rata-rata penurunan nilai stres sebesar 6.18 dengan standar deviasi \pm 3.512. Hasil uji statistik *wilcoxon signed rank test* didapatkan *p-value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh *art therapy*: menggambar dan musik untuk lansia yang mengalami stres di panti.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Saran bagi lansia diharapkan untuk menerapkan *art therapy*: menggambar dan musik dalam kegiatan sehari-hari agar lebih dapat mengontrol emosi dan menurunkan stres.

7.2.2 Bagi Panti

Saran untuk panti adalah selalu mempertahankan *art therapy* secara rutin agar dapat mengatasi lansia yang mengalami stres di panti.

7.2.3 Bagi Perawat Gerontik

Saran bagi perawat gerontik agar dapat menjadikan acuan terapi untuk mengatasi stres yang dialami pada lansia.

7.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti dapat melakukan intervensi *art therapy*: menggambar dan musik dengan kelompok yang lebih kecil dan media *headset* untuk masing-masing responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayati Ln, Harsono Dm. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Vol. 18, Jurnal Ilmu Manajemen. 2021.
2. Hamidah Retno Wardani, Siti Nurhayati, Anissa Cindy Nurul Afni. Kebutuhan Dasar Manusia (Kdm) [Internet]. Bondowoso: Rizmedia; 2023 [Cited 2024 Mar 12]. 68–69 P. Available From: [https://Books.Google.Co.Id/Books/About/Kebutuhan_Dasar_Manusia.Htm l?Id=Tj3ueaaaqbaj&Redir_Esc=Y](https://books.google.co.id/books/about/Kebutuhan_Dasar_Manusia.html?id=Tj3ueaaaqbaj&redir_esc=y)
3. Santoso E, Tjhin2 P. Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Di Keluarga. Jurnal Biomedika Dan Kesehatan [Internet]. 2018;1(1). Available From: [https://Dx.Doi.Org/10.18051/Jbiomedkes.2018.V1.26-34](https://dx.doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.V1.26-34)
4. Lilis P, Aryati Dp, Tingkat G, Pada S, Yang L, Di T, Et Al. An Overview Of The Stress Levels Of The Elderly Living In Bojongbata Nursing Home.
5. Hidaayah N. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. 2015.
6. Mutianingsih M, Mustikasari M. Dampak Psikologis Gempa Bumi Terhadap Kelompok Rentan: Lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. 2019 Jul 30;15(1):18.
7. Ayu S, Tyas C, Zulfikar M. Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. 2021;
8. Hidaayah N. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit.
9. Trisianti Na, Yuswatiningsih E, Ningrum Nm. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia (Studi Di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang).
10. Puspitaningsih D. Adaptasi Diri Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Hospital Majapahit. 2014;6(2).
11. Fadhil Hidayat M, Nahariani P, Septian Mubarrok A. Pengaruh Terapi Musik Klasik Jawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Werdha Mojopahit. 2016;
12. Nyoman N, Lestarina W. Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Di Panti Werda Santu Yosef Surabaya. 2017;

13. Mardika Sulistiono Putri A. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan. 2020;
14. Indriana Y, Febrian Kristiana I, Sonda Aa, Intanirian A. Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro . 2010;
15. Kaunang Vd, Buanasari A. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. 2019;7(2).
16. Azkya C. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. Jurnal Biomedika Dan Kesehatan [Internet]. 2020;3. Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.18051/Jbiomedkes.2020.V3.8-14](http://dx.doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.8-14)
17. Achiruddin Saleh A, Resky Amelia N. Indonesian Journal Of Islamic Couseling Strategi Coping Stress Dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing Di Ppslu Mappakasunggu Kota Parepare [Internet]. Vol. 4, Indonesian Journal Of Islamic Counseling. 2022. Available From: [Http://Ejurnal.Iainpare.Ac.Id/Index.Php/Ijic](http://ejournal.iainpare.ac.id/index.php/ijic)
18. Hidaayah N. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit.
19. Suci H, Jepisa T, Studi Keperawatan P, Alifah Padang Stik, Khatib Sulaiman J. Jik (Jurnal Ilmu Kesehatan) Online Dukungan Keluarga Untuk Pemenuhan Activities Daily Living (Adl) Pada Lansia. 4(1). Available From: [Https://Jik.Stikesalifah.Ac.Id](https://jik.stikesalifah.ac.id)
20. Kaunang Vd, Buanasari A, Kallo V, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. Vol. 7. 2019.
21. Alva Seke Hendro Bidjuni Jill Lolong Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Pj. Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. Vol. 4, E-Journal Keperawatan(E-Kp. 2016.
22. Ratna Ningtyas A. Farmakoterapi Depresi Dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antidepresan. Farmaka. 2018;16.
23. Dr. Asep Achmad. Khazanah Terapi Komplementer Alternatif [Internet]. Penerbit Nuansa Cendekia; 2022 [Cited 2024 Mar 15]. 79–81 P. Available From: [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Eliekaaaqbaj&Pg=Pa96&Source=GBs_Selected_Pages&Cad=1#V=Onepage&Q&F=False](https://books.google.co.id/books?id=Eliekaaaqbaj&pg=Pa96&source=GBs_Selected_Pages&cad=1#v=onepage&q&f=false)
24. Kurniasih U. Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. Jurnal Kesehatan [Internet]. 2021;12(1). Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.38165/Jk](http://dx.doi.org/10.38165/jk).

25. Gede D, Agus Setiana A, Wiyani C, Erwanto R. Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia.
26. Manninen S, Tuominen L, Dunbar Ri, Karjalainen T, Hirvonen J, Arponen E, Et Al. Social Laughter Triggers Endogenous Opioid Release In Humans. *Journal Of Neuroscience*. 2017 Jun 21;37(25):6125–31.
27. Pratiwi A. Efektifitas Terapi Lingkungan (Art Therapy) Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia: A Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing* [Internet]. 2020;2020(1):32–41. Available From: <Http://Journal.Uin-Alauddin.Ac.Id/Index.Php/Asjn/Issue/View/1328>
28. Nurfianti A, Tafwidhah Y. Pengaruh Terapi Okupasi Aktivitas Menggambar Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. 2016;
29. Luh Emilia N, Susanto D. Penerapan Art Therapy Untuk Mengatasi Distress Spiritual Pada Lansia Di Desa Tindaki Provinsi Sulawesi Tengah: Studi Kasus. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*. 2023;
30. Ayu Dewy Megawati P, Prabowo A, Kusuma Wardani I. Upaya Mengontrol Halusinasi Dengan Terapi Menggambar Kaligrafi Islami. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (Jurrike)*. 2022;1(2).
31. Sani Utami Pa. The Effect Of Creative Arts Therapy On Stress Level And Blood Pressure Of The Elderly With Hypertension. *Journal Of A Sustainable Global South* [Internet]. 2021;5. Available From: <Http://Data.Dppm.Uii.Ac.Id>.
32. Eka Permatasari A, Marat S, Meiske Suparman Dan Y. Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial* . 2017;1(1):116–26.
33. Kurniasih U, Studi P, Keperawatan I, Tinggi S, Cirebon Ik, Ali M, Et Al. Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. 2021;12(1). Available From: <Http://Dx.Doi.Org/10.38165/Jk>.
34. Kim Sk. A Randomized, Controlled Study Of The Effects Of Art Therapy On Older Korean-Americans’ Healthy Aging. *Arts In Psychotherapy*. 2013;40(1):158–64.
35. Sani Utami Pa. The Effect Of Creative Arts Therapy On Stress Level And Blood Pressure Of The Elderly With Hypertension. *Journal Of Asustainable Global South*, [Internet]. 2021;5. Available From: <Http://Data.Dppm.Uii.Ac.Id>.
36. Hidayat N, Leo Bogo E. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Bantul Yogyakarta. Nur Hidayat) Mikki. 2018;08.

37. Trisianti Na, Yuswatiningsih E, Ningrum Nm. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia (Studi Di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang).
38. Widiyono. Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan [Internet]. 2021. Available From: [Https://Limaaksara.Com](https://Limaaksara.Com)
39. Candrasari A, Huda S. Perbedaan Terapi Murrotal Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Diposyandu Anggrek Desa Megawon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Prosiding Hefa. 2019;
40. Hadi R. Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. 2013; Available From: Www.Kompas.Com/Health/News,
41. Kadek I, Sugianta A, Gede I, Gunadi A, Indrawan G. Analisis Pola Bunyi Sunari Berdasarkan Metode Fast Fourier Transform. Jurnal Ilmu Komputer Indonesia(Jik). 2020;5(2).
42. Sekar Buana N. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. Borneo Student Research. 2021;2(2).
43. Ni'matus Sholihah I. Kajian Teoritis Penggunaan Art Therapy Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Smk. 2017;173–82. Available From: [Http://Ibks.Abkin.Org](http://Ibks.Abkin.Org)
44. Jj. Fidela Asa. Mengatasi Gangguan Mental Anak Dengan Art Terapi. Tim Elementa, Editor. Elementa Media; 2023. 1–65 P.
45. Abdimas J, Sains A, Teknologi D, Putra Hidayat M, Lembang M, Koten A, Et Al. Pengaruh Kegiatan Keterampilan Art Therapy Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia Di Yayasan Budi Sosial Batam. Abdimas Adpi Sains Dan Teknologi [Internet]. 2023;4:37–43. Available From: [Http://Ejournal.Adpi-Indonesia.Id/Index.Php/Saintek](http://Ejournal.Adpi-Indonesia.Id/Index.Php/Saintek)
46. Denieda Fanun. The Art Of Emotion [Internet]. Yogyakarta: Araska; 2021 [Cited 2023 Oct 8]. 121–150 P. Available From: [Https://Www.Google.Com/Search?Sa=N&Sca_Esv=571585710&Biw=1540&Bih=790&Tbm=Bks&Sxsr=Am9hkkn3kkefr_Nzpvvmvbye2zuwbgm-Ew:1696700237303&Tbm=Bks&Q=Inauthor:%22denieda+Fanun%22&Ved=2ahukewim7rz3vosbaxxizjgghvkb744chd0choecakqbw](https://Www.Google.Com/Search?Sa=N&Sca_Esv=571585710&Biw=1540&Bih=790&Tbm=Bks&Sxsr=Am9hkkn3kkefr_Nzpvvmvbye2zuwbgm-Ew:1696700237303&Tbm=Bks&Q=Inauthor:%22denieda+Fanun%22&Ved=2ahukewim7rz3vosbaxxizjgghvkb744chd0choecakqbw)
47. By Bruce L. Moon Egn. Ethical Issues In Art Therapy (4th Edition) [Internet]. Usa: Charles C Thomas; 2020 [Cited 2024 Jan 2]. Available From: [Https://Books.Google.Co.Id/Books?HI=En&Lr=&Id=Fx-3dwaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pr2&Dq=Art+Terapi&Ots=Icetrkc0oj&Sig=J0b_Keyouktfqznl53czcyuddqg&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q&F=False](https://Books.Google.Co.Id/Books?HI=En&Lr=&Id=Fx-3dwaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pr2&Dq=Art+Terapi&Ots=Icetrkc0oj&Sig=J0b_Keyouktfqznl53czcyuddqg&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q&F=False)

48. Sarah. Kajian Teoritis Pengaruh Art Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Kanker. *Buletin Psikologi*. 2014;
49. Sulistyaningrum M, Yulianto S, Maharani I. The Effect Of Art Therapy On The Anxiety Level For Visual Hallucinations Patients At Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Jurnal Husada Surakarta*. 2023;
50. Tjugito B, Satiadarma Mp, Subroto U. Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Usia Emerging Adulthood Pada Masa Pandemi. Versi Cetak [Internet]. 2021;5(2):409–15. Available From: <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11354>
51. Nur Shokiyah N. Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19. 2021;13(2).
52. Abidin Z. *Terapi Komplementer Solusi Cerdas*. Jember; 2019.
53. Wardani Ida. Kemenkes. 2023 [Cited 2024 Jan 2]. *Terapi Musik*. Available From: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2098/terapi-musik
54. J M. Listening Context And Listening Mode: Towards A Unified Approachfor Examining The Connection Between Music, Emotion, And Mood. *Front Neurosci*. 2020 Nov 24;11(Nov).
55. Trisianti Na, Yuswatiningsih E, Ningrum Nm. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia (Studi Di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). 2018;
56. Sutioningsih S, Suniawati S. Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)* [Internet]. 2019;7. Available From: <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/index>
57. Ekawarna. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Cetakan Pertama. Fatmawati B, Editor. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (Kdt). Jakarta: Bumi Aksara; 2018.
58. Lovibond Pf, Lovibond Sh. The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behav Res Ther*. 1995;33(3):335–43.
59. Yentika Y. Konsep Diri Lansia Di Panti Jompo. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*. 2018 Jul 21;3(2):46.
60. Habibie. *Undang - Undang Ri Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. 1998.
61. Amila, Evarina, Novita A. Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratifpada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;4:102–12.

62. Fatihaturahmi, Yuliana, Asmar, Yulastri. Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (Jgk)*. 2023;3.
63. Nur Cahyati T, Widiyana Putri R, Tessa Noveli A, Aldellisa L, Hikmah S. Analisis Loneliness Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya [Internet]*. 2023;25(3):167–75. Available From: <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
64. Hidaayah N. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit.
65. Surti, Candrawati E, Warsono. Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nurs News*. 2017;2.
66. Rochani S. Metodologi Penelitian. Jejen A, Editor. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung; 2021.
67. Dirk Taeger, Sonja Kuhnt. *Statistical Hypothesis Testing With Sas And R* [Internet]. Chennai: John Wiley & Sons; 2014 [Cited 2024 Mar 18]. Available From: https://books.google.co.id/books/about/Statistical_Hypothesis_Testing_With_Sas.html?id=H4mtagaaqbaj&redir_esc=y
68. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Cetakan 19. Bandung: Alfabeta; 2013.
69. Hastjarjo Td. Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*. 2019 Dec 5;27(2):187.
70. Notoadmodjo Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Katalog Dalam Terbitan (Kdt); 2010.
71. Leopold Granquist. *Statistical Data Editing*. New York Nation; 1997.
72. Sukameta. *Etika Penelitian Dan Karya Ilmiah*. Agung A, Editor. Unmas Press; 2017.
73. Council For International Organizations Of Medical Sciences, World Health Organization. *International Ethical Guidelines For Health-Related Research Involving Humans*. 122 P.
74. Rahman S. Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia.
75. Destriande Im, Faridah I, Oktania K, Rahman S. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra Vo2*. 2021.
76. Muharrom M, Damaiyanti M. Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Terhadap Depresi Pada Lansia Di Samarinda. Vol. 1.

77. Al Fatih H, Tania M, Aprillia D. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*. 2023;11(1).
78. Psychological Association A. American Psychological Association Guidelines For Psychological Practice With Older Adults I Apa Guidelines For Psychological Practice With Older Adults Guidelines For Psychological Practice With Older Adults Revision Working Group Approved By Apa Council Of Representatives February 2024 [Internet]. 2024. Available From: <https://www.apa.org/practice/guidelines/older-adults.pdf>
79. Krisnatuti D, Latifah Ew. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi, Stressor, Dan Strategi Koping Lansia Terhadap Stres Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. 2021 Sep 30;14(3):241–54.
80. Herawati N, Program D, Keperawatan D, Poltekkes S, Padang K. Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. Vol. 7, *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
81. Bower Je, Bak K, Berger A, Breitbart W, Escalante Cp, Ganz Pa, Et Al. Screening, Assessment, And Management Of Fatigue In Adult Survivors Of Cancer: An American Society Of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation. *Journal Of Clinical Oncology*. 2014 Jun 10;32(17):1840–50.
82. Panjwani Aa, Revenson Ta. Coping With Chronic Illness. In: *The Wiley Encyclopedia Of Health Psychology* [Internet]. Wiley; 2020. P. 61–70. Available From: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119057840.ch51>
83. Gede D, Agus Setiana A, Wiyani C, Erwanto R. Pengaruh Art Therapy (Terapi Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Respati Yogyakarta*. 2018;