

IMPAK MANAJEMEN SENI HIBURAN GENDING JAWA TERHADAP DEGRADASI KECEMASAN LANSIA

The Impact of Gending Java's Entertainment Arts Management On Degradation of Elderly Anxiety

Ni Luh Putu Suardini Yudhawati¹, Yunus Adi Wijaya², Komang Ayu Krisna Dewi³, Ni
Gusti Ayu Lia Rusmayani³, I Ketut Addy Putra Indrawan³

1. Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKes Kesdam IX Udayana, Bali
2. Dinas Kesehatan Provinsi Bali
3. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan, Universitas Triatma Mulya

Riwayat artikel

Diajukan: 27 Februari 2022

Diterima: 29 Juni 2022

Penulis Korespondensi:

- Yunus Adi Wijaya
- Dinas Kesehatan
Provinsi Bali

e-mail:

adibrewijaya@gmail.com

Kata Kunci:

Gending, Kecemasan,
Lansia

Abstrak

Pendahuluan : Kebimbangan terbentuk akibat keputusan yang dialami sehingga lansia tidak mampu menghadapi realiti. Kesenian gending jawa merupakan tembang dan melodi yang bersumber dari suara gamelan, gamelan berperan dalam suasana menenangkan. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh seni hiburan gending jawa terhadap penurunan kecemasan pada lansia di UPT PSLU Jombang di Pare, Kediri. **Metode:** Penelitian Pra-eksperimental menggunakan desain *pre-test-post-test*, populasi sebanyak 85 orang, sebesar 30 responden dengan usia antara 67 – 74 tahun, pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan berbasis *Depression Anxiety Stress-Scale* (DASS) dan seperangkat *tape compo* dengan *file* lagu/gending jawa, kemudian dianalisis menggunakan uji *Willcoxon*. **Hasil:** Hasil kajian derajat kecemasan pada 27 lansia sebelum diberikan seni hiburan gending jawa sebagian besar memiliki kecemasan kategori sedang (90%) dan 3 lansia kategori cemas ringan (10%). Penurunan kecemasan pada 28 lansia sesudah diberikan seni hiburan gending jawa dengan kategori cemas ringan (93.3%) dan 2 lansia dengan kategori kecemasan sedang (6,7%). Hasil uji statistik terdapat pengaruh seni hiburan gending Jawa terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan nilai koefisien *Willcoxon* sebesar -5.000, dengan $p(0,00) < 0,05$. **Kesimpulan:** Gending jawa memberikan gambaran ekspresif bagi lansia untuk meningkatkan motivasi, mengubah perilaku, dan menurunkan tingkat kecemasan, dampak seni gending yang melantunkan nada-nada berirama dan mempengaruhi kondisi psikologis lansia.

Abstract

Background: Indecision is formed due to the despair experienced by the elderly. Javanese gending is a melody that comes from the calming sound of gamelan. **Objective:** The study was carried out at UPT PSLU Jombang Pare, Kediri, to see if Javanese gending may help the elderly feel less anxious. **Method:** Pre-experimental research with a *pre-test-post-test* design, a population of 85 people, 30 respondents aged 67 to 74 years, data collection was carried out using the *Depression Anxiety Stress-Scale* (DASS) and the *Willcoxon* test. **Results:** The results of the study of the degree of anxiety in the 27 elderly before being given the entertainment art of Javanese music showed that most of them had moderate category anxiety (90%) and 3 elderly people had mild category anxiety (10%). There was decreased anxiety in 28 elderly people after being given Javanese musical entertainment, with a mild anxiety category (93.3%) and 2 elderly people with a moderate anxiety category (6.7%). The results of statistical tests showed the influence of Javanese gending on reducing anxiety in the elderly with a *Willcoxon* coefficient value of -5,000 with $p(0,00) < 0,05$. **Conclusion:** Javanese gending creates an expressive picture that helps to improve motivation, change behavior, and lessen anxiety.

PENDAHULUAN

Proses menjadi tua merupakan mode alami yang disertai dengan degradasi fisik yang terlihat dengan penurunan komponen organ tubuh, hal ini diikuti dengan alterasi ihwal emosi psikologis dan kognitif seperti lupa dan hal-hal lain yang mendukung. (Reny Yuli Aspiani, 2014). Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia dalam kondisi kehidupan sosialnya. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang disebabkan oleh kecemasan yang berhubungan dengan rasa khawatir, cemas, sehingga dapat mengganggu kehidupan. Kecemasan terbentuk karena keputusan yang dialami sehingga lansia tidak mampu menghadapi kenyataan, kurang berperan aktif dalam kehidupan, tidak mampu merumuskan makna dan tujuan keberadaan di dunia atau kehidupan (Annisa & Ifdil, 2016). Berbagai intervensi telah dilakukan untuk mengobati gangguan perilaku atau kecemasan, yang paling efektif adalah terapi musik, yang dapat digunakan dalam pengaturan klasik atau kelompok. (Novianti & Yudiarso, 2021).

Indonesia memiliki beragam suku, adat, dan budaya. Musik tradisional daerah yang lahir dan berkembang merupakan salah satu kekayaan budaya yang dimiliki masyarakat. Karawitan merupakan salah satu musik budaya yang dimiliki oleh masyarakat Indonesia khususnya Jawa. Kesenian Jawa menggunakan instrumen gamelan/gending. Gending memiliki karakter yang tinggi untuk mendukung presentasi karawitan Jawa dalam berbagai kegunaan. (Hannova Aji Finarno, 2019). Seni gending jawa merupakan salah satu aspek menurunkan ketegangan, kondisi ini berperan suasana tenang pada lansia yang akan memberikan perasaan nyaman, tidak mengalami ketegangan (Utami Dwi Yusli, 2019). Terapi musik gamelan merupakan terapi *non-farmakologi/ alternatif* untuk warga tua dengan keadaan kecemasan yang gampang dikerjakan dan tanpa efek

sampingan (Arvia Getarahaeni Yunanto, 2021).

Saat ini, ada lebih dari 617 juta orang lanjut usia di dunia (1 dari setiap 10 orang berusia di atas 60 tahun), dan pada tahun 2050, akan ada 1,8 miliar orang lanjut usia, dengan 3-14 dari setiap 100 orang lanjut usia disebutkan mengalami ketegangan/ *anxiety* (Escueta, 2021). Selama periode/ kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), proporsi penduduk Indonesia yang berusia 65 tahun ke atas meningkat hampir dua kali lipat. Pada tahun 2018, lansia merupakan 9,27 persen dari populasi atau sekitar 24,49 juta orang. Lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) merupakan 63,39 persen lansia di Indonesia, dengan lansia menengah (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen dan lansia (kelompok umur 80+) sebesar 8,69 persen. (Silviliyana et al., 2018). Banyaknya jumlah lansia memiliki dampak yang pelik. Berbagai aspek kehidupan telah dipengaruhi oleh tantangan populasi yang menua. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017, jumlah penduduk Indonesia adalah 147,3 juta, dengan 16,3 juta (11%) orang berusia 50-an dan 60-an dan sekitar 6,3 juta (4,3%) orang di atas 60 tahun. 822.831 (13,06) persen) dari 6,3 juta penduduk tergolong lanjut usia, khususnya lanjut usia. Pada tahun 2017, persentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Timur sebesar 12,25 persen meningkat menjadi 13,48 persen pada tahun 2018, sedangkan jumlah lansia di Kabupaten Kediri pada tahun 2017 sebesar 13,16 persen (Jatim, 2018).

Pada penelitian deskriptif analitik terhadap 11 lansia ini, 3 responden mengalami kecemasan dan depresi (27,3%) dan hanya 1 responden yang mengalami kecemasan tetapi tidak depresi (9,1%), 2 responden mengalami kecemasan dan insomnia (18,2%) dan 3 responden mengalami kecemasan, tetapi tidak insomnia (27,3%), 2 responden mengalami

kecemasan tetapi mendapat dukungan keluarga (18,2 persen) (Titus et al., 2013). Jumlah Lansia di UPT PSLU Jombang Pare, Kediri adalah 85 orang. Berdasarkan temuan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 responden pada November 2018, empat responden mengalami kecemasan ringan (40 persen), enam responden mengalami kecemasan sedang (50 persen) dan satu responden mengalami kecemasan berat (10 persen). Sebagian besar lansia di UPT PSLU Jombang Pare Kediri khawatir karena takut mati dan keluarga tidak mau menjenguknya.

Kecemasan adalah mengkhawatirkan sesuatu yang diharapkan (Wijaya, 2019). Merasa cemas tentang harapan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang menakutkan atau menakutkan. Kecemasan berkaitan erat dengan masa depan, dan sering kali dapat diantisipasi (Suryani & Rosyid, 2016). Di sisi lain, rasa takut adalah respons terhadap bahaya yang muncul saat ini (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling umum, sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring bertambahnya usia. Bentuk spesifik dari kecemasan bervariasi tergantung pada usia individu, tetapi secara umum kecemasan adalah pikiran yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan tidak menyenangkan yang tidak dapat disangkal oleh seseorang. (Laka, Widodo, & Rahayu, 2018). Orang dewasa di atas usia 55 tahun lebih mungkin menderita gangguan kecemasan seperti gangguan panik, fobia, gangguan stres pascatrauma, dan gangguan kecemasan (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan dapat dipicu oleh skenario apa pun yang membahayakan keberadaan organisme. (Nida, 2014). Kecemasan pada tingkat yang paling ekstrem sebagai akibat dari perubahan sosial yang cepat (Soliha, 2015).

Pemberian konseling pada lansia yang mengalami kecemasan merupakan salah satu aspek yang mampu memberikan pemahaman kepada lansia dalam menghadapi realitas kehidupan (Pasmawati, 2017). Kecemasan yang dialami lansia mendorong petugas kesehatan untuk lebih aktif melakukan pendekatan kepada lansia dengan melakukan pendidikan kesehatan (Wardani, Widyastika, Ardiana, Sila, & Asri, 2018). Memberikan hiburan bisa menjadi

ekspresi kehidupan yang lebih tinggi, lebih rumit, atau lebih komprehensif dalam perspektif seseorang. Orang tua dapat memperoleh wawasan tentang makna hidup melalui seni hiburan, dan mereka dapat menjalani hidup dengan berbagai cara. Fenomena di atas, serta pengaruh hiburan gending Jawa terhadap penurunan kecemasan pada lansia, perlu diteliti lebih lanjut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-test post-test design*, sampel dalam penelitian ini diamati sebelum diberi perlakuan, kemudian diberikan perlakuan dan sampel diamati kembali. Populasi penelitian di UPT Pelayanan Sosial Lansia Jombang di Pare, Kediri adalah berjumlah 85 orang. *Purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel sebanyak 30 orang tua. Variabel terikatnya adalah penurunan kecemasan pada lansia, dan variabel bebasnya adalah hiburan musik Jawa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan februari 2019. Pengambilan data dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lansia Jombang di Pare, Kediri. Responden dikumpulkan di ruang pertemuan, dan sebelum mengumpulkan data, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dan membagikan formulir kesepakatan. Instrumen penelitian untuk mengetahui penurunan kecemasan pada lansia menggunakan kuesioner kecemasan berbasis *Depression Anxiety Stress-Scale* (DASS) dan seperangkat *tape compo* dengan *file* lagu/gending jawa. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur keadaan emosi negatif responden, yaitu depresi, kecemasan, dan stres dan ada 42 item penilaian yang digunakan. Selanjutnya dianalisis dengan maksud mengetahui pengaruh pada variabel. Analisis univariat dilakukan untuk melihat magnitude permasalahan pada masing-masing variabel yang diamati. Analisis bivariat *Willcoxon* digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas (hiburan gending Jawa) dan variabel terikat (degradasi kecemasan pada lansia). Penelitian ini telah laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang dengan nomor register 318/EC/KEPK-S2/XII/2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil analisis data demografi dan variabel yang diukur pada lansia diuraikan pada Tabel 1. Secara demografi, didapatkan sebagian besar responden (66,7%) kelompok umur ≥ 70 tahun. Sebanyak 16 responden berpendidikan SMA (40) dan diketahui bahwa status perkawinan sebagian besar berstatus duda sebesar 16 (53,3%). Pada analisis univariat tabel 1 diketahui bahwa kecemasan sebelum pemberian seni hiburan gending Jawa sebagian besar 90% kategori cemas sedang dan kecemasan sesudah pemberian seni hiburan gending Jawa sebanyak 93,3% kategori kecemasan ringan.

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden dan Analisis Univariat Variabel (N = 30)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Demografi		
1. Usia		
a. 65-70 tahun	10	33,3
b. ≥ 70 tahun	20	66,7
2. Pendidikan		
a. Sekolah Dasar (SD)	12	30
b. Sekolah Menengah Pertama (SMP)	12	30
c. Sekolah Menengah Atas (SMA)	16	40
3. Status Perkawinan		
a. Duda	16	53,3
b. Janda	14	46,7
Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
1 Kecemasan Sebelum Pemberian Seni Hiburan Gending Jawa		
a. Ringan	3	10
b. Sedang	27	90
Total	30	100
2. Kecemasan Sesudah Pemberian Seni Hiburan Gending Jawa		
a. Ringan	28	93,3
b. Sedang	2	6,7
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2019

Hasil analisis Z_{hitung} (Tabel 2), diperoleh nilai koefisien *Willcoxon* sebesar (-5.000) lebih kecil dari $Z_{0,05}$ (0.00) maka H_0 diterima. Jika nilai *Asymp.Sig. (2-tail)* lebih kecil dari 0,05 maka H_0 diterima, dan jika nilai *Asymp.Sig. (2-tail)* lebih besar dari $> 0,05$, H_a ditolak. *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0,000, menurut hasil uji statistik di bawah ini. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat ditentukan “ H_0 diterima” yang berarti temuan ini dapat diterima artinya berdasarkan temuan tersebut, dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh seni hiburan gending Jawa terhadap penurunan kecemasan pada lansia di UPT PSLU Jombang di Pare Kediri.

Tabel 2 Tabel Z_{hitung} Analisis *Willcoxon*

	Kecemasan stlh dengan kecemasan sblm
Z	-5.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Monte Carlo Sig. 95% Lower Confidence Bound Interval	.000
Monte Carlo Sig. (1-tailed) Sig.	.000
95% Upper Confidence Bound Interval	.095
95% Lower Confidence Bound Interval	.095

Sumber: Data Primer, 2019

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa 27 responden (90%) mengalami kecemasan kategori sedang sebelum diberikan hiburan gending Jawa, dan 3 responden (10%) mengalami kecemasan kategori ringan. Kecemasan sebelum diberi perlakuan hiburan gending Jawa disebabkan oleh faktor psikologis pada lansia dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Masalah ini membuat lansia merasa tidak nyaman dalam menjalani kehidupannya sehingga membentuk perasaan khawatir yang berlebihan pada lansia. Seperti halnya pendapat dari Utami Dwi Yusli (2019), Sebagai akibat dari pengalaman subjektif

negatif terhadap sesuatu atau kecemasan, ketegangan, stres dalam menghadapi situasi yang tidak pasti, dan kekhawatiran tentang kemampuan seseorang untuk menghadapi objek tertentu. Reny Yuli Aspiani (2014), dalam bukunya juga berpendapat, bahwa kecemasan merupakan sinyal bagi ego untuk mengambil tindakan untuk mengurangi kecemasan. Ketika mekanisme diri tidak bekerja, kecemasan akan meningkat. Penundaan adalah penyebab utamanya timbul kecemasan. Alhasil, kita harus mulai menghilangkan kebiasaan menunda-nunda.

Sedangkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan hiburan gending Jawa pada 28 responden (93.3%) ditemukan dengan kategori kecemasan ringan, dan 2 responden (6.7%) dengan kecemasan kategori sedang. Menurut Annisa and Idfil (2016) Kecemasan ringan yang dipadukan dengan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan seseorang menjadi lebih terjaga dan sadar. Sedangkan Setyawan (2017), berpendapat bahwa kecemasan ringan dapat memotivasi diri dalam menghadapi masalah yang dihadapi, lansia merasa nyaman dalam dirinya sehingga perasaan khawatir berkurang. Kecemasan berada pada kategori sedang setelah diberikan hiburan gending Jawa karena lansia memiliki masalah yang lebih berat, sehingga konsentrasi tidak pada hiburan gending Jawa. Kondisi ini menyebabkan kecemasan pada lansia tetap tidak berubah, bagaimanapun gending Jawa dimainkan. Dewi (2016), berpendapat untuk itu diharapkan lansia dapat meningkatkan spiritualitasnya, sehingga lansia memiliki psikologi yang baik dalam menghadapi kehidupan.

Suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan tentangnya atau berupa perasaan dan emosi cemas yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu skenario yang tidak jelas tentang kemampuannya dalam menghadapi suatu objek disebut kecemasan (Stuart & Sundeen, 2016).

Penyebab rasa tidak enak tidak diketahui. Kecemasan, di sisi lain, diketahui disebabkan oleh berbagai keadaan (Wijaya, Hariyanti, & Nasution, 2021). Kecemasan disebabkan oleh kegagalan saraf otak untuk mengendalikan emosi dan ketakutan, sama seperti penyakit mental lainnya. Stres, misalnya, dapat mengganggu koneksi antar sel saraf di sirkuit otak. Struktur otak tertentu yang mengontrol emosi akan berubah sebagai hasilnya. Genetika dan keturunan keluarga berperan dalam bentuk otak khusus ini. Terapi musik merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu lansia yang mengalami depresi. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sistem saraf otonom, sehingga menghasilkan reaksi relaksasi. Supriadi, Hutabarat, and Monica (2015) mengungkapkan bahwa seni hiburan mempengaruhi dalam cara berpikir seseorang secara sehat mental. Keadaan sejahtera yang terkait dengan kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, pencapaian, kepercayaan diri, atau harapan dianggap sebagai ciri seseorang dengan kesehatan mental yang baik. (Wijaya, Hariyanti, & Nasution, 2020).

Terapi musik adalah kebutuhan untuk mempertahankan atau memulihkan perilaku dan ekspresi yang beragam dapat menjadi tanda seseorang mengalami kecemasan (Purbowinoto, 2011). Seni gending Jawa adalah sejenis musik atau irama. Gendinggiro, macapat, karawitan, campusari, dan uyon-uyon adalah contoh musik Jawa. Irama kendang memberikan ketenangan jiwa, kondisi ini berdampak pada suasana hati yang akan memberikan rasa tenang dan yang akan menunjang kondisi ketenangan jiwa seseorang, hal tersebut akan mengurangi kecemasan pada lansia, karena lansia butuh ketenangan pikiran. Terapi musik seni hiburan gending Jawa berperan dalam mempengaruhi perasaan lansia, yang akan membentuk perasaan sehingga mampu menghadapi

masalah (Junaidi & Noor, 2010). Gending adalah ragam bunyi yang ditunjang oleh bunyi kendang, dalam gending berirama bebas, alat musik yang bersangkutan lebih mengarah pada alat musik individu. Hal ini bisa terjadi karena justru dengan ritme yang bebas, lebih bebas berekspresi, di mana improvisasi yang sarat dengan improvisasi lebih khas (Fernandus, 2003). Kondisi ini memberikan rasa aman yang memberikan kesejukan dalam jiwa.

Model musik memiliki karakteristik kondisi medis seseorang, berdasarkan bukti bahwa beberapa jenis ritme musik dan ritme fisiologis (denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, suhu kulit, dan gelombang otak) terkait. Menurut Pythagoras, inilah masalahnya, pemikiran tentang bagaimana migrasi atau getaran mempengaruhi perubahan psikologis seseorang (Utami Dwi Yusli, 2019). Musik yang berkaitan dengan budaya tradisional memiliki dampak emosional yang lebih dalam dibandingkan musik yang tidak familiar bagi pendengarnya. Karena gamelan mengandung nilai komunikasi dan koneksi musik, maka dipilihlah gamelan sebagai media penyembuhan gangguan psikologis (Spiller, 2004). Gamelan dapat digunakan untuk lebih dari sekedar ritual kontemplatif atau presentasi artistik; itu juga dapat digunakan untuk perawatan jiwa dan penajaman mental (Becker, 2019).

Implikasi dari penelitian ini adalah program terapi musik gending jawa dilakukan secara berkesinambungan di unit perawatan lansia. Karena terapi musik gending jawa merupakan salah satu kegiatan yang baik dalam meningkatkan kualitas hidup dan juga harus diterapkan di semua unit perawatan lansia di Indonesia.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan seni hiburan gending

jawa di UPT PSLU Jombang di Pare, Kediri sebagian besar mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 27 lansia (90%), dan kecemasan kategori ringan sebanyak 3 lansia (10%).

Penurunan kecemasan pada lansia sesudah diberikan seni hiburan gending jawa di UPT PSLU Jombang di Pare, Kediri dengan kecemasan kategori ringan sebanyak 28 lansia (93.3%) dan sebanyak 2 lansia (6.7%) mengalami kecemasan kategori sedang. Ada pengaruh seni hiburan gending jawa terhadap penurunan kecemasan pada lansia di UPT PSLU Jombang di Pare, Kediri.

Hiburan gending jawa memberikan gambaran ekspresif lansia untuk meningkatkan motivasi dan dapat mengubah perilaku lansia dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Hiburan gending jawa berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, kondisi ini disebabkan dampak seni hiburan yang melantunkan nada-nada berirama dan mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Penelitian lebih lanjut diperlukan dalam sistem perawatan kesehatan primer di bidang promosi kesehatan, terapi *non-farmakologis*, pencegahan penyakit, dan perawatan jangka panjang, termasuk perawatan di rumah untuk orang tua. Pemerintah harus menyesuaikan kebijakan dan program yang mengunggulkan promosi dan pencegahan, serta membatasi terjadinya kecacatan pada orang tua, khususnya pada populasi panti jompo.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Dona Fitri, & Ifdil, Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *2016*, *5*(2), 7. doi: 10.24036/02016526480-0-00
- Arvia Getarahaeni Yunanto, Innez Karunia Mustikarani, Muhammad Agung. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Keseharian Pada Lansia Di*

- Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta.* (S1 Skripsi), Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2522/1/NAS PUB%20AR VIA%20GETAR AHA ENI%20YUNANTO%20S17165.pdf>
- Becker, Judith. (2019). *Traditional music in modern Java: Gamelan in a changing society*: University of Hawaii Press.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2016). Spiritualitas dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas mayang jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 6(2).
- Escueta, D. P.; Lee, J. M.; Kotwal, A. A.; Perissinotto, C. M. (2021). Older adults with anxiety have higher avoidance of in-person medical visits during the covid-19 pandemic. *Journal of the American Geriatrics Society* 69(1), 300-301.
- Fernandus, Pieter Eduard Johannes. (2003). *Alat Musik Jawa Kuno* (1 ed.). Yogyakarta: Yayasan Mahardhika
- Hannova Aji Finarno, Santosa. (2019). Garap Musikal Gending Dalam Film Setan Jawa. *Pengetahuan, Pemikiran, dan Kajian Tentang "Bunyi"*, 19(1).
- Jatim, BPS. (2018). Persentase Penduduk Lansia 2017 - 2018. Retrieved 2019/1, 2019, from <https://jatim.bps.go.id/indicator/12/379/1/persentase-penduduk-lansia.html>
- Junaidi, Junaidi, & Noor, Zolkhan. (2010). Penurunan tingkat kecemasan pada lansia melalui terapi musik langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(3), 195-201.
- Laka, Octavianus Klaudius, Widodo, Dyah, & Rahayu, Wahidyanti. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Nida, Fatma Laili Khoirun. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *Konseling Religi*, 5(1).
- Novianti, Abigail Christine, & Yudiarso, Ananta. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*(1), 58-66%V 58. doi: 10.24843/JPU.2021.v08.i01.p06
- Pasmawati, Hermi. (2017). Pendekatan konseling untuk lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(1).
- Purbowinoto, Sri Eko. (2011). Pengaruh Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Lansia di PSRW (Panti Sosial Tresna Wredha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul Yogyakarta.
- Reny Yuli Aspiani, Rusmawardi. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Jilid 1-Aplikasi NANDA, NIC dan NOC* (1 ed.). Jakarta: Trans Info Media.
- Setyawan, Annaas Budi. (2017). Hubungan antara Tingkat Stres dan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 67-75.
- Silviliyana, Mega, Maylasari, Ika, Agustina, Rida, Ramadani, Karuniawati Dewi, Sulistyowati, Rini, Annisa, Linda, & Dewi, Freshy Windy Rosmala. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018* (D. Susilo, I. E. Harahap & R. Sinang Eds.). Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Soliha, Silvia Fardila. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Spiller, Henry. (2004). *Gamelan: the traditional sounds of Indonesia* (Vol. 1): Abc-clio.

- Stuart, Gail W, & Sundeen, S. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa. Indonesia: Elsevier.*
- Supriadi, Dedi, Hutabarat, Evangeline, & Monica, Vera. (2015). Pengaruh terapi musik tradisional kecapi suling sunda terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan, 1*(2), 29-35.
- Suryani, Ayu, & Rosyid, Fahrur Nur. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Panti Wredha Darma Bhakti Pajang Surakarta.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Titus, Irto, Rachman, Watief, Rahman, & Arsyad. (2013). *Gambaran Perilaku Lansia Terhadap Kecemasan Di Panti Sosial Tresna Werdha Theodora Makassar.* Repositori Universitas Hasanuddin, Makassar. Retrieved from <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/4601>
- Utami Dwi Yusli, Nurullya Rachma. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia, 3*(1), 72 - 78.
- Wardani, Ratna, Widyastika, Kharisma Syahda, Ardiana, Olivia Junita, Sila, Ice Marselina, & Asri, Rindang Larose Tri. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan hipertensi terhadap pengetahuan lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. *Journal of Community Engagement in Health, 1*(2), 25–28-25–28.
- Wijaya, Yunus Adi. (2019). *Pengalaman Bekerja Petugas Kepolisian Regional Traffic Management Centre (RTMC) Ditlintas Polda Jatim Saat Menjalani Stres Kerja (Studi Fenomenologi).* Universitas Brawijaya.
- Wijaya, Yunus Adi, Hariyanti, Tita, & Nasution, Tina Handayani. (2020). Lived Body Principle Police of the Regional Traffic Management Center (RTMC) of the East Java Regional Police to Their Families. *Indian Journal of Public Health, 11*(02), 1967.
- Wijaya, Yunus Adi, Hariyanti, Tita, & Nasution, Tina Handayani. (2021). Feeling Guilt and Happiness Police of The Regional Traffic Management Center (RTMC) of The East Java Regional Police to Their Families (Phenomenology Study). *Research Journal of Life Science, 8*(2), 72-81.