

**PENGARUH MUSIK GENDING KARAWITAN TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN WANITA *PREMENOPAUSE* DI  
DUSUN CINDEREJO DESA JATISARI KECAMATAN  
JATISRONO KABUPATEN WONOGIRI**

**Eka Nur Rani<sup>1)</sup> Sahuri Teguh Kurniawan<sup>2)\*</sup> Diyanah Syolihan Rinjani Putri<sup>3)</sup>**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

*exanurrany@gmail.com<sup>1)</sup>, s\_sahuri@yahoo.com<sup>2)\*</sup>, diyanah@ukh.ac.id<sup>3)</sup>*

**ABSTRAK**

*Premenopause* adalah suatu masa menjelang menopause yang terjadi pada umur rata-rata 40-50 tahun. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala *premenopause* pada usia 40 – 45 tahun. Wanita yang mengalami fase *premenopause* akan mengalami perubahan psikologis salah satunya adalah kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan pada wanita *premenopause* salah satunya teknik distraksi yaitu musik gending karawitan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh musik gending karawitan terhadap tingkat kecemasan wanita *premenopause* di dusun Cinderejo desa Jatisari kecamatan Jatisrono kabupaten Wonogiri. Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experimental* dengan menggunakan *Pre-Post Test without control group design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 54 responden, dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dan alat ukur yang digunakan adalah *State Anxiety Inventory (S-AI) form-Y*. Uji yang digunakan yaitu *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor kecemasan sebelum pemberian terapi musik gending karawitan yaitu 42,81 sedangkan rerata skor kecemasan setelah pemberian terapi musik gending karawitan yaitu 27,41. Hasil uji statistik didapatkan *p value*  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh pemberian musik gending karawitan terhadap perubahan tingkat kecemasan wanita *premenopause* di dusun Cinderejo desa Jatisari kecamatan Jatisrono kabupaten Wonogiri.

Kata Kunci : Wanita *Premenopause*, Kecemasan, Musik Gending Karawitan

## Abstract

*Pre-menopause is a period before menopause that occurs at an average age of 40-50 years. Most women begin experiencing premenopausal symptoms at the age of 40-45 years. Women who are going through the premenopausal phase will experience psychological changes called anxiety. One of the anxiety management in premenopausal women apply the distraction technique of Gending Karawitan music. The research objective was to determine the effect of Gending Karawitan music on the anxiety level of premenopausal women in Cinderejo village, Jatisari, Jatisrono subdistrict, Wonogiri district. This study used the Quasi-Experimental method using the Pre-Post Test without control group design. The purposive sampling technique consisted of 54 respondents applied to determine its samples. The measurement was adopted by Y-form State Anxiety Inventory (SAI). Its data were analyzed by using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results revealed that the mean score of anxiety before giving Gending Karawitan music therapy was 42.81, while the mean score of anxiety after giving Gending Karawitan music therapy was 27.41. The statistical test obtained a p-value of 0.000 <0.05. This study concluded that there was an effect of Gending Karawitan music on changes in the anxiety level of Pre-menopause women in Cinderejo village, Jatisari, Jatisrono subdistrict of Wonogiri district.*

*Keywords: Pre-menopause Women, Anxiety, Gending Karawitan Music*

## PENDAHULUAN

*Pre-menopause* adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki masa penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium (Setyaningsih, 2018). Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala *pre-menopause* pada usia 40 – 45 tahun (Proverawati, 2010). *Pre-menopause* dialami wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina di Jepang dan Indonesia (Sasrawita, 2017).

Menurut *World Health Organizations* (WHO), setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause (Hessy & Trimeilia, 2018). Sedangkan wanita Indonesia yang memasuki masa *pre-menopause* sudah sebanyak 7,4% dari populasi (Swetri, 2018). Jumlah penduduk wanita di Jawa Tengah pada kelompok umur 40 tahun sampai 50 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia *pre-menopause* sebanyak 916.446 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018).

Wanita yang memasuki fase *pre-menopause* akan mengalami penurunan

hormon estrogen dan progesteron karena ovarium berhenti merespons *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak. Pada masa ini akan timbul perubahan psikologis dan perubahan fisik. Respon psikologis paling umum pada wanita *premenopause* salah satunya adalah kecemasan (Sandra, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Departemen Epidemiologi dan Psikiatri, University of Pittsburg, O'hara menunjukkan 48,9% perempuan mengalami cemas dan stress (tidak siap) di awal *premenopause*, 20,9% di *perimenopause* dan 30,2% pada *postmenopause*) (Setyaningsih, 2018). Jumlah wanita *premenopause* sebanyak 5% dari jumlah penduduk (Larasati, 2018).

Menurut Smeltzer & Bare (2013), Kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan frekuensi nadi dan respirasi, pergeseran tekanan darah dan suhu, kulit dingin dan lembab. Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi seperti teknik distraksi atau pengalihan perhatian yang salah satunya dengan mendengarkan musik (Arif & Yuli, 2019).

Musik gamelan Jawa adalah musik tradisional yang diproduksi oleh seperangkat instrumen yang biasanya disebut sebagai karawitan. Gamelan Jawa juga memiliki fungsi estetika yang berkaitan dengan nilai-nilai sosial, moral dan spiritual. Dalam penyajiannya, musik Gamelan Jawa digolongkan menjadi tiga jenis yaitu karawitan sekar, karawitan gending, dan karawitan sekar

gending (Rokhman, 2016 ). Pada penelitian Suwandari (2019), kesenian jawa yang masih diminati sebagian masyarakat di Wonogiri salah satunya karawitan. Menurut Potter & Perry (2013), Musik juga telah terbukti memiliki efek dalam menurunkan detak jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan rasa sakit, menurunkan tekanan darah, dan mengubah persepsi waktu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahra (2016), menunjukkan bahwa terapi musik memiliki pengaruh positif dapat menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa tugas akhir dengan mayoritas responden sebelum diberikan terapi mengalami depresi sedang rata-rata 21,08 % dan setelah diberikan intervensi mengalami depresi sedang 11,40 %. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Parman, *et al.* (2019), nilai rata-rata responden sebelum diberikan terapi mengalami kecemasan sedang 15,36% dan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan menjadi 8,14% (kecemasan ringan).

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di dusun Cinderejo, desa Jatisari, Jatisrono, Wonogiri didapatkan jumlah penduduk wanita sekitar 851 orang, dan jumlah penduduk wanita usia 40 – 45 tahun sebanyak 63 orang. Hasil wawancara dengan warga didapatkan sebanyak 8 orang wanita mengalami masa *premenopause* dengan 6 diantaranya mengalami gejala seperti sulit tidur, pusing, lemas, berkeringat, dan gelisah/khawatir akan keadaan, sedangkan 2 orang tidak mengalami tanda atau gejala kecemasan. Mayoritas mekanisme koping

yang digunakan untuk mengurangi gejala tersebut hanya beristirahat dengan tidak melakukan aktifitas apapun.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, dengan *quasi experiment* dan menggunakan *design pre and post test without control grup*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 54 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Juli – 19 Juli 2020 di dusun Cinderejo desa Jatisari kecamatan Jatisrono kabupaten Wonogiri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *State Anxiety Inventory (S-AI) form-Y*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

**Tabel 1.1** Karakteristik responden berdasarkan usia (n = 54)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase(%)
40	11	20,4
41	6	11,1
42	8	14,8
43	9	16,7
44	10	18,5
45	10	18,5
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Persentase(%)
SD	14	25,9
SLTP	23	42,6
SLTA	13	24
Perguruan Tinggi	4	7,4
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.1 karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan rentang 40 – 45 tahun sebagian besar yaitu 40

tahun sebanyak 11 responden (20,4%). Golongan usia ini adalah termasuk dalam fase *premenopause* terjadi pada wanita usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium (Riamah, 2016). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hessy & Trimeilia (2018), yang menunjukkan persentase wanita yang mengalami fase *premenopause* yaitu pada usia 40 - 45 tahun sebagian besar mengalami kejadian *premenopause* (80,3%) dan sebagian kecil tidak mengalami (19,7%). Menurut Potter & Perry (2013), bahwa usia dapat mempengaruhi psikologi seseorang. Semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi masalah. Sebaliknya umur yang lebih muda lebih mudah menerima stress daripada umur tua. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Saimin, Cici, & Indria (2016), yaitu sebagian besar kelompok usia terbanyak yang mengalami kecemasan 40 – 45 tahun sebanyak 69 responden (33,7%) dan yang lainnya usia 46 – 50 tahun sebanyak 43 responden (21%).

Berdasarkan observasi pada penelitian ini menurut pendapat peneliti, sebagian besar wanita mengalami fase *premenopause* pada usia 40 tahun yaitu mulainya masa dewasa tengah. Pada masa ini semakin tinggi usia maka tingkat kematangan emosi seseorang stabil sedangkan umur yang lebih muda akan mudah menerima stress / cemas daripada umur tua.

**Tabel 1.2** Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir (n=54)

Berdasarkan tabel 1.2 karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan distribusi sebagian besar yaitu

SLTP sebanyak 23 responden (42,6%) dan yang terendah yaitu Perguruan Tinggi sebanyak 4 responden (7,4%). Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmojo (2012), bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi seseorang, semakin tinggi pendidikan maka akan semakin tinggi kualitas pengetahuan seseorang dalam menerima informasi begitu juga sebaliknya. Sesuai hasil penelitian Cipto, Siswoko & Epi (2020), tingkat pendidikan ibu *premenopause* sebagian besar SMP yaitu 56 orang.

Berdasarkan observasi pada penelitian ini menurut pendapat peneliti, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan yang masih kurang baik, yaitu SLTP dan SD. Tingkat pendidikan yang dimiliki sebagian besar responden ini menjadi salah satu penyebab kurangnya responden untuk menerima informasi tentang *premenopause* sehingga banyak responden yang mengalami gejala *premenopause* tetapi tidak mengetahui dengan jelas. Sejalan dengan hasil penelitian Hessy & Trimeilia (2018), juga membuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 30 orang (39,5%).

**Tabel 1.3** Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan (n = 54)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persen (%)
Ibu Rumah Tangga (IRT)	28	51,9
Petani	13	24
Wiraswasta	8	14,8
Pegawai	5	9,3
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.3 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan distribusi sebagian besar yaitu Ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 28 responden (51,9%) dan yang terendah yaitu pegawai sebanyak 5 responden (9,3%). Menurut Nursalam (2016), pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Pekerjaan merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi pendidikan seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Khotijah, Rita & Fajar (2016), yang menunjukkan hasil penelitian mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 53 orang (60%). Wanita yang masih bekerja pada masa *premenopause* akan meningkatkan perasaan bahwa dirinya masih berguna dan masih mampu memberikan manfaat pada orang lain serta dapat mengurangi perasaan-perasaan negatif yang muncul. Hal ini dapat mengurangi kekhawatiran atau kecemasan pada masa *premenopause* yang dirasakannya (Swetri, 2018).

Berdasarkan observasi pada penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa wanita yang tidak bekerja dapat berpengaruh pada keluhan pada fase *premenopause*, ini sesuai yang ditemukan dalam penelitian ini bahwa sebagian besar responden yang mengalami fase *premenopause* adalah tidak bekerja atau ibu rumah tangga (51,9%).

**Tabel 1.4** Skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi (n = 54)

Keterangan	Mean	Median	SD	Min	Max
<i>Pre Test</i>	42,81	42	4,247	36	52
<i>Post Test</i>	27,41	27	1,688	25	32

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan *pre test* sebelum pemberian terapi musik gending karawitan adalah 42,81 SD (4,247) sedangkan rerata skor kecemasan *post test* setelah pemberian terapi musik gending karawitan adalah 27,41 SD (1,688). Hal ini menunjukkan terjadi penurunan skor kecemasan pada responden setelah mendengarkan musik gending karawitan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu (2017), menunjukkan rerata skor kecemasan 9, 25 saat *post-test* dan 20, 31 saat *pre-test*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi musik gending karawitan karena terapi musik telah terbukti memiliki efek dalam menurunkan detak jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, dan mengubah persepsi waktu (Potter & Perry, 2013). Sedangkan musik gending karawitan termasuk musik gamelan Jawa yang mengandung nilai-nilai historis dan filosofis Indonesia, terutama di Jawa Tengah. Musik gending karawitan ini bersifat nyaman, menenangkan, dan membuat rileks (Rokhman, 2016).

Hal ini dibuktikan hasil penelitian Larasati, *et al* (2019), menyimpulkan bahwa musik terapi gamelan yang diberikan dalam jangka waktu yang singkat dapat memberikan perubahan yang positif pada tekanan darah pada lansia. Wijanarko, *et al.* (2016) dalam penelitiannya pada pasien kritis, menganalisis efek dari terapi musik dalam menurunkan depresi pasien. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa musik terapi dapat menurunkan depresi pada pasien kritis dengan cara menstimulasi limbik system,

paralimbic systems, inferior frontal gyrus dan Rolandic operculum, sehingga menimbulkan perasaan rileks.

Berdasarkan observasi pada penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa menunjukkan sebagian responden tidak cemas setelah pemberian terapi musik gending karawitan, artinya adanya penurunan rerata skor kecemasan sesudah pemberian terapi musik gending karawitan. Faktor penurunan skor kecemasan tersebut didukung oleh pemberian terapi musik gending karawitan.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 2.1** Hasil Uji Normalitas data dengan *Kolmogorov Smirnov* ( $n > 50$ )

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,005	Distribusi tidak normal
<i>Post Test</i>	0,000	Distribusi tidak normal

Berdasarkan tabel 2.1 hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa kedua data penelitian memiliki nilai *p-value*  $< 0,05$ , sehingga disimpulkan kedua data penelitian berdistribusi tidak normal. Selanjutnya uji bivariat yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Tabel 2.1** Pengaruh Musik Gending Karawitan terhadap Tingkat Kecemasan Wanita *Premenopause*.

Variabel	N	Mean	Min – Max	Asym <i>p Sig.</i>
<i>Pre Test</i>	54	42,81	36 – 52	0,000
<i>Post Test</i>		27,41	25 - 36	

Berdasarkan tabel 2.1 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*)  $0,000 < 0,05$  sehingga keputusan uji adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara *pre test* dan

*post test* pada pemberian terapi musik gending karawitan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Simbolon (2015), terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre operasi* di ruang rawat bedah Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2015.

Pada penelitian ini, diberikan musik gending karawitan sebagian besar responden mengalami kecemasan terlihat dari rata-rata skor kecemasan adalah 42, 81 (mengalami sedikit cemas). Setelah diberikan musik gending karawitan dan diobservasi selama 15 menit, mayoritas responden tidak mengalami cemas terlihat dari rata-rata skor kecemasan menurun menjadi rata-rata 27, 41 (rentang tidak cemas).

Penurunan skor kecemasan setelah diberikan terapi musik gending karawitan pada wanita *premenopause* terjadi karena mendengarkan musik dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional serta saraf otonom klien, sistem limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks. Sesuai dengan penelitian Triatna, Adi, & Cristin (2018), menunjukkan bahwa terapi musik langgam jawa memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah diberikan pada pasien *pre operasi* disebabkan karena efek dari musik dapat mempengaruhi stimulasi atau relaksasi.

Musik gending karawitan pada penelitian ini termasuk jenis laras slendro dalam pagelaran Karawitan Condhong Raos oleh Ki Narto Sabdo. Musik gending karawitan ini mempunyai kategori frekuensi

*alfa* dan *tetha* 600-900 Hz dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon *serotonin* dan hormon *endorphin* yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil (Moekroni & Analia, 2016). Hal ini diperkuat dengan penelitian Savitri, Nani, & Paulus (2016), yang mengatakan bahwa terapi musik dapat memberikan efek yang menenangkan bagi pasien, dapat mengurangi kegelisahan, membuat perasaan menjadi rileks, santai, serta dapat menstabilkan emosi.

Berdasarkan observasi pada penelitian ini menurut pendapat peneliti, menunjukkan adanya pengaruh pemberian musik gending karawitan terhadap tingkat kecemasan wanita *premenopause*. Hal ini didukung dengan respon dari responden setelah diberikan terapi musik gending karawitan mengatakan bahwa musik gending karawitan memberikan ketenangan dan rileks pada tubuh responden.

## **KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden pada penelitian ini merupakan wanita *premenopause* yang mengalami kecemasan, pada rentang usia 40 – 45 tahun sebagian besar pada usia 40 tahun yaitu 11 orang (20,4%), berpendidikan terakhir SLTP yaitu 23 orang (42,6%) sebanyak dan tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu 28 orang (51,9%).
2. Tingkat kecemasan wanita *premenopause* sebelum pemberian terapi musik gending karawitan menunjukkan rerata skor kecemasan adalah 42,81. Nilai tersebut berada diantara rentang hasil sedikit cemas.

3. Tingkat kecemasan wanita *premenopause* setelah pemberian terapi musik gending karawitan menunjukkan rerata skor kecemasan adalah 27,41. Nilai tersebut berada diantara rentang hasil tidak cemas.
4. Terdapat pengaruh musik gending karawitan terhadap tingkat kecemasan wanita *premenopause* di dusun Cinderejo desa Jatisari kecamatan Jatisrono Kabupaten Wonogiri.

#### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan untuk peneliti selanjutnya, hasil ini dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembandingan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terapi musik gending karawitan. Diharapkan penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan kelompok kontrol sehingga hasilnya akan terlihat lebih jelas perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., & Yuli, P. (2019). Efektifitas terapi musik mozart terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi fraktur. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. Vol 10 (1). PSIK STIKES Perintis Padang. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/310>. Diakses pada 5 Januari 2020.
- BPS. (2018). Badan pusat statistik Provinsi Jawa Tengah. <https://jateng.bps.go.id/publication/2018/08/16/73e4da7b5902cb91bc7/provinsi-jawa-tengah-dalam-angka-2018.html>. Diakses pada 23 Juni 2020.
- Cipto, Siswoko, & Epi, S. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu menghadapi masa menopause. *Jurnal Studi Keperawatan*. Vol 1 (1). Poltekkes Kemenkes Semarang. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep/article/view/5644>. Diakses pada 20 Juni 2020.
- Hessy, F., & Trimeilia, S. (2018). Hubungan syndrom *pre* menopause dengan tingkat stres pada wanita usia 40-45 tahun. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, Vol XI. STIKes Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap. <http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/92>. Diakses pada 22 Juni 2020.
- Khotijah, N., Rita, W., & Fajar, S. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap wanita pra menopause terhadap kecemasan menghadapi menopause di Puskesmas Garuda Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Vol 5 (1). STIKES Al-Insyirah Pekanbaru. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/19>. Diakses pada 22 Juni 2020.
- Larasati, M., Sutajaya, & Sri, R. (2019). Alunan musik klasik menurunkan stress dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. Vol 6 (3). Universitas Pendidikan Ganesha. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/article/view/21983>. Diakses pada 3 Januari 2020.
- Moekroni & Analita. (2016). Pengaruh Pemberian terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan premenopause. *Majority*. Vol 5 (1). Universitas Lampung. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37125>. Diakses pada 22 Juni 2020.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis (e4)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Parman, Rasyidah, A., Sutinah, Agus, T. (2019). Terapi murottal alqur'an terhadap tingkat kecemasan operasi di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Scientia Journal*. Vol 8 (1). STIKes Harapan Ibu



- Jambi. <https://ejournal.unaja.ac.id/index.php/SCJ/article/view/437>. Diakses pada 5 Januari 2020.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan sindrom premenopause*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P.A., Hall, A.M. (2013). *Fundamentals of nursing 8th ed.* St. Louis, Missouri : Elsevier Mosby.
- Rahayu, A. (2017). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea di ruang bersalin RSUD kota Madiun. Skripsi. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. <http://repository.stikesbhm.ac.id/153/1/7.pdf>. Diakses pada 4 Januari 2020.
- Rokhman, A. (2016). The effect of gamelan as a musik therapy to decrease the stress levels of the elderly in Lawangan – Lamongan. Department of Mental Health Nursing. Vol 5(2). STIKES Muhammadiyah Lamongan. <http://eprints.ners.unair.ac.id/348/>. Diakses pada 5 Januari 2020.
- Saimin, J., Cici, H., & Indria, H. (2016). Kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa *menopause*. JK Unila Vol 1 (2). Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Kendari. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/viewFile/1619/1577>. Diakses pada 20 Juni 2020.
- Sandra, M. (2017). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita menghadapi Menopause di desa duwet kecamatan bendo kabupaten magetan. Skripsi. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. <http://repository.stikesbhm.ac.id/219/>. Diakses pada 20 Juni 2020.
- Sasrawita, (2017). Hubungan pengetahuan sikap tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di puskesmas Pekanbaru. Journal Endurance 2(2) (117 – 123). Akbid Helvetia Pekanbaru. [https://www.researchgate.net/publication/318395781\\_HUBUNGAN\\_PENGETAHUAN\\_SIKAP\\_TENTANG\\_MENOPAUSE\\_DENGAN\\_KESIAPAN\\_MENHADAPI\\_MENOPAUSE\\_DI\\_PUSKESMAS\\_PEKANBARU](https://www.researchgate.net/publication/318395781_HUBUNGAN_PENGETAHUAN_SIKAP_TENTANG_MENOPAUSE_DENGAN_KESIAPAN_MENHADAPI_MENOPAUSE_DI_PUSKESMAS_PEKANBARU).
- SE\_DENGAN\_KESIAPAN\_MENHADAPI\_MENOPAUSE\_DI\_PUSKESMAS\_PEKANBARU. Diakses pada 20 Juni 2020.
- Savitri, W., Nani, F., & Paulus, S. (2016). Terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi. Media Ilmu Kesehatan 5(1), 1-6. STIKes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/mik/article/view/138>. Diakses pada 5 Januari 2020.
- Setyaningsih, D. (2018). Penerapan yoga dengan musik klasik terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause di bpm h. Lusi Sumartini s, st. Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen. Skripsi. STIKES Muhammadiyah Gombong. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/872/>. Diakses pada 25 Juni 2020.
- Simbolon, P. (2015). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang rawat bedah Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Skripsi. Poltekkes Medan. <http://jurnal.unprimh.ac.id/index.php/jukep/article/download/539385>. Diakses pada 5 Januari 2020.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). *Buku ajar keperawatan medical bedah Brunner & Suddarth, edisi 8*. Jakarta : EGC.
- Suwandari, P. (2019). Internalisasi akhlak melalui pembelajaran karawitan di pondok pesantren Hanacaraka Wonogiri. Skripsi. IAIN Surakarta. <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/5206/>. Diakses pada 5 Januari 2020.
- Swetri, W. (2018). Faktor yang berhubungan dengan keluhan menopause pada wanita *menopause* di kota Pontianak. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 5 (1). Universitas Muhammadiyah Pontianak. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/680/>. Diakses pada 20 Juli 2020.
- Triatna, Sucipto, & Cristin. (2018). Musik langgam jawa untuk menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi. Jurnal Kesehatan. Vol 9 (2). Universitas Respati Yogyakarta. [https://www.researchgate.net/publication/334738359\\_Musik\\_Langgam\\_Jawa\\_untuk\\_Menurunkan\\_](https://www.researchgate.net/publication/334738359_Musik_Langgam_Jawa_untuk_Menurunkan_)

*Kecemasan pada Pasien Pre Operasi.*  
Diakses pada 5 Januari 2020.

*perawatan/article/view/228.* Diakses pada 5  
Januari 2020.

Wijanarko, M., Dody, S., Muslim, A. (2016).  
Pengaruh terapi musik klasik terhadap  
pasien stroke yang menjalani latihan  
range of motion (rom) pasif. Jurnal Ilmu  
Keperawatan dan Kebidanan. Vol 3(1).  
STIKes Telogorejo Semarang.  
<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmuke>

Zahra, M. (2016). Pengaruh terapi musik  
klasik mozart dan terapi musik kesukaan  
terhadap tingkat depresi mahasiswa  
tugas akhir fisioterapi s1 di fakultas  
ilmu kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi.*  
Universitas Muhammadiyah Surakarta.