

# PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN LANGGAM JAWA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA SUDAGARAN KABUPATEN BANYUMAS

Asri Meliyana<sup>\*1</sup>, Wasis Eko Kurniawan<sup>2</sup>, Linda Yanti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Purwokerto-Indonesia 53116

e-mail: [asrimeliyana3@gmail.com](mailto:asrimeliyana3@gmail.com)

---

## Abstract

*Stress is the body's non-specific response to any load demand. Javanese style music therapy is designed to provide a detailed introduction to the client's situation and problem, a type of traditional Indonesian music that looks similar to keroncong. The purpose of this study was to determine the effect of Javanese gamelan music therapy on stress levels in the elderly. This type of research uses quantitative research with Pre-experiment method, type one group pretest-posttest design. The population in this study amounted to 90 people, all at the Sudagaran Elderly Social Service Institution. This research method uses simple random sampling as many as 20 respondents based on the Slovin formula. The results of the Wilcoxon signed rank test showed that the  $p$ -value was  $0.000 < 0.05$  which indicated the influence of stress levels on the elderly before and after Javanese gamelan music therapy was performed at the Sudagaran Elderly Social Service Institution, Banyumas Regency. Javanese gamelan music therapy is effective in reducing stress levels in the elderly in nursing homes.*

**Keywords:** stress, Javanese style music therapy, elderly

## Abstrak

Stres adalah respon non-spesifik tubuh terhadap setiap permintaan beban. Terapi musik langgam jawa dirancang untuk memberikan pengenalan rinci tentang situasi dan masalah klien, jenis musik tradisional Indonesia yang bentuknya mirip dengan keroncong. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik gamelan langgam jawa terhadap tingkat stres pada lansia. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-experiment tipe one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 orang, semua di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran. Metode penelitian ini menggunakan *simple random sampling* sebanyak 20 responden berdasarkan rumus slovin. Hasil uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa  $p$ -value sebesar  $0.000 < 0.05$  yang menunjukkan adanya pengaruh tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa di Panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Kabupaten Banyumas. Terapi musik gamelan langgam jawa efektif sebagai pengurangan tingkat stres pada lansia di panti.

**Kata Kunci:** stres, terapi musik, langgam jawa, lansia

---

## Pendahuluan

Seseorang yang berusia di atas 60 tahun terkadang disebut manula. Menurut *World Population Ageing* 2019, hampir setiap negara di dunia akan melihat peningkatan ukuran dan proporsi populasi lansia. Pada tahun 2019, lansia yang berusia >65 tahun di dunia sekitar 703 juta, serta jumlah lansia diperkirakan menjadi dua kali lipat 1,5 miliar tahun 2050. Populasi global usia 65 tahun ke atas bertambah 6% tahun 1990, sehingga tahun 2019 berjumlah 9%. Bagian ini akan bertambah menjadi 16% tahun 2050, yang berarti bahwa satu dari enam orang di global memiliki usia di atas 65 tahun (Banks, 2019).

Penuaan populasi dapat diamati di Asia Timur serta Tenggara, dan di Amerika Latin dan Karibia. Proporsi penduduk usia 65 tahun ke atas hampir dua kali lipat di Asia Timur dan Tenggara, penduduk lansia 6% menjadi 11% pada tahun 2019, dan di Amerika Latin dan Karibia penduduk lansia 5% menjadi 9% pada tahun 2019. Antara tahun 2019 dan 2050, jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat di empat wilayah Afrika Utara dan Asia Barat, Asia Tengah dan Asia Selatan, Amerika Latin dan Karibia, serta Asia Timur dan Asia Tenggara (Bank, 2019).

Data Badan Pusat Statistik, di Indonesia penduduk lansia bertambah menjadi dua kali lipat dalam waktu 50 tahun (1971-2020), menjadi 26 juta dimana lansia berjenis kelamin perempuan sekitar 10,43% sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9,42%. Semua lanjut usia di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh memimpin dan besaran yaitu mencakup 64,29%, kemudian diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) serta lansia tua (80+ tahun) pada peningkatan 27,23% dan 8,49% (Statistik, 2020).

Data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah dalam tahun 2019 total lanjut usia di Jawa Tengah sebanyak 4,68 juta jiwa (13,48%) (Statistik, 2020). Sedangkan data Disdukcapil Pemerintah Kabupaten Banyumas jumlah lansia akan mencapai 1.892,453 jiwa pada September 2021. Sedangkan jumlah lansia jenis kelamin perempuan sebanyak 937.549 jiwa dan lansia jenis kelamin laki-laki sebanyak 954.904 jiwa (Disdukcapil Kabupaten Banyumas, 2021).

Stres suatu respons non-spesifik tubuh terhadap setiap permintaan beban. Data Riskesdas (2018), >19 juta orang menderita gangguan mental dan emosional, serta >12 juta orang menderita depresi pada usia 15 tahun keatas, menurut data stres Indonesia. Di Jawa Tengah sekitar 25% penduduk Jawa Tengah dilaporkan menderita gangguan jiwa ringan. Sedangkan Kategori gangguan jiwa berat di sisi lain sekitar 12 ribu jiwa. Rumah Sakit Umum (RSUD) Banyumas prevalensi stres mencapai 2,2%, tepatnya 4.446 jiwa. Lansia yang berada di panti jompo beradaptasi dengan kondisi lingkungan panti. Lansia yang sudah memutuskan untuk tinggal di panti biasanya untuk mengatasi kebutuhan fisik dan psikologis mereka

yang semakin meningkat. Hal ini juga dapat mempengaruhi timbulnya stres pada lansia itu sendiri.

Menurut hasil penelitian oleh Selo et al (2017) menunjukkan yaitu lansia mengalami stres ringan (25,9%), stres sedang (40,7%), stres berat (22,2%), dan tidak stres 11,1%. Lansia di luar panti asuhan mengalami stres ringan 19,0%, stres sedang 23,8%, stres berat 9,5%, dan lansia tanpa stres 47,6%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di panti asuhan dapat mengalami stres.

Priyoto (2014), mengatakan bahwa stres dapat mempengaruhi keadaan fisiologis, psikologis dan perilaku seseorang. Faktor internal serta tekanan eksternal tidak dapat diatasi akan menimbulkan akibat buruk masalah fisik dan mental (Haryadi, 2012). Stres dapat menjadi ancaman dan menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, serta dapat bunuh diri. Potter dan Perry (2010) stres dibagi memiliki 4 tingkat: ringan, sedang, berat dan sangat parah.

Terapi musik dirancang dapat memberikan pengenalan rinci tentang situasi dan masalah klien, sehingga akan bervariasi dari orang ke orang. Terapi musik mempunyai arti yang tidak sama untuk orang yang berbeda, tetapi tujuan dari semua terapi musik adalah sama untuk mengekspresikan perasaan, membantu merehabilitasi tubuh, secara positif memengaruhi suasana hati dan keadaan emosi, meningkatkan daya ingat, dan berinteraksi. Berinteraksi dan membangun kedekatan emosional (Djohan, 2006).

Langgam Jawa merupakan jenis musik tradisional Indonesia yang bentuknya seperti keroncong. Langgam Jawa memakai bahasa Jawa, dimana liriknya mengandung petuah, memiliki nada yang pelan, serta banyak memakai instrumen gamelan. Langgam Jawa dapat dipakai salah satu terapi musik efektif untuk mengatasi gangguan psikologis untuk orang yang berbeda (Primanda, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagara Kabupaten Banyumas di tanggal 14 Desember 2021, terhitung lansia pada bulan Desember 2021 sebanyak 90 lansia. Beberapa di antaranya disebabkan karena tidak memiliki keluarga atau secara sadar ditinggalkan oleh keluarganya. Namun dapat dikatakan perhatian keluarga cukup baik, terlihat bahwa kunjungan keluarga minimal sebulan sekali, ada beberapa lansia yang kunjungan keluarganya hanya beberapa bulan.

Setelah mewawancarai beberapa lansia, mereka mengatakan bahwa mereka sangat ingin tinggal bersama keluarga mereka, tetapi mereka ingin tinggal di panti asuhan karena mereka tidak ingin membebani keluarga mereka. Sedangkan penelitian Terapi Musik Gamelan Langgam Jawa dapat menurunkan Tingkat Stres Lansia masih memiliki keterbatasan tentang literature efek musik

langgam jawa, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Terapi Langgam Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Kabupaten Banyumas”

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode *Pre-experiment tipe one group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Kabupaten Banyumas. Pengambilan data dilakukan tanggal 12-28 Juni 2022. Populasi penelitian yaitu seluruh lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Panti Pelayanan Sudagaran Kabupaten Banyumas sebanyak 90 orang, maka berdasarkan rumus Slovin sampel yang diperoleh sebanyak 20 responden karena memiliki keterbatasan responden yang aktif. Dikarenakan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan pengambilan sampel dilakukan secara random. Kriteria inklusi sampel adalah lansia yang berusia diatas 45 tahun yang tercatat di buku registrasi di panti pelayanan soaial lanjut usia Sudagaran Kabupaten Banyumas.

## Hasil Penelitian

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat stres lansia sebelum dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa di Panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Kabupaten Banyumas, 2022

Tingkat stres	N	%
Normal	2	10
Ringan	2	10
Sedang	10	50
Parah	6	30
Sangat parah	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 1. Memaparkan yaitu ada 20 lansia yang menjadi responden, sebelum dilakukan terapi mudik gamelan langgam jawa sebagian besar memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (50%).

Sebelum diberikan kuesioner, peneliti memberikan *informed consent* kepada calon responden sebagai tanda bahwa subjek bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya peneliti memberikan pre kuesioner kepada responden, setelah selesai pengisian pre kuesioner dilakukan pemberian terapi musik gamelan langgam jawa 1 minggu 3 kali selama 3 minggu. Setelah pemberian terapi musik gamelan langgam jawa selesai responden mengisi kembali lembar post kuesioner.

Instrumen yang digunakan penelitian ini yaitu kuesioner tingkat stres pada lansia serta SOP terapi musik gamelan langgam jawa. Kuesioner pada penelitian ini yaitu *Depression Anxiety Stress Scales 42* untuk mengukur tingkat stres dengan 14 item pertanyaan. Serta menggunakan instrumen sound sistem TARGA PMX-805MP3 yaitu alat yang digunakan untuk mendengarkan terapi musik gamelan langgam jawa.

Variabel independen penelitian ini yaitu terapi musik gamelan langgam jawa dan variabel dependen penelitian ini yaitu tingkat stres. Analisis data yang dipakai adalah uji *wilcoxon signed rank test*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat stres lansia setelah dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa di Panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Kabupaten Banyumas, 2022

Tingkat stres	N	%
Normal	3	15
Ringan	15	75
Sedang	2	10
Parah	0	0
Sangat parah	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Memaparkan yaitu ada 20 lansia yang menjadi responden setelah dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa selama 3 minggu sebagian besar terjadi penurunan tingkat stres terdapat (75%) mengalami tingkat stres ringan.

### Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat kuesioner telah dilakukan uji normalitas data, dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh tingkat stres pada lansia dikarenakan distribusi data tidak normal menggunakan data uji *non-parametric test*.

Tabel 3. Pengaruh tingkat stres Pre-test serta Post-test dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa terhadap tingkat stres pada lansia di Panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Kabupaten Banyumas

Terapi musik gamelan langgam jawa	Mean	Sig.
Tingkat stres pada lansia	Pre 3.00	0.000
	Post 1.95	

Tabel 3. Memaparkan bahwa hasil uji *wilcoxon signed rank test* menunjukan nilai *asympt sig (2-tailed) p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  kemudian disimpulkan yaitu adanya penurunan tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa di Panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Kabupaten Banyumas.

## Pembahasan

Sesuai dengan hasil penelitian, sebelum dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa sebagian besar tingkat stres pada lansia kategori sedang sebanyak 10 lansia (50%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Primanda Y.,dkk, dimana (4,67%) responden memiliki tingkat stres kategori sedang (Primanda, 2019). Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan apabila kebutuhan dan kemampuan bisa memenuhi tuntutan. Stres bisa disebut sebagai tanda-tanda penyakit masa kini. Ini berjalan seiring dengan waktu dan perubahan yang cepat sehingga mengharuskan orang untuk beradaptasi terhadap perubahan ini. Upaya, kesulitan, hambatan, dan kegagalan untuk mengikuti laju kemajuan serta berbagai perubahan akan menimbulkan ketidakpuasan (Kaunang et al., 2019). Asumsi peneliti, seseorang yang mengalami stres disebabkan karena faktor hormon dan faktor kognitif sehingga dapat menimbulkan ketidakmampuan dan masalah pada kualitas hidup pada lansia. Maka terapi musik gamelan langgam jawa merupakan terapi alternatif pada lansia yang dapat digunakan dengan mudah untuk dilakukan tanpa efek samping.

Setelah dilakukan terapi musik gamelan langgam jawa sebagian besar tingkat stres pada lansia kategori ringan sebanyak 15 lansia (75%). Stres pada lansia dapat diartikan sebagai tekanan yang diinduksi stresor berupa perubahan yang memerlukan penyesuaian oleh lansia. Tingkat stres lanjut usia berarti seberapa besar tekanan yang mereka rasakan atau alami (Ilham et al., 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Primanda Y.,dkk, dimana (1,75%) responden dengan kategori ringan (Primanda, 2019). Asumsi peneliti, penurunan tingkat stres pada lansia dikarenakan adanya perubahan fisiologis dari responden yang menggunakan terapi musik, sehingga dapat meringankan rasa sakit dan mengurangi stres.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik langgam jawa. Musik langgam jawa merupakan bentuk adaptasi musik keroncong kedalam idiom musik tradisional jawa, khususnya gamelan. Genre ini masih dapat digolongkan sebagai keroncong. Terapi musik gamelan ini dapat menurunkan tingkat stres dikarenakan apabila seseorang mendengarkan musik gamelan langgam jawa dapat mempengaruhi hormon kortisol sehingga musik tersebut memberikan efek rileks pada otak dan dapat mencegah lonjakan hormon kortisol ketika sedang mengalami stres lambat laun pembentukan imunitas tidak terganggu. Dampak lain yang dialami orang dewasa yang lebih tua ketika mendengarkan musik Slendro Gamelan adalah peningkatan produksi endorfin dan dopamin. Dopamin merangsang sistem limbik, pusat pengaturan emosional, dapat memberikan kebahagiaan serta relaksasi (Dong Soo Kim, 2011).

Menurut penelitian Primanda, (2019) menyatakan bahwa apabila seseorang mendengarkan musik gamelan jenis langgam jawa yang didengarkan selama 1 minggu 2 kali dengan durasi 15-20 menit dalam sehari maka dapat menurunkan tingkat stres. Terdapat pengaruh antara terapi musik gamelan langgam jawa terhadap tingkat stres. Hal itu didukung dengan penelitian (Said, 2020). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian terapi musik gamelan efektif dalam menurunkan tingkat stres. Proses penuaan dan masalah emosional dan kecemasan merupakan faktor dari stres maka menurut penelitian (Yusli & Rachma, 2019) yang menunjukan bahwa terdapat pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Sehingga ada harapan seseorang dalam mendengarkan terapi musik gamelan langgam jawa dapat menurunkan tingkat stres. Menurut penelitian (Yunanto, 2021) menyatakan bahwa hasil uji statistik menunjukan bahwa adanya pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di Panti Werdha Surakarta. Menurut asumsi peneliti, musik gamelan salah satu musik dengan ketukan yang lambat berkarakteristik menenangkan. Dengan menggunakan musik gamelan jawa dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Ini karena mendengarkan musik membuat otak rileks, yang mengarah ke ketenangan dan pemulihan emosional.

## Kesimpulan

Sebelum dilakukannya intervensi responden memiliki tingkat stres kategori sedang sebanyak 10 responden (50%). Setelah dilakukannya intervensi responden berada pada kategori ringan dalam tingkat stres sebanyak 15 responden (75%). Terdapat hasil dengan menunjukan nilai *asympt sig (2-tailed) p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik

gamelan langgam jawa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis bagi lansia yang terpapar stres praktis untuk menurunkan tingkat stres dalam terapi musik gamelan Jawa. Penelitian ini, diharapkan instansi terkait mengaktifkan dan melanjutkan terapi musik gamelan jawa di semua ruangan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dan dapat dilanjutkan dan dipendalam, serta frekuensi waktu penelitian akan meningkat.

## Daftar Pustaka

- Disdukcapil Kabupaten Banyumas. (2021). *Profil Kependudukan Kabupaten Banyumas Tahun 2021*.
- Dong Soo Kim, D. (2011). *Effects of Music Therapy on Mood in Stroke Patients*.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Primanda, Y. at all. (2019). *Senam Kaki Lansia Dengan Langgam Jawa Untuk Meningkatkan Kesehatan Kaki Dan Menurunkan Tingkat Stres Lansia*. 8487(2), 271–285.
- Said, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Tehadap Tingkat Stres Pada Lansia Di BPSTW Yogyakarta*.
- Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*.
- Adi, N., Wibawa, K., Wideasavitri, N., Psi, S., & Psi, M. (2013). *Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres*. 1(1), 138–150.
- Bank, W. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019*. [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7\\_6](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6)
- Disdukcapil Kabupaten Banyumas. (2021). *Profil Kependudukan Kabupaten Banyumas Tahun 2021*.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardai, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1), 17–29. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23476>
- Primanda, Y. at all. (2019). *SENAM KAKI LANSIA DENGAN LANGGAM JAWA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN KAKI DAN MENURUNKAN TINGKAT STRES LANSIA*. 8487(2), 271–285.
- Sodik, Ali dan Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=QPhFDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:jGF7Wz2n5JkJ:scholar.google.com/&ots=IcZsvNX95e&sig=rGsEE\\_8-q6tMUXZGyGLQWcp1gA0&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=QPhFDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:jGF7Wz2n5JkJ:scholar.google.com/&ots=IcZsvNX95e&sig=rGsEE_8-q6tMUXZGyGLQWcp1gA0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*.
- Triatna, A., Sucipto, A., & Wiyani, C. (2018). *Musik Langgam Jawa untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi*. 9, 170–176.
- Utama, B. Y. (n.d.). *Skripsi penguat Gamelan Langgam jawa 1.pdf*.
- Yunanto, A. A. G. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta*. 19(1996).
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.290>