

**PERBEDAAN STRES LANSIA SEBELUM DAN  
SESUDAH MENDAPATKAN TERAPI SEFT  
(*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE*) KLASIKAL YANG DIIRINGI  
MUSIK KLASIK RELIGI DI PANTI WREDA  
PUCANG GADING SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh  
IYONITA AUDIA  
NIM 22020119120010

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, NOVEMBER 2022**

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Maret 2023

## ABSTRAK

Iyonita Audia

**Perbedaan Stres Lansia Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Terapi SEFT  
(*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Klasikal yang Diiringi Musik Klasik  
Religi di Panti Wreda Pucang Gading Semarang**

xvi + 147 halaman + 11 Tabel + 3 Gambar + 21 Lampiran

Lansia di panti wreda banyak yang mengalami stres. Masalah ini berdampak buruk pada pikiran dan fisik yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kimiawi tubuh dan menimbulkan beberapa jenis penyakit. Terapi SEFT klasikal dan terapi musik klasik religi adalah terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan stres dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi pada lansia dengan stres, terutama stres ringan sampai stres sangat berat yang sangat mudah dilakukan dan tanpa efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres lansia sebelum dan sesudah mendapatkan terapi SEFT klasikal yang diiringi musik klasik religi di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel 24 responden. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS 42). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan stres lansia sebelum dan sesudah mendapatkan terapi SEFT klasikal yang diiringi musik klasik religi di Panti Wreda Pucang Gading Semarang dengan nilai *p value* 0,000. Terapi SEFT klasikal yang diiringi musik klasik religi dapat menjadi salah satu terapi alternatif yang dapat dilakukan oleh perawat lansia di panti wreda untuk diimplementasikan kepada lansia yang mengalami stres.

Kata kunci: stres, lansia, terapi SEFT klasikal, musik klasik religi

Daftar pustaka: 91 (1995-2022)

*Department of Nursing Science  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
March 2023*

### **ABSTRACT**

**Iyonita Audia**

***Differences in Elderly Stress Before and After Receiving Classical SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Therapy Accompanied by Religious Classical Music at Nursing Home of Pucang Gading Semarang***

xvii + 147 pages + 11 tables + 3 figures + 21 appendixes

*Many elderly in nursing homes experience stress. This problem has a negative impact on the mind and body which can cause chemical imbalances in the body and cause several types of diseases. Classical SEFT and religious classical music therapy are non-pharmacological therapies that can reduce stress and can be used as alternative therapies for the elderly with stress, it can control mild to high stress level which is very easy to do and without side effects. The purpose of this study was to determine the differences in elderly stress before and after receiving classical SEFT therapy accompanied by religious classical music at Nursing Home of Pucang Gading Semarang. The method of this study was quantitative used pre experimental with one group pretest-posttest design. Sampling technique used was simple random sampling with 24 respondents as the sample. Retrieving data using a Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42) questionnaire sheet. The result show that there were differences in the stress of the elderly before and after receiving classical SEFT therapy accompanied by religious classical music at the at Nursing Home of Pucang Gading Semarang with p value of 0,000. Classical SEFT therapy accompanied by religious classical music can be an alternative therapy that can be carried out by elderly nurses in nursing homes to be implemented for elderly with stress problems.*

*Keywords: stress, elderly, classical SEFT therapy, religious classical music*

*References: 91 (1995-2022)*