

EFEKTIFITAS SENAM OTAK DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN DENGAN DEPRESI DI RSJD DR. RM. SOEDJARWADI PROVINSI JAWA TENGAH

INTISARI

Septinia Mestiliana¹, Fitri Budi Astuti², Rif Atiningtyas Haris³

Latar belakang: Prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia sebesar 6,0%, sedangkan prevalensi gangguan emosional di Jawa Tengah sebesar 4,7%. Stres adalah sebagai suatu respons yang tidak spesifik (adaptasi secara umum) yang dikeluarkan oleh tubuh untuk tetap menjaga keseimbangan dari fungsi fisiologis. Jumlah pasien depresi di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi pada bulan juli sebanyak 26 pasien. Pasien tersebut belum mendapatkan terapi khusus yang diberikan agar dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas senam otak dan terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien depresi.

Metode Penelitian: Merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra eksperimental design* dan rancangan *pretest-posttest design*. Populasinya adalah pasien depresi di RSJD Dr. RM Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah dengan sampel 26 pasien. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T-test*.

Hasil Penelitian: 1) mean pretest senam otak sebesar 70,62 dan standar deviasi 6,332, sedangkan mean posttest senam otak sebesar 57,62 dan standar deviasi 5,723. 2) mean mpretest terapi musik sebesar 71,69 dan standar deviasi 6,897, sedangkan mean posttest terapi musik sebesar 55,38 dan standar deviasi 9,323. 3) uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12,527 dan p-value 0,000, sehingga p-value ($0,000 < 0,05$) dan berarti senam otak efektif terhadap penurunan tingkat stres pada pasien dengan depresi. 4) uji t pada senam otak diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,162 dan p-value 0,000, sehingga p-value ($0,000 < 0,05$) dan berarti terapi musik efektif terhadap penurunan tingkat stres pada pasien dengan depresi. 4) pada Uji F didapatkan F_{hitung} 1,747 dan p-value 0,000, sehingga p-value ($0,000 < 0,005$), ini berarti terapi musik lebih efektif daripada senam otak.

Simpulan: Pemberian senam otak dan terapi musik efektif terhadap penurunan tingkat stress pada pasien depresi.

Kata Kunci: Senam Otak, Terapi Musik, Stres, Depresi.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

² Dosen Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta