

SKRIPSI

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

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :
SEPTINIA MESTILIANA
NIM. 2014123009

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2016

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Disusunoleh

SeptiniaMestiliana

NIM. 2014.123.009

Tugas Akhirinitelahdijetujuiuntuk dipertahankan
dihadapan dewan penguji
PadaTanggal 15 Juni 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

(Rif Atiningtyas H, S.Kep., Ns., M.Kes)

(Fitri Budi A, S.Kep., Ns)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

(Ahmad SyamsulBahri, S.Kep.,M.Kes)

LEMBAR PENGESAHAN

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

Disusun oleh

Septinia Mestiliana

NIM. 2014.123.009

Skripsi ini telah diterima dan disahkan

oleh dewan penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada, Hari : Kamis, Tanggal: 6 Oktober 2016

Penguji I

Penguji II

Penguji III

(Rif Atiningtyas H, S.Kep., Ns., M.Kes)

(Fitri Budi A, S.Kep., Ns)

(Shinta Rositasari, S.ST., M.Kes)

Mengetahui,

DekanFakultas Ilmu Kesehatan

(dr. Sumarsono, M. Kes)

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Septinia Mestiliana

Nim : 2014123009

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi

Judul : “Efektifitas Senam Otak dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien dengan Depresi di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah”

adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, September 2016
Yang membuat pernyataan

Septinia Mestiliana
NIM: 2014123009

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademi Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Septinia Mestiliana

Nim : 2014123009

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti NonEksklusif (*Nonexclusive Royalti Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

“Efektifitas Senam Otak dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien dengan Depresi di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah”.

Beserta instrumennya/desain/ perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih-mediakan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai (*coauthor*) atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, September 2016
Yang membuat pernyataan

Septinia Mestiliana
NIM: 2014123009

MOTTO

“Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai berkelahi, tetapi orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah” (H. R. Ahmad)

“waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong, ia akan memotongmu” (H. R. Muslim)

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut manusia ialah menundukkan diri sendiri” (Ibu Kartini)

“Saya lulus memang tidak tepat waktu, tapi saya yakin saya lulus diwaktu yang tepat” (Penulis)

“Ketika satu pintu tertutup, pintu lain terbuka; namun terkadang kita melihat dan menyesali pintu tertutup tersebut terlalu lama hingga kita tidak melihat pintu lain yang telah terbuka” (Ibu Tercinta)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan hal yang terbaik padaku dalam bentuk apapun.
2. Kedua orang tuaku, Bapak Purnomo dan Ibu Murniati, serta kedua adikku Vannesa dan Dika yang telah mendukung selama mengikuti pendidikan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Almamaterku tercinta Universitas Sahid Surakarta.
4. Ibu Rif Atiningtyas Haris, S.Kep., Ns., M.Kes dan ibu Fitri Budi Astuti, S. Kep., Ns., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, pengarahan dan pengalaman. Dan ibu Shinta Rositasari, S. ST., M.Kes selaku dosen penguji yang telah penuh perhatian dan bimbingan.
5. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah banyak membantu dan memberi semangat positif, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
6. Ahmad Nur R, S.Kep yang telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Istichomah yang telah siap dan setia memarahi apabila penulis mulai malas menyelesaikan skripsi.

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Kekuatan dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal dengan berjudul “Efektifitas Senam Otak dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien dengan Depresi Di RSJD Dr RM Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah” yang merupakan salah satu persyaratan untuk melakukan penelitian.

Dalam penyusunan proposal ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Trisno Martono, MM., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi lanjut di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Ir. KRMT. Haryo Santoso H., MM., selaku Wakil Rektor I Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin secara administratif.
3. H. Hartanto, SH., M.Hum., selaku Wakil Rektor II Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin secara administratif.
4. Sri Huning Anwarningsih, ST., M. Kom., selaku Wakil Rektor III Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin secara administratif.
5. dr. Sumarsono, M. Kes., selaku Dekan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan rekomendasi kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.

6. Ahmad Syamsul Bahri, S. Kep., M. Kes., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
7. Rif Atinintyas Haris, S. Kep., Ns., M. Kes., selaku dosen Pembimbing I dan Penguji I yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, pengarahan dan pengalaman.
8. Fitri Budi Astuti, S. Kep., Ns., selaku Pembimbing II dan Penguji II yang dengan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, pengarahan dan pengalaman.
9. Shinta Rositasari, S. ST., M. Kes selaku Penguji III yang penuh perhatian dalam memberikan bimbingan.
10. dr. Tri Kuncoro, M. M. R., selaku Direktur RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan ijin lokasi untuk penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada kami mendapat pahala berlipat dari Tuhan Yang Maha Esa.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini akan bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikumWr. Wb.

Surakarta, September 2016

Septinia Mestiliana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH	xviii
INTISARI.....	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7

	E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA.....	13
	A. Senam Otak	13
	1. Pengertian Senam Otak.....	13
	2. Manfaat Senam Otak	13
	3. Prinsip Gerakan Senam Otak	14
	4. Tiga Dimensi Otak Sesuai Edu-K	15
	a. Dimensi Lateralis	16
	b. Dimensi Fokus	16
	c. Dimensi Pemusatan.....	17
	5. Macam Gerakan Senam Otak.....	18
	B. Stress	26
	1. Pengertian stres	26
	2. Stress Psikososial	26
	3. Tipe Kepribadian.....	27
	4. Pengukuran Tingkat Stres	32
	5. Reaksi Tubuh Terhadap Stres	33
	C. Hubungan Olahraga dengan Kesehatan Mental.....	37
	1. Endogenius Opioids	37
	2. Gelombang Otak Alpha.....	38
	D. Terapi Musik	40
	1. Pengertian Terapi Musik.....	40
	2. Proses Terapi Musik.....	41

	3. Langkah Terapi Musik	43
	4. Manfaat Terapi Musik.....	44
	E. Hubungan Terapi Musik dengan Kesehatan Mental.....	49
	F. Depresi	52
	1. Definisi Depresi	52
	2. Faktor Penyebab Depresi	53
	3. Gejala Depresi.....	54
	G. Kerangka Teori.....	59
	H. Kerangka Konsep.....	60
	I. Hipotesis.....	60
BAB III	METODE PENELITIAN	61
	A. Desain Penelitian.....	61
	B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	62
	C. Populasi dan Sampel	62
	D. Variabel Penelitian	63
	E. Definisi Operasional.....	64
	F. Instrumen Penelitian.....	66
	G. Metode Pengumpulan dan Analisa data.....	67
	H. Jalannya Penelitian.....	71
	I. Etika Penelitian	74
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	76
	A. Gambaran Lokasi Penelitian	76
	B. Hasil	79

	C. Pembahasan.....	86
	D. Keterbatasan Penelitian.....	93
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	94
	A. Simpulan	94
	B. Saran.....	95

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1: Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1: Definisi Operasional	61
Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	79
Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	80
Tabel 4.3: Distribusi Frekuensi Status Perkawinan	81
Tabel 4.4: Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden	81
Tabel 4.5: Distribusi Frekuensi Senam Otak	82
Tabel 4.6: Distribusi Frekuensi Terapi Musik	83
Tabel 4.7: Analisis Pretest-Posttest Senam Otak	84
Tabel 4.8: Analisis Pretest-Posttest Terapi Musik	84
Tabel 4.9: Analisis Multivariat	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1: Kerengaka Teori.....	53
Gambar 2.1: Kerangka Konsep.....	54
Gambar 3.1: Rancangan Penelitian.....	56
Gambar 4.1: Diagram Pie Frekuensi Umur Responden.....	79
Gambar 4.2: Diagram Pie Frekuensi Jenis Kelamin.....	80
Gambar 4.3: Diagram Pie Frekuensi Status Perkawinan.....	81
Gambar 4.4: Diagram Pie Frekuensi Pendidikan.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Permohonan Menjadi Responden Penelitian

Lampiran 2: Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

Lampiran 3: Surat Permohonan Menjadi Terapis Penelitian

Lampiran 4: Surat Persetujuan Menjadi Terapis Penelitian

Lampiran 5: DASS-42

Lampiran 6: Daftar Hadir Responden Mengikuti Senam Otak

Lampiran 7: Daftar Hadir Responden Mengikuti Terapi Musik

Lampiran 8: Lembar Hasil Pretest Senam Otak

Lampiran 9: Lembar Hasil Pretest Teapi Musik

Lampiran 10: Lembar Hasil Posttest Senam Otak

Lampiran 11: Lembar Hasil Posttest Terapi Musik

Lampiran 12: Lembar Data Responden

Lampiran 13: Lembar Hasil Data Pretest dan Posttest

Lampiran 14: Hasil Uji Normalitas

Lampiran 15: Distribusi Frekuensi

Lampiran 16: Hasil Uji T-Test

Lampiran17: Hasil Uji Independent Sample

Lampiran 18: Coding dan Tabulasi Data

Lampiran 18: Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 19: Surat Ijin Penelitian

Lampiran 20: Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

RSJD	: Rumah Sakit Jiwa Daerah
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
DASS 42	: <i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i>
DEPKES	: Departemen Kesehatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SI	: Strata I
ACTH	: <i>Adrenal Corticotropin Hormon</i>
5HIAA	: <i>5 Hidroksi Indol Asetic Acid</i>
HVA	: <i>Homo Vanilic Acid</i>
MPGH	: <i>Methoxyl Hydroksi Phenil Gliko</i>
PPDGJ-III	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
RAS	: <i>Reticulo Activating System</i>

DAFTAR ISTILAH

Senam Otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak.

Terapi Musik merupakan suatu proses yang terencana yang bersifat preventif dalam usaha penyembuhan terhadap fisik, motorik, emosional serta mental intelegensi dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu.

Stres adalah keadaan seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologisnya.

Depresi adalah salah satu gangguan *mood* yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat.

Mood adalah keadaan emosional internal yang meresap dari seseorang, dan bukan afek, yaitu ekspresi dari isi emosional saat itu.

Frontal lobus adalah bagian otak yang berkaitan dengan mempertahankan memori, emosi, dan bertanggung jawab untuk fungsi mental seperti pengambilan keputusan, rentang perhatian dan hambatan.

Occipital adalah bagian otak yang bertugas menerima dan menafsirkan impuls dari saraf optic yang menyampaikan informasi visual.

Cerebral Cortex adalah bagian lapisan tipis otak yang berwarna abu-abu karena saraf dibagian ini tidak memiliki isolasi yang membuat sebagian besar otak lain tampak putih.

Corpus Callosum adalah terletak didekat pusat otak, struktur ini adalah bundle terbesar serat saraf yang menghubungkan belahan otak kiri dan kanan.

Gastritis merupakan peradangan pada dinding lambung yang disebabkan oleh beragam faktor yang berbeda seperti konsumsi alkohol, mual muntah kronis atau obat-obatan tertentu, infeksi, refluks empedu, bakteri, dll.

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk tidur.

Tinnitus adalah bunyi atau dengungan pada telinga yang merupakan gejala penyakit tertentu.

Spasme adalah kekejangan otot yang berlangsung dalam beberapa waktu dan timbul dengan sendirinya.

Anhedonia adalah ketidakmampuan untuk mengalami kesenangan dalam kegiatan yang pada umumnya menyenangkan.

Musik Klasik adalah musik yang diproduksi dalam seni, atau berakar dalam tradisi liturgi barat dan sekuler yang mencakup periode yang luas.

Anankastik adalah tipe kepribadian yang mempunyai ciri utama perfeksionis dan keteraturan, kaku, pemalu disertai pengawasan diri yang tinggi.

Histronik adalah tipe kepribadian yang mempunyai ciri sombong, egosentrik, tidak stabilnya emosi, suka menarik perhatian dengan afek yang labil.

Paranoid adalah gangguan kepribadian dengan sifat curiga yang menonjol

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

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 SampleT-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

ABSTRACT
**EFFECTIVENESS OF BRAIN GYM AND MUSIC THERAPY TO DECREASE THE
LEVEL OF STRESS IN PATIENTS WITH DEPRESSION IN RSJD DR. RM.
SOEDJARWADI CENTRAL JAVA PROVINCE**

Septinia Mestiliana¹, Fitri Budi Astuti², Rif Atiningtyas Haris³

The Background of Study: *The prevalence of mental emotional disorder Indonesian population by 6.0%, while the prevalence of emotional disorders in Central Java by 4.7%. Stress was a non-specific response (adaptation in general) issued by the body to maintain balance of physiological functions. The number of patients with depression in RSJD Dr. RM. Soedjarwadi in July as many as 26 patients. The patient was not get special treatment was given in order to reduce the level of stress experienced.*

The Objective of Study: *To determine effectiveness of brain gym and music therapy to decrease the level of stress in depressed patients.*

The Methods of Study: *This study was a quantitative approach to pre-experimental design and pretest-posttest design. The population was depressed patients in RSJD Dr. RM Soedjarwadi Central Java province with a sample of 26 patients. The statistical test was used Paired Sample T-test.*

The Results of Study: *1) mean pretest brain gym at 70.62 and a standard deviation of 6.332, while the posttest mean brain gym at 57.62 and the standard deviation of 5.723. 2) the mean pretest music therapy at 71.69 and a standard deviation of 6.897, while the posttest mean music therapy at 55.38 and the standard deviation of 9.323. 3) the t test values obtained 12.527 and a p-value of 0.000, so that the p-value (0.000 <0.05) and mean effective brain gym to decrease stress levels in patients with depression. 4) The t test at the brain gym acquired tcount of 7.162 and p-value of 0.000, so that the p-value (0.000) <0.05) and the mean effective music therapy to decrease stress levels in patients with depression. 4) the F test obtained 1.747 and p-value of 0.000, so that the p-value (0.000 <0.005), this means that music therapy was more effective than brain gym.*

The Conclusion: *brain gym and music therapy was effectiveness to decrease the level of stress in depressed patients.*

Keywords: *Brain Gym, Music Therapy, Stress, Depression*

1 Student of Nursing Science Program Sahid University of Surakarta

2 Lecturer of Nursing Science Program Sahid University of Surakarta

3 Lecturer of Nursing Science Program Sahid University of Surakarta