

## ABSTRAK

### **PENGARUH MUSIK FREDERIC CHOPIN *ETUDE FOR PIANO NO.13 OP.25 NO.1 IN A FLAT MAJOR* DALAM MENURUNKAN KADAR KORTISOL SALIVA**

Clarissa Siswara, 2017

Pembimbing I

: Yenni Limyati, dr., S.Sn., Sp.KFR., M.Kes.

Pembimbing II

: Lisawati Sadeli, dr., M.Kes.

Stres merupakan masalah yang sering dihadapi oleh setiap manusia. Stres menimbulkan dampak negatif pada berbagai organ tubuh manusia. Banyak cara dalam mengatasi stres salah satunya adalah terapi musik. Studi tentang kesehatan jiwa telah menunjukkan musik khususnya musik klasik sangat efektif dalam meredakan stres. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh musik Frederic Chopin *Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major* dalam menurunkan kadar kortisol saliva. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental quasi menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*. Data yang diukur adalah kadar hormon kortisol saliva menggunakan *Delta Biologicals Salivary Cortisol kit* dengan metode ELISA yang dilakukan pada subjek penelitian berjumlah 40 orang perempuan usia 20-22 tahun. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar kortisol sebelum mendengarkan musik adalah sebesar 3,415 ng/mL, lebih tinggi daripada setelah mendengarkan musik sebesar 2,013 ng/mL. Simpulan penelitian ini adalah musik Frederic Chopin *Etude for Piano No.13 Op.25 No. 1 in A Flat Major* menurunkan kadar kortisol saliva.

Kata kunci: kortisol, musik Frederic Chopin, saliva, stres

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF FREDERIC CHOPIN'S MUSIC ETUDE FOR PIANO NO.13 OP.25 NO.1 IN A FLAT MAJOR IN DECREASING SALIVARY CORTISOL LEVEL***

Clarissa Siswara, 2017

*Tutor 1* : Yenni Limyati, dr., S.Sn., Sp.KFR., M.Kes.

*Tutor 2* : Lisawati Sadeli, dr., M.Kes.

*Stress is a common problem faced by every human being. Stress causes negative impact on human organs. There are many ways to relieve stress, the one of them is music therapy. The study of mental health, music especially classical music has shown very effective in relieving stress. This study was conducted to know the effect of Frederic Chopin's music Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major in decreasing stress level. This study was quasi experimental study, with pre-test and post-test. Measured data was salivary cortisol hormone level using Delta Biologicals Salivary Cortisol kit by ELISA metode which was conducted on 40 female subjects of the study. The data was analyzed with paired t test with  $\alpha=0,05$ . The result of this study showed the mean of salivary cortisol level before listening to the music was 3,415 ng/mL, which was higher than after listening to the music was 2,013 ng/mL. The conclusion of this study was Frederic Chopin's music Etude for Piano No.13 Op.25 No.1 in A Flat Major decreased salivary cortisol level.*

*Keywords: Frederic Chopin's music, cortisol, saliva, stress*

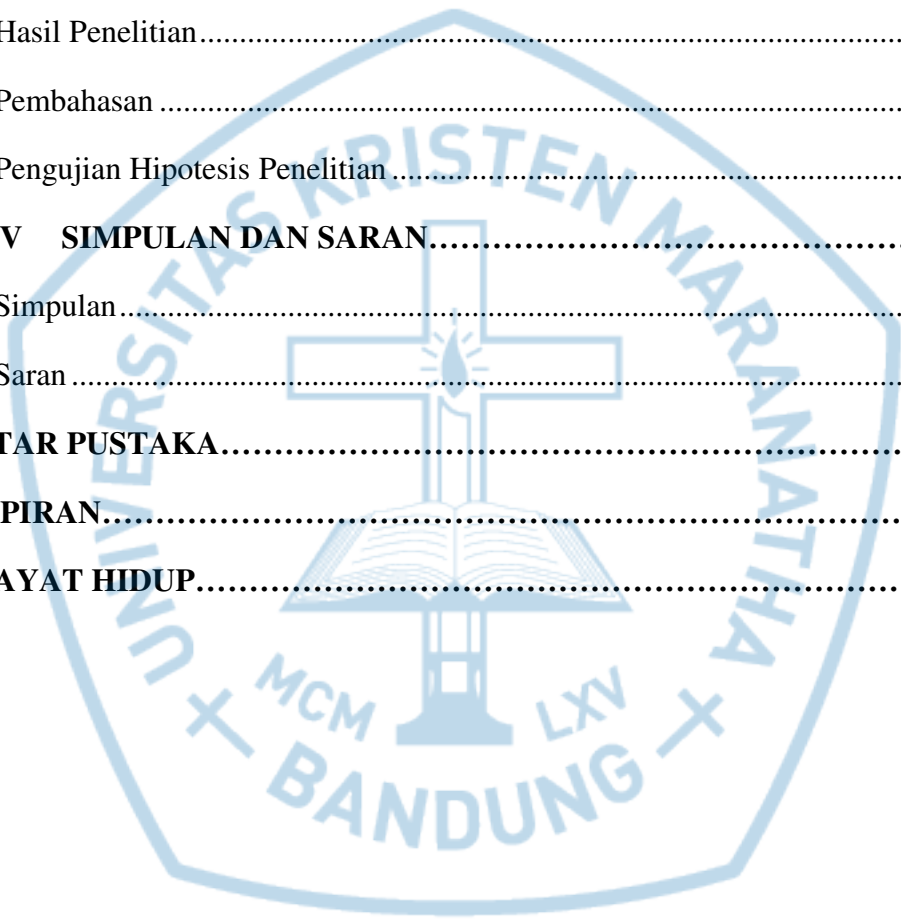
## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Maksud dan Tujuan .....	3
1.3.1 Maksud .....	3
1.3.2 Tujuan.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran.....	4
1.6 Hipotesis Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Anatomi Sistem Saraf.....	6
2.1.1 Sistem Saraf Pusat.....	6
2.1.2 Sistem Saraf Perifer.....	8
2.2 Fisiologi.....	9
2.2.1 Jarak Pendengaran.....	9

2.2.2	Mekanisme Respon Stres.....	11
2.2.3	Hormon Kortisol.....	15
2.2.4	Respon Tubuh terhadap Stres.....	17
2.3	Musik.....	18
2.3.1	Musik klasik.....	19
2.3.2	Terapi Musik.....	21
2.3.3	Hubungan Musik dengan Berbagai Organ dalam Tubuh.....	22
2.4	Stres.....	23
2.4.1	Jenis Stres.....	25
2.4.2	Tingkat Stres.....	25
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....</b>		<b>26</b>
3.1	Alat dan Bahan Penelitian.....	26
3.1.1	Alat.....	26
3.1.2	Bahan.....	26
3.2	Subjek Penelitian.....	26
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.3.1	Lokasi Penelitian.....	27
3.3.2	Waktu Penelitian.....	27
3.4	Besar Sampel.....	27
3.5	Rancangan Penelitian.....	28
3.5.1	Desain Penelitian.....	28
3.5.2	Variabel Penelitian.....	28
3.5.2.1	Variabel Perlakuan.....	28
3.5.2.2	Variabel Respon.....	28
3.5.3	Definisi Operasional.....	29
3.6	Prosedur Penelitian.....	29
3.6.1	Persiapan Subjek Penelitian.....	29
3.6.2	Persiapan Bahan Uji.....	29



3.6.3	Pelaksanaan Penelitian .....	29
3.7	Analisis Data.....	30
3.7.1	Hipotesis Statistik.....	30
3.7.2	Kriteria Uji .....	30
3.8	Aspek Etik Penelitian .....	31
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2	Pembahasan .....	33
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>36</b>
5.1	Simpulan.....	36
5.2	Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>41</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>		<b>54</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Uji Beda Rerata Kadar Kortisol Saliva (ng/mL) Sebelum dan Setelah Mendengarkan Musik Frederic Chopin *Etude for Piano No.13 OP.25 No.1* *In* *A* *Flat* Major.....32



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Badan Kerangka Pemikiran.....	5
Gambar 2.1 Anatomi Sistem Limbik.....	7
Gambar 2.2 Proses Transduksi Suara.....	10
Gambar 2.3 Jaras Pendengaran .....	11
Gambar 2.4 Aksis <i>Hypothalamus-Hipophysis-Adrenal</i> .....	17

