

**PENGARUH PENGGUNAAN TERAPI MUSIK DAN AROMATERAPI  
PADA PERAWATAN SPA TERHADAP TINGKAT RELAKSASI  
PELANGGAN ASNITA SALON SPA & BEAUTY CARE  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

***Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Terapan  
(S.ST) pada Departemen Tata Rias dan Kecantikan FPP UNP***



**Oleh:**

**SALSABILLA SAQINA PUTRI ALASTA  
NIM. 21078107/2021**

**PROGRAM STUDI D4 PENDIDIKAN TATA RIAS DAN KECANTIKAN  
DEPARTEMEN TATA RIAS DAN KECANTIKAN  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

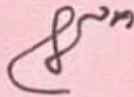
**PENGARUH PENGGUNAAN TERAPI MUSIK DAN AROMATERAPI PADA  
PERAWATAN SPA TERHADAP TINGKAT RELAKSASI PELANGGAN  
ASNITA SALON SPA & *BEAUTY CARE*  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Salsabilla Saqina Putri Alasta  
NIM/BP : 21078107/2021  
Program Studi : D4 Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan  
Departemen : Tata Rias dan Kecantikan  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, 25 Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing

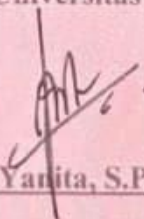


Murni Astuti, S.Pd, M.Pd.T

NIP. 19741201 2008122002

Mengetahui

Kepala Departemen Tata Rias dan Kecantikan Fakultas Pariwisata dan  
Perhotelan Universitas Negeri Padang



Merita Yanita, S.Pd, M.Pd.T

NIP. 19770716 2006042001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi D4 Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan  
Departemen Tata Rias dan Kecantikan  
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan  
Universitas Negeri Padang

Judul : PENGARUH PENGGUNAAN TERAPI MUSIK DAN  
AROMATERAPI PADA PERAWATAN SPA TERHADAP  
TINGKAT RELAKSASI PELANGGAN ASNITA SALON  
SPA & *BEAUTY CARE* KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Salsabilla Saqina Putri Alasta

NIM/BP : 21078107/2021

Program Studi : D4 Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan

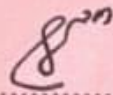
Departemen : Tata Rias dan Kecantikan

Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

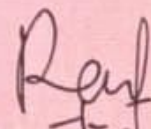
Padang, 25 Agustus 2025

### Tim Penguji

1. Ketua : Murni Astuti, S.Pd, M.Pd.T

1.  .....

2. Anggota : dr.Prima Minerva, S.Ked, M.Biomed

2.  .....

3. Anggota : Siska Miga Dewi, S.ST, M.Pd

3.  .....



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN**  
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131  
Telp. (0751) 7051186 e-mail : fppunp@gmail.com  
e-mail : fppunp@gmail.com

### **SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabilla Saqina Putri Alasta  
NIM/ BP : 21078107/ 2021  
Program Studi : D4- Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan  
Departemen : Tata Rias dan Kecantikan  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul:

**Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Dan Aromaterapi Pada Perawatan Spa Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon Spa & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat**

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Agustus 2025

Diketahui,

Kepala Departemen TRK FPP-UNP,

**Merita Yanita, S.Pd, M.Pd.T**  
**NIP.197707162006042001**

Saya yang menyatakan,



**Salsabilla Saqina Putri A**  
**NIM. 21078107**

## ABSTRAK

**Salsabilla Saqina Putri Alasta, 2025. Pengaruh Penggunaan Terapi Musik dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan SPA Asnita Salon SPA & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat. Skripsi.** Program Studi Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan. Departemen Tata Rias dan Kecantikan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya kebutuhan masyarakat modern akan relaksasi sebagai upaya mengurangi stres dan menjaga kesehatan mental. Perawatan SPA, khususnya dengan integrasi terapi musik dan aromaterapi, diyakini mampu memberikan manfaat fisik dan psikologis yang optimal. Namun, efektivitas penerapan kedua metode ini terhadap peningkatan relaksasi pelanggan masih memerlukan pembuktian empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain analitik korelasional. Populasi penelitian ini yaitu pelanggan Asnita Salon SPA & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat. pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 64 responden berusia 20–55 tahun yang dipilih dari pelanggan salon, dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* dan diukur menggunakan skala *likert* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data penelitian ini yaitu mentabulasi data dan deskripsi data. Uji persyaratan analisis yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi linear berganda untuk pengujian hipotesis penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) variabel terapi musik berada pada kategori sangat baik dengan persentase 84,72%, 2) variabel aromaterapi juga berada pada kategori sangat baik dengan persentase 85,23%, 3) tingkat relaksasi pelanggan mencapai 85,50%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas memberikan dampak positif signifikan terhadap peningkatan relaksasi, 4) kontribusi variabel Terapi Musik dan Aroma Terapi terhadap Tingkat Relaksasi adalah sebesar 70,4%. Sisanya terdapat variasi sebesar 29,6% pada Tingkat Relaksasi yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutkan pada penelitian ini. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah memperluas jumlah sampel, menambahkan variabel lain yang relevan, serta memperluas objek penelitian agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

**Kata Kunci: Terapi Musik, Aromaterapi, Perawatan SPA, Tingkat Relaksasi**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan kharunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Pengaruh Terapi Musik dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat”** Shalawat beserta salam tak lupa penulis ucapkan kepada junjungan umat islam Nabi Muahammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan tidak berilmu pengetahuan ke zaman yang terang benderang dipenuhi oleh ilmu.

Dalam proses penyusunan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Yth. Ibu Murni Astuti, S.Pd, M.Pd.T selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Yth. Ibu dr. Prima Minerva, M.Biomed selaku Dosen Penguji I yang akan memberikan saran perbaikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Yth. Ibu Siska Miga Dewi, S.S.T., M.Pd. selaku Dosen Penguji II yang akan memberikan saran dan perbaikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Yth. Ibu Merita Yanita, S.Pd, M.Pd.T selaku Kepala Departemen Tata Rias dan Kecantikan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
5. Yth. Ibu Tyas Asih Surya Mentari, S.Pd, M.Pd selaku dosen penasehat akademik yang telah membantu dan memberikan arahan skripsi ini.
6. Kepada seluruh dosen Departemen Tata Rias dan Kecantikan yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis semasa di bangku perkuliahan.

7. Kepada kedua orang tua penulis, papa dan mama yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, ketulusan doa dan dukungan yang tiada henti serta motivasi dan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada kedua adik penulis, yang selalu memberi tawa dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Alm. Angku, Almh. Nenek, Almh. Uci, dan Almh. Ayang, yang meski raganya tak lagi hadir mendampingi penulis hingga titik ini, namun kasih sayang, doa, nasihat, dan tawa indah yang pernah mereka berikan akan selalu terpatri dalam hati. Setiap langkah dan pencapaian dalam perjalanan ini adalah cerminan dari cinta dan didikan mereka yang tak ternilai. Penulis percaya, dari keabadian mereka tersenyum bangga melihat penulis berhasil sampai pada tahap ini, sembari mengirimkan doa agar kelak penulis selalu berada di jalan yang diridhai-Nya.
10. Kepada seluruh teman-teman Program Studi Tata Rias dan Kecantikan Angkatan 2021 yang sedang berjuang untuk menggapai gelar.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis harapkan saran dan pendapat dari semua pihak untuk lebih menyempurnakan penulisan skripsi ini

Padang, Juli 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                           | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                         | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                      | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                      | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                       |             |
| A. Latar Belakang .....                        | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....                   | 9           |
| C. Batasan Masalah.....                        | 9           |
| D. Rumusan Masalah .....                       | 10          |
| E. Tujuan Penelitian .....                     | 10          |
| F. Manfaat Penelitian .....                    | 11          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                     |             |
| A. Kajian Teori .....                          | 12          |
| 1. SPA .....                                   | 12          |
| 2. Musik .....                                 | 27          |
| 3. Aromaterapi.....                            | 35          |
| 4. Relaksasi .....                             | 49          |
| 5. Asnita Salon SPA & <i>Beauty Care</i> ..... | 53          |
| B. Karangka Konseptual.....                    | 60          |
| C. Hipotesis.....                              | 61          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>           |             |
| A. Jenis Penelitian.....                       | 62          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....           | 62          |
| C. Populasi dan Sampel .....                   | 62          |
| 1. Populasi.....                               | 62          |
| 2. Sampel.....                                 | 63          |

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional ..... | 64         |
| 1. Variabel Penelitian .....                          | 64         |
| 2. Definisi Operasional.....                          | 65         |
| E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....            | 67         |
| 1. Jenis Data .....                                   | 67         |
| 2. Teknik Pengumpulan Data .....                      | 68         |
| F. Instrumen Penelitian.....                          | 69         |
| G. Teknik Analisis Data.....                          | 71         |
| 1. Uji Instrumen Penelitian .....                     | 71         |
| 2. Uji Reliabilitas .....                             | 75         |
| 3. Uji Asumsi Klasik.....                             | 77         |
| 4. Uji Hipotesis .....                                | 79         |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                    |            |
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....              | 81         |
| 1. Profil Responden Berdasarkan Usia .....            | 81         |
| 2. Profil Responden Berdasarkan Pekerjaan.....        | 82         |
| B. Deskripsi Data .....                               | 83         |
| 1. Pengaruh Terapi Musik (X1).....                    | 84         |
| 2. Pengaruh Aromaterapi (X2) .....                    | 85         |
| 3. Pengaruh Tingkat Relaksasi (Y).....                | 87         |
| C. Uji Persyaratan Analisis Data.....                 | 89         |
| 1. Uji Normalitas .....                               | 89         |
| 2. Uji Linearitas .....                               | 90         |
| 3. Pengujian Hipotesis .....                          | 92         |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian.....                   | 95         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                     |            |
| A. Kesimpulan .....                                   | 99         |
| B. Saran .....                                        | 100        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                            | <b>102</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                  | <b>111</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kandungan senyawa dan khasiat tanaman yang dijadikan aromaterapi ....             | 45      |
| 2. Jumlah Populasi .....                                                             | 63      |
| 3. Skala <i>Likert</i> .....                                                         | 70      |
| 4. Kisi-Kisi Kuesioner dan Skala Penilaian .....                                     | 70      |
| 5. Hasil Uji Validitas Kisi-Kisi Instrumen.....                                      | 73      |
| 6. Interpretasi nilai koefisien reliabilitas .....                                   | 76      |
| 7. Hasil Uji Reliabilitas Terapi Musik (X1).....                                     | 76      |
| 8. Hasil Uji Reliabilitas Aromaterapi (X2) .....                                     | 76      |
| 9. Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Relaksasi (Y).....                                 | 77      |
| 10. Profil Responden Berdasarkan Usia.....                                           | 82      |
| 11. Profil Responden Berdasarkan Pekerjaan .....                                     | 82      |
| 12. Kategori Interpretasi TCR.....                                                   | 83      |
| 13. Statistik Dasar Variabel Terapi Musik (X1) .....                                 | 84      |
| 14. Statistik Dasar Variabel Aromaterapi (X2).....                                   | 86      |
| 15. Statistik Dasar Variabel Tingkat Relaksasi (Y) .....                             | 88      |
| 16. Uji Normalitas .....                                                             | 90      |
| 17. Uji Linearitas Variabel X1 dengan Y.....                                         | 91      |
| 18. Uji Linearitas Variabel X2 dengan Y.....                                         | 91      |
| 19. Uji Multikolinearitas Terapi Musik Dan Aromaterapi.....                          | 92      |
| 20. Koefisien R Square Terapi Musik dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Relaksasi ..... | 93      |
| 21. Uji Regresi Linear Berganda.....                                                 | 94      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                       | Halaman |
|------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Konseptual ..... | 60      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>                                     | <b>Halaman</b> |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| 1. Surat Izin Penelitian .....                      | 112            |
| 2. Surat Izin Angket Penelitian .....               | 113            |
| 3. Kuesioner Uji Coba Instrumen .....               | 114            |
| 4. Rekapitulasi Data Uji Coba Angket Instrumen..... | 118            |
| 5. Uji Validitas .....                              | 124            |
| 6. Uji Reliabilitas .....                           | 126            |
| 7. Kuesioner Penelitian .....                       | 128            |
| 8. Rekapitulasi Data Penelitian .....               | 132            |
| 9. Hasil Pengolahan Data .....                      | 142            |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan industri SPA yang terus meningkat pada era globalisasi saat ini sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. SPA telah menjadi kebutuhan para masyarakat modern saat ini. Masyarakat modern memerlukan relaksasi setelah melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Perawatan SPA kini telah menjadi bagian penting dari gaya hidup modern, terutama sebagai cara untuk meredakan stres yang disebabkan oleh rutinitas harian yang padat. Salah satu tujuan utama dari perawatan SPA adalah untuk menghadirkan efek relaksasi, baik bagi tubuh maupun pikiran. Dalam kehidupan modern yang serba cepat, stres menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling umum. Menurut *American Psychological Association* (APA, 2020), lebih dari 75% orang dewasa mengalami stres yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif untuk mengelola stres dan meningkatkan relaksasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa satu dari empat orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan stres sebagai salah satu penyebab utamanya. Dampak dari kondisi ini tidak hanya dirasakan dalam aspek kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa 20% dari penduduk usia produktif (20-55 tahun) mengalami gejala stres ringan, yang diakibatkan karena banyaknya

tuntutan pekerjaan dan aktivitas di rumah. Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, tuntutan pekerjaan, dan dinamika sosial menjadi penyebab utama, termasuk di daerah Kabupaten Pasaman Barat. Stress dapat memberikan berbagai dampak negatif. Menurut Bressert (2016), terdapat beberapa gejala fisik yang menunjukkan bahwa stres telah memengaruhi tubuh, antara lain gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan kurangnya energi.

Salah satu metode yang efektif untuk mengurangi stres pada wanita adalah melalui terapi non-farmakologi, seperti SPA (Pratiwi & Haryanto, 2019). SPA merupakan bentuk perawatan tubuh yang melibatkan berbagai teknik pijat, yang diharapkan dapat membuat seseorang tampak lebih sehat, bugar, dan menarik. SPA telah menjadi kebutuhan pada masyarakat modern saat ini. Masyarakat modern memerlukan relaksasi setelah melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. SPA merupakan suatu lokasi di Belgia Timur yang memiliki sumber mata air mineral, yang secara historis digunakan oleh kalangan bangsawan untuk menjaga vitalitas tubuh serta memulihkan kondisi fisik yang menurun. Perawatan SPA bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan individu secara komprehensif, mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual (*Body, Mind, and Soul*) (Warsihapsari & Harwiyati, 2023)

SPA merupakan salah satu perawatan dan pemeliharaan kesehatan untuk hidup menjadi lebih berkualitas. Menurut Sari & Murtini (2020) Relaksasi merupakan kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh yang bertujuan untuk

mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh tubuh. Dalam hal ini, terapi musik relaksasi dan penggunaan aromaterapi sering kali diintegrasikan sebagai dua elemen kunci yang dapat meningkatkan pengalaman relaksasi SPA bagi para pelanggan (Warsihapsari & Harwiyati, 2023). Menurut Situmorang (2017) terapi musik juga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Musik didefinisikan sebagai ilmu atau seni dalam menyusun nada atau suara dengan urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang memiliki kesatuan dan kesinambungan. Musik dapat diartikan sebagai suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, melodi, dan keharmonisan, terutama suara yang dihasilkan dari alat-alat yang mampu memproduksi bunyi (Suryana, 2022). Musik telah lama diakui sebagai sarana *terapeutik* yang efektif. Menurut Rahmawati (2017), musik memiliki kemampuan untuk memengaruhi suasana hati, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Melalui struktur dan irama yang santai, musik dapat membantu tubuh dan pikiran mencapai kondisi relaksasi yang optimal dengan memengaruhi sistem saraf otonom, yang bertanggung jawab atas pengaturan tekanan darah, denyut jantung, dan emosi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suharnah et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan kadar hormon *kortisol*, yang sering diasosiasikan dengan stres. Terdapat berbagai efek buruk yang dihasilkan akibat stres. Castillo (2018) menyatakan bahwa stres fisik dapat menyebabkan penurunan energi. Dari tubuh secara terus-menerus, hilangnya selera makan, dan sakit kepala. Selain itu, menurut Bressert (2016),

stres dapat mempengaruhi kondisi fisik. Di antara gejala yang muncul adalah gangguan tidur, peningkatan frekuensi detak jantung, ketegangan pada otot, pusing, rasa lelah, dan kurangnya tenaga.

Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Chanda & Levitin (2021) membuktikan bahwa musik bertempo lambat (60-80 BPM) dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah. Menurut Santoso et al. (2021), musik telah terbukti memiliki efek terapi yang hebat. Mendengarkan musik dengan ketukan yang lambat dan tempo yang stabil dapat membantu mengatasi stres dan menciptakan keadaan rileks bagi individu, sehingga memungkinkan tubuh mendapatkan istirahat yang cukup. Selain itu, Lopes et al. (2019) menemukan bahwa terapi musik dapat meningkatkan produksi *norepinefrin*, hormon yang membantu menormalkan denyut nadi dan menstabilkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa musik bukan sekedar hiburan, tetapi juga alat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia dan Aryaneta (2024) menyatakan bahwa hubungan antara musik dan emosi menunjukkan bahwa musik memiliki kemampuan unik untuk mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2024) menegaskan bahwa musik dapat memicu perubahan suasana hati, meningkatkan perasaan positif, dan mengurangi stres. Ciri-ciri musik, seperti kecepatan, nada, harmoni, dan lirik, berperan penting dalam dampaknya terhadap perasaan seseorang. Berbagai jenis musik, dari klasik hingga pop, telah ditemukan memiliki efek yang berbeda terhadap *mood* dan perasaan individu. Sebagai contoh, musik dengan tempo cepat dan

ritme yang kuat cenderung meningkatkan energi dan kegembiraan, sementara musik yang dengan tempo lambat dan tenang dapat menenangkan dan menenangkan pikiran. Sebagai mana yang dikemukakan oleh Santoso et al., 2021, "Mendengarkan musik dengan tempo teratur dapat mengatasi stres dan menimbulkan kondisi rileks pada individu sehingga tubuh dapat beristirahat dengan baik".

Menurut Rahmawati (2017), selain terapi musik, pemanfaatan aromaterapi dapat menunjang proses relaksasi. Aromaterapi adalah praktik yang memanfaatkan minyak esensial dari berbagai tanaman untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Menurut Haniyah & Setyawati (2018), aroma dari minyak esensial dapat merangsang sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab atas emosi dan memori, sehingga membantu meningkatkan relaksasi. Aromaterapi dapat berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan efek relaksasi yang menenangkan. Beberapa minyak esensial, seperti lavender, peppermint, dan chamomile, dikenal memiliki sifat yang dapat menenangkan pikiran dan tubuh (Dewi, et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al., (2018) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres.

Ketenangan dapat muncul akibat penggunaan aromaterapi yang mengandung minyak esensial. Menurut Yunianingrum (2018), terdapat beberapa jenis tanaman dapat digunakan sebagai minyak aromaterapi, antaranya Akar wangi yang memiliki manfaat untuk menyegarkan dan

menenangkan pikiran, tubuh, memperbaiki aliran darah dalam tubuh, menjaga kestabilan emosi, meredakan, dan membantu mengatasi tekanan. Lavender berperan dalam mengurangi nyeri otot dan mengatasi sakit kepala, mengurangi ketegangan, stres, meningkatkan kesehatan, kejang. Jasmine memiliki manfaat bagi ketenangan dan menciptakan rasa percaya diri, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta meningkatkan energi.

Sebagai segmen utama yang menggunakan jasa salon, terutama SPA, wanita sering kali menghadapi stres akibat banyaknya beban pekerjaan dan aktivitas di rumah yang dilakukan. Stres juga sering dialami oleh wanita karir karena kesibukan pekerjaan dan ketegangan otot, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Menurut data dari Dinas Kesehatan Pasaman Barat (2023), sebanyak 40% perempuan berusia 20-55 tahun melaporkan mengalami gejala stres yang berkisar dari ringan hingga berat. Dinas Kesehatan Pasaman Barat (2023), menunjukkan bahwa perempuan dalam rentang usia ini, merupakan masa dewasa awal hingga dewasa paruh baya, di mana kondisi fisik dan mental masih relatif stabil dan rentan mengalami stres akibat tuntutan pekerjaan serta aktivitas rumah tangga. Dirinci pada data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Pasaman Barat (2023), studi pada 188 wanita karir di Kabupaten Pasaman Barat dari berbagai jenjang karir, seperti Pegawai Negeri Sipil, karyawan toko, dan swasta, menunjukkan persentase dari stres ringan yaitu 11,2% stres sedang 48,4% dan stres berat 40,4%.

Saat ini, banyak salon kecantikan yang memiliki dan menawarkan berbagai fitur, seperti pelayanan yang memuaskan, produk yang kompetitif,

suasana yang nyaman, promosi yang menarik, dan lain-lain untuk memenuhi kepuasan konsumen serta mendapatkan loyalitas pelanggan (Minerva, 2019). Asnita Salon SPA & *Beauty Care*, merupakan salah satu salon kecantikan yang cukup populer dan memiliki keunggulan dalam menarik pelanggan di Kabupaten Pasaman Barat, khususnya di Lingkuang Aua. Data hasil survei dari Dinas Perbuhungan dan Pariwisata Kabupaten Pasaman Barat pada tahun 2024 menunjukkan bahwa Asnita Salon SPA & *Beauty Care* memiliki jumlah pengunjung yang cukup banyak dibandingkan dengan salon lain di area tersebut. Informasi yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara pada bulan mei 2025, jumlah pengunjung Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat mencapai 290 pelanggan, rata-rata pengunjung perhari adalah 9 orang. sehingga tempat ini menjadi lokasi yang tepat bagi penulis untuk mengamati perilaku konsumen yang menggunakan layanan SPA sebagai metode untuk mengatasi stres dan mencapai relaksasi.

Namun, Berdasarkan hasil observasi yang penulis laksanakan pada 15 Mei 2025 terdapat 3 salon yang melayani perawatan SPA di Kabupaten Pasaman Barat, dari 3 salon tersebut yang memakai terapi musik dan aromaterapi hanya Asnita Salon SPA & *Beauty Care*, sedangkan 2 salon lainnya tidak menggabungkan penggunaan terapi music dan aromaterapi pada perawatan SPA.

Di samping itu, menurut hasil wawancara yang penulis dilakukan dengan pemilik Asnita Salon SPA & *Beauty Care* pada tanggal 15 Mei 2025, Asnita Salon SPA dan *Beauty Care* masuk dalam kategori salon kecantikan

tipe madya yang menyediakan beragam layanan lengkap, mulai dari perawatan rambut, wajah, hingga SPA serta perawatan tubuh. Salon ini memusatkan perhatian tidak hanya pada aspek kecantikan, tetapi juga pada relaksasi dan kesehatan pelanggan, khususnya wanita, yang merupakan kelompok utama pengguna layanan yang ditawarkan. Diperkuat juga berdasarkan data yang peneliti peroleh melalui observasi dan wawancara yang dilakukan pada 15 Mei 2025, dari 16 konsumen yang berkunjung ke Asnita Salon SPA & *Beauty Care* dalam satu hari, menjelaskan bahwa 6 di antaranya melakukan perawatan SPA untuk relaksasi setelah melakukan pekerjaan, 6 di antaranya sebagai pengisi waktu luang (*metime*), sedangkan 4 di antaranya untuk menjaga vitalitas tubuh. Berdasarkan informasi tersebut, hampir sebagian besar konsumen melakukan perawatan SPA untuk tujuan relaksasi.

Dampak terapi musik relaksasi dan penggunaan aromaterapi dalam perawatan SPA diduga dapat meningkatkan relaksasi pelanggan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Relaksasi Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & Beauty Care Kabupaten Pasaman Barat**. Peneliti memilih pelanggan perawatan SPA rentang usia 20-55 tahun di Asnita Salon SPA & *Beauty Care*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. 40 % wanita usia produktif 20-55 tahun di Kabupaten Pasaman Barat mengalami gejala stres ringan dan kelelahan akibat tuntutan pekerjaan dan aktivitas di rumah.
2. Terdapat 3 salon yang melayani SPA di Kabupaten Pasaman Barat, namun tidak semua salon SPA yang ada di Kabupaten Pasaman Barat menerapkan terapi musik dan aromaterapi dalam layanan perawatan SPA.
3. Belum ada penelitian tentang pengaruh Penggunaan Terapi Musik Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat
2. Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat

3. Pengaruh penggunaan Terapi Musik Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada permasalahan yang telah diuraikan, peneliti merumuskan permasalahan pada :

1. Bagaimana Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat?
3. Bagaimana pengaruh penggunaan Terapi Musik Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Menganalisis Pengaruh Penggunaan Terapi Musik Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat.
2. Menganalisis Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat.

3. Menganalisis pengaruh penggunaan Terapi Musik Dan Aromaterapi Pada Perawatan SPA Terhadap Tingkat Relaksasi Pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis:**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perkembangan SPA dalam mendukung kesehatan tubuh.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti, Sebagai syarat untuk untuk dapat menerapkan hasil penelitian kepada masyarakat secara luas.
- b. Bagi Departemen Tata Rias dan Kecantikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan sejenis.
- c. Bagi Industri Salon SPA sebagai tambahan pengetahuan dan penerapan dalam bidang kecantikan & SPA.
- d. Bagi masyarakat sebagai informasi yang dapat diterapkan dalam sektor pelayanan SPA.

- e. Bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan perbandingan untuk mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang dengan variabel atau metode yang berbeda.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi pelanggan Asnita Salon SPA & *Beauty Care* Kabupaten Pasaman Barat sehingga dapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengaruh penggunaan terapi musik pada tingkat relaksasi pelanggan Asnita salon SPA & *beauty care* Kabupaten Pasaman Barat pada Variabel Terapi Musik (X1) diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar  $3,651 > t$  tabel (2,000) dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05, kemudian nilai koefisien regresi variabel Terapi Musik bernilai positif maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Terapi Musik terhadap Tingkat Relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasakan dampak positif yang signifikan dari penggunaan terapi musik selama proses perawatan.
2. Pengaruh penggunaan aromaterapi pada tingkat relaksasi pelanggan Asnita salon SPA & *beauty care* Kabupaten Pasaman Barat pada Variabel Aroma Terapi (X2) diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar  $5,577 > t$  tabel (2,000) dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, kemudian nilai koefisien regresi variabel Aroma Terapi bernilai positif

maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Aroma Terapi terhadap Tingkat Relaksasi.

3. Pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi terhadap tingkat relaksasi pelanggan Asnita salon SPA & *beauty care* Kabupaten Pasaman Barat, secara keseluruhan menunjukkan bahwa terapi musik dan aromaterapi tergolong pada kategori sangat baik dan berpengaruh, dengan persentase variable terapi musik (X1) sebesar 84.72% berada pada rentang 81 – 100%. dan persentase variable aromaterapi (X2) sebesar 85.23% berada pada rentang 81 – 100%. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasakan dampak positif yang signifikan dari pengaruh penggunaan penggunaan terapi musik dan aromaterapi terhadap tingkat relaksasi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi pelanggan asnita salon SPA & *beauty care* kabupaten pasaman barat, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi.
2. Bagi Departemen Tata Rias dan Kecantikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan penelitian terbaru dan masukan pengetahuan tentang pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi.

3. Bagi Mahasiswi hasil penlitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran mengenai pengaruh penggunaan terapi musik dan aromaterapi pada perawatan SPA terhadap tingkat relaksasi.
4. Bagi Industri, hasil penelitian ini bermanfaat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta menerapkan ilmu-ilmu pada bidang SPA
5. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dan informasi dalam melakukan penelitian selanjutnya dan dapat mengembangkan atau menambahkan sampel responden agar uji item bisa meningkat dan variabel lainnya atau dapat memperluas objek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek relaksasi Pada Kombinasi Terapi Musik dan Aromaterapi untuk Mengurangi Stres Yang Bisa Diterapkan di SPA. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74-82.
- Amelia & Aryaneta. (2024). Perancangan Beauty Salon & Spa Dengan Pendekatan *Healing Environment* Menggunakan Terapi Musik Sebagai Media Relaksasi. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 167-175.
- Amelia (2024). Terapi Musik Untuk Relaksasi dan Kesehatan Fisiologis. *Jurnal Kesehatan*. 11(2), 263-275.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491-6504.
- Antonio. (2020). Ruang Rekreasi Musik di Papanggo, Tanjung Priok. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan*, <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8510>
- Apriliani, T. S. D., Fitriyah, E. T., & Kusyanti, A. (2021). Pengaruh Terapi Musik dan Kenyamanan Pelanggan Pada Perawatan *Massage in Palliative Care* Bali. Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(1), 60–69. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i1.654>
- Ariani, A. P., (2014). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Revisi ed.)
- Bertone, A. C., & Dekker, R. L. (2021). Aromatherapy in obstetrics: a critical review of the literature. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 64(3), 572-588.
- Caroline. (2022). Kajian pustaka: tinjauan efektivitas penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi. *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 11(2), 263-275.

- Castillo, J. (2018). *Antioxidant and antimicrobial properties of rosemary (Rosmarinus officinalis, L.): A review. Medicines, 5(3), 98.*
- Cendana, H., & Suryana, D. (2022). Pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan bahasa anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(2), 771-778.*
- Dewi, M. K. (2019). *PUSAT KECANTIKAN DAN SPA HIDROTERAPI DENGAN KONSEP ORGANIK DI YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG).
- Dewi, S. K., Siburian, P. S., & Indriastuti, H. (2017). Pengaruh motivasi konsumen, persepsi dan sikap konsumen terhadap keputusan pembelian aromaterapi. *Jurnal Manajemen, 9(2), 105-110.*
- Dewi, S. M. (2023). Kelayakan Body Scrub Kopi dan Beras untuk Kecerahan Kulit. *Jurnal Tata Rias, 13(2), 16-22.*
- Dewi, S. M. (2022). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN WARNA MAHASISWA TATA RIAS DAN KECANTIKAN. *Jurnal Pendidikan Dan Keluarga, 13(02), 28-32.*
- Djohan. (2016). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang press.
- Djohan. (2019). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal kesehatan, 10(1), 47-52.*
- Eukaristia. (2018). Pengaruh Kualitas Layanan dan Harga terhadap Kepuasan Konsumen serta dampaknya pada Loyalitas Konsumen Salon.
- Eukaristia. (2018). SPA Untuk Mengatasi Academic Anxiety Generasi Millennials
- Faridah. (2016). Urgensi perkembangan motorik kasar pada perkembangan anak usia dini melalui musik. *Jurnal Raudhah, 4(2).*
- Ferawati. 2018. Pengaruh Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi.

- Gao, Xinnuan. 2025. "Methods and Principles of Music Therapy Intervention in Sleep Disorders."
- Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2022). Therapy music during COVID-19 pandemic: A literature review. *The Family Journal*, 30(2), 132-138.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi musik: Bebas budaya atau terikat budaya. *Buletin Psikologi*, 25(1), 45-53.
- Ghozali, Imam. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: BP UNDIP.
- Haniyah, S., & Setyawati, M. B. (2018). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy Technique on Pain Reduction of Post Caesarean Section Patients in Ajibarang Hospital. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 119-124.
- Herawati. (2022). The Frangipani Aromatherapy Usage and Anxiety Levels among SPA Visitors: An Observational Study at Padma Resort Ubud. 5(1), 47–55. <https://doi.org/10.37063/ak.v5i1.658>
- Hidayat. (2019). Ilmu Musik: konsep, teori dan aplikasinya.
- Hikmatyar, M. I., Bustamam, N., & Simanjuntak, K. (2018). Pengaruh Musik Instrumental Tempo Lambat yang Disukai dan Tidak Disukai terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 2(2), 77-83.
- Indah Setya W. (2021). *Pengaruh Massase Ekstrimitas Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman.
- Indonesia, I. P. K. (2020). Statistik Keanggotaan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. *Diakses Dari Simak Ipkindonesia Id*.
- Intarti. (2021). Manfaat Relaksasi Yoga Dan Swedish Massage Terhadap Stress Lansia Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 17(1), 96-112.
- Jumarani, L. (2022). *The Essence of Indonesian SPA*.

- Jumarani. (2019). Process of instrument sterilization in shops with manicure and pedicure services. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(01), 18-22.
- Kaina. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing*, 3(2), 797-809.
- Khoirullisa, I. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan Dengan Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lopes, R. D., Heizer, G., Aronson, R., Vora, A. N., Massaro, T., Mehran, R., ... & Alexander, J. H. (2019). Antithrombotic therapy after acute coronary syndrome or PCI in atrial fibrillation. *New England Journal of Medicine*, 380(16), 1509-1524.
- Louise, jumarani. (2019). Balinese SPA. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan*, <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8510>
- Louise, Jumarani. 2019. *Permenkes Nomor: 1205/MENKES/PER/X/2004 Tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Spa*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Maryati, M., Utami, R., & Fahnawal, T. M. (2024). PENERAPAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI PERSALINAN PADA NY P DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI KARIMUN: PENERAPAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI PERSALINAN PADA NY P DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI KARIMUN. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(2).
- Maya sari, D. (2024). *Body SPA*.

- Maya, Sari. 2024. *Spa Knowledge*. Nusa Dua: Sekolah Tinggi Pariwisata Nusa Dua Bali.
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat aromatherapy lavender dan chamomile mengatasi nyeri perineum ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1-1.
- Minerva, P. (2019). STUDI TENTANG HYGIENE DAN SANITASI PADA USAHA SALON KECANTIKAN DI KECAMATAN TAMPAN KOTA PEKANBARU. *Jurnal Kapita Selekta Geografi*, 2(8), 75-94. <http://ksgeo.ppj.unp.ac.id/index.php/ksgeo/article/view/293>
- Minerva, P., & Asih, T. (2022). Pelatihan Standar Operasional Kerja ( SOP ) SPA Saat Pandemi COVID-19 DAN SPA Berbasis Kompetensi Pada UMKM Salon Kecantikan DI Kota BUKITTINGGI. *MARTABE*, 5(1), 355–362
- Minerva, P., Astuti, M., & Asih, T. (2019). PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN SALON BERBASIS KECANTIKAN KESEHATAN KELOMPOK PENGUSAHA PADA SALON KECANTIKAN DI KOTA PARIAMAN. *Journal of Community Service*, 1(1), 089–095. <http://idm.or.id/JCS/index.php/JCS/article/view/13/12>
- Misi. (2018). *Metode Pemijatan SPA Indonesia*.
- Mulki. (2021). *Effectiveness of deep breath relaxation techniques and music therapy on reducing anxiety level among preoperative patients*. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 59-65.
- Mulyani, Sri R. *Metodologi Penelitian*. 2021st ed, CV WIDINA MEDIA UTAMA, 2021.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ostapchuk, A. (2021). THE IMPACT OF MUSIC ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MODERN YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY. *Personality and environmental issues*, 3(3), 51-58.

- Prabu, A. S., & Wijayanti, D. T. (2016). Pengaruh musik terhadap kinerja karyawan (studi pada divisi penjualan PT. United Motors Center Suzuki Ahmad Yani, Surabaya). *Jurnal ekonomi bisnis dan kewirausahaan*, 5(2), 104.
- Pramiyati, T., Jayanta, J., & Yulnelly, Y. (2017). Peran data primer pada pembentukan skema konseptual yang faktual (studi kasus: skema konseptual basisdata simbumil). *Jurnal Simetris*, 8(2), 679-686.
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 3(1), 1-15.
- Rahmawati, N. K. (2017). Implementasi musik sebagai kemampuan penalaran matematis. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 121-134.
- Rahmawati, R. (2017). Pengaruh harga kualitas produk aromaterapi dan citra merek BRAND IMAGE terhadap keputusan pembelian. *Kinerja: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 14(1), 16-23.
- Rahmayati, E., & Handayani, R. S. 2017. Perbedaan Pengaruh Terapi Psikoreligius dengan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif di RSUD dr. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 191-198.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Lavender flower (*Lavandula angustifolia*) aromatherapy in lowering the risk of insomnia. *Majority*, 6, 60-63.
- Rihiantoro, T., Oktavia, C., & Udani, G. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Inhalasi terhadap Mual Muntah pada Pasien Post Operasi dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 1-10.
- Rineka Cipta.

- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Semarang: Universitas Islam Sultan Agung*.
- Rosalina, Merita Yanita; Muharika Dewi; Linda. 2022. “Penerapan Hygiene Pribadi Dan Pemeliharaan Lingkungan Kerja Karyawan Usaha Salon Kecantikan.” *JURNAL PENDIDIKAN DAN KELUARGA*(Vol 13 No 02 (2021): Jurnal Pendidikan dan Keluarga):33–42
- Rozi. (2020). Instrument Musik. *JURNAL SIMBOLIKA Research and Learning in Communication Study*, 6(2), 85-95.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Terapi Musik*. Indigo Media.
- Santoso. (2021). Pengaruh Musik dalam situasi pandemi covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), 11-26.
- Sari, A. M., Murtini, H., & Pertiwi, M. I. (2020). RELAKSASI TUBUH. *Book Chapter Spa Publik*.
- Shofi'i, I., Noviekayati, I., & Santi, D. E. (2021). Efektivitas Terapi Musik untuk Meningkatkan Subjective Well Being pada Lanjut Usia Ditinjau dari Jenis Kelamin di Wilayah Puskesmas Modung Kabupaten Bangkalan. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(3), 1224. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i3.2378>
- Sofiani. 2017. Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan-Sediaan Farmasi. *Jurnal Penelitian*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Subroto, M., & Syahira, A. (2024). Efektivitas Musik terhadap Kesehatan Mental Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan.
- Sufiawati, I., Pratiwi, U., Wijaya, I., Rusdiana, T., & Subarnas, A. (2019). Reflexology terhadap saraf terjepit. *Medical Journal*, 16, 2122-2127.
- Sugiarto. (2019). Faktor Musik sebagai sarana belajar pada siswa kelas x smk larenda brebes. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232-238.
- Sugiono. (2019). Uji Reliabilitas dan Normalitas Instrumen.

- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sugiyono. (2007). *Statistika penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Statistika untuk penelitian (Revisi ed.)*. Alfabeta.
- Suharnah, H., & Jama, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 54-63.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8-17.
- Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., ... & Gunarti, N. S. (2022). Aromaterapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78-84.
- Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). Efektifitas terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada postpartum blues: literature review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1736-1748.
- Valentania, R. P. P. (2023). *PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUD KOTA PEKALONGAN* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16-21.
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *PERAWATAN BADAN DAN SPA*.

- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *PERAWATAN BADAN DAN SPA*.
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *PERAWATAN BADAN DAN SPA*.
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *PERAWATAN BADAN DAN SPA*.
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *PERAWATAN BADAN DAN SPA*.
- Warsihapsari, T., & Harwiyati, E. (2023). *V SPA*.
- Widhyatama, S. (2012). *Sejarah musik dan apresiasi seni*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Widyatama. (2018). Unsur Musik Relaksasi. *Flow Measurement and Instrumentation*, 59, 168-180.
- Wijayaputri. (2019). Galeri Obat Tradisional dan SPA. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(1), 48-59.
- Wilianto, V. M., & Adiyanti, M. G. (2012). Terapi musik kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(1), 87-111.
- Yuana, F. I. H., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap nyeri persalinan: Systematic literature review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 312-320.
- Yunianingrum, E., & Widyastuti, Y. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819-826.