

PENGARUH TERAPI MUSIK MEDITASI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO POTROYUDAN JEPARA

Dian Putri Fanani¹, Fitriana Kartikasari², Dewi Hartinah³

dianputrifanani676@gmail.com¹, fitrianakartikasari@umkudus.ac.id²,

dewihartinah@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta kualitas hidup. Penanganan insomnia pada lansia memerlukan pendekatan yang aman dan minim efek samping, salah satunya melalui terapi nonfarmakologi seperti terapi musik meditasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik meditasi terhadap insomnia pada lansia di Panti Jompo Potroyudan Jepara. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan control group pre-test post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara sebanyak 40 responden, yang diambil dengan teknik total sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (20 responden) dan kelompok kontrol (20 responden). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat insomnia adalah Insomnia Rating Scale (IRS). Intervensi berupa terapi musik meditasi suara alam diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji statistik disesuaikan berdasarkan hasil uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik meditasi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terapi musik meditasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Oleh karena itu, terapi musik meditasi dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologi yang aman dan mudah diterapkan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Terapi Musik Meditasi, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia disebut proses penuaan atau Aging Process. Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa perkembangan yang pesat, namun tidak selalu dikaitkan dengan kualitas hidup sehingga menimbulkan beragam beban pada sistem kesehatan (Ronchi, 2023). Salah satu masalah pada lansia yang kurang mendapatkan perhatian adalah tentang gangguan tidur. Gangguan pola tidur adalah keadaan ketika individu mengalamai atau berisiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya (Wungouw, 2018; Riyadi, 2020).

Jumlah lansia terus meningkat setiap tahun, baik di dunia maupun di Indonesia. Pada tahun 2018, jumlah lansia di dunia mengalami peningkatan sebesar 8,1% dibandingkan tahun 2019. Benua Asia memiliki jumlah lansia tertinggi, yaitu sekitar 400 juta jiwa atau setengah dari jumlah lansia di dunia. Pada tahun 2021, WHO mencatat bahwa sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Rusiana et al., 2021). Prevalensi insomnia di dunia meningkat sekitar 10 hingga 30% dari total populasi (Al Karaki et al., 2020). Pada lansia tercatat 20 hingga 59% mengalami insomnia dan meningkat sebanyak 5% setiap tahunnya (Dahale et al., 2020). Di Indonesia, dilaporkan sekitar 60% lansia mengalami insomnia (Arifin et al., 2021). Berdasarkan data dari BPS RI tahun 2023

memperlihatkan sebanyak 11,75 persen penduduk adalah lansia dan dari hasil proyek sipenduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun) menanggung sekitar 17 orang lansia. Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (52,82 persen berbanding 47,72 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak dari pada perdesaan (55,35 persen berbanding 44,65 persen). Sebanyak 63,59 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 27,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65 persen lansia tua (80 tahun ke atas) (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023).

Lansia sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sehingga menyebabkan mereka tidak mengantuk dan sulit untuk terlelap. Gangguan tidur insomnia yang dialami lansia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau sulit tertidur kembali (Kamagi & Sahar, 2021). Kondisi ini dipengaruhi berbagai faktor mulai dari usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Hasibuan & Hasna, 2021).

Prevalensi insomnia pada lansia di dunia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712 (Kurniawan et al., 2020). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Kristanto et al., 2022). Persentase lansia insomnia di Jawa Tengah cukup tinggi berkisar antara 10% -76%. Gangguan yang terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan lupa, kebingungan, dan disorientasi. Apabila insomnia tidak segera ditangani maka dapat terjadi perburukan, meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas.

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologis dapat memiliki risiko bagi lansia. karena akan menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan kognitif, dan peningkatan risiko jatuh. (Dhikav et al., 2021; Glass et al., 2005; Tsoutsi et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan non farmakologi seperti terapi musik menjadi pilihan yang lebih aman bagi lansia (Antari, 2023).

Intervensi yang dapat dilakukan perawat dalam upaya mengatasi gangguan pola tidur yaitu dengan memfasilitasi siklus tidur dan terjaga yang teratur untuk dukungan tidur. Tindakan yang diberikan sebagai upaya dukungan tidur meliputi tindakan observasi, terapeutik, dan edukasi. Tindakan observasi meliputi identifikasi aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. Kopi, teh, alkohol, makan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur), dan identifikasi obat tidur yang dikonsumsi. Pada tindakan terapeutik meliputi modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur), membatasi waktu tidur siang, jika perlu, memberikan fasilitas menghilangkan stress sebelum tidur, menetapkan jadwal tidur rutin, melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pijat, pengaturan posisi, terapi akupuntur), dan menyesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur terjaga. Serta pada tindakan edukasi meliputi menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit, menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, menganjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur, menganjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM, mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (psikologis, gaya hidup, sering berubah shift bekerja), dan mengajarkan relaksasi autogenik atau cara nonfarmakologis lainnya (Tim Pokja DPP PPNI SIKI, 2018).

Musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung (Lantong et al., 2022). Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks (Kamagi & Sahar, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nada et al., 2022) menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga member pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi. Terapi musik ini menggunakan media musik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu.

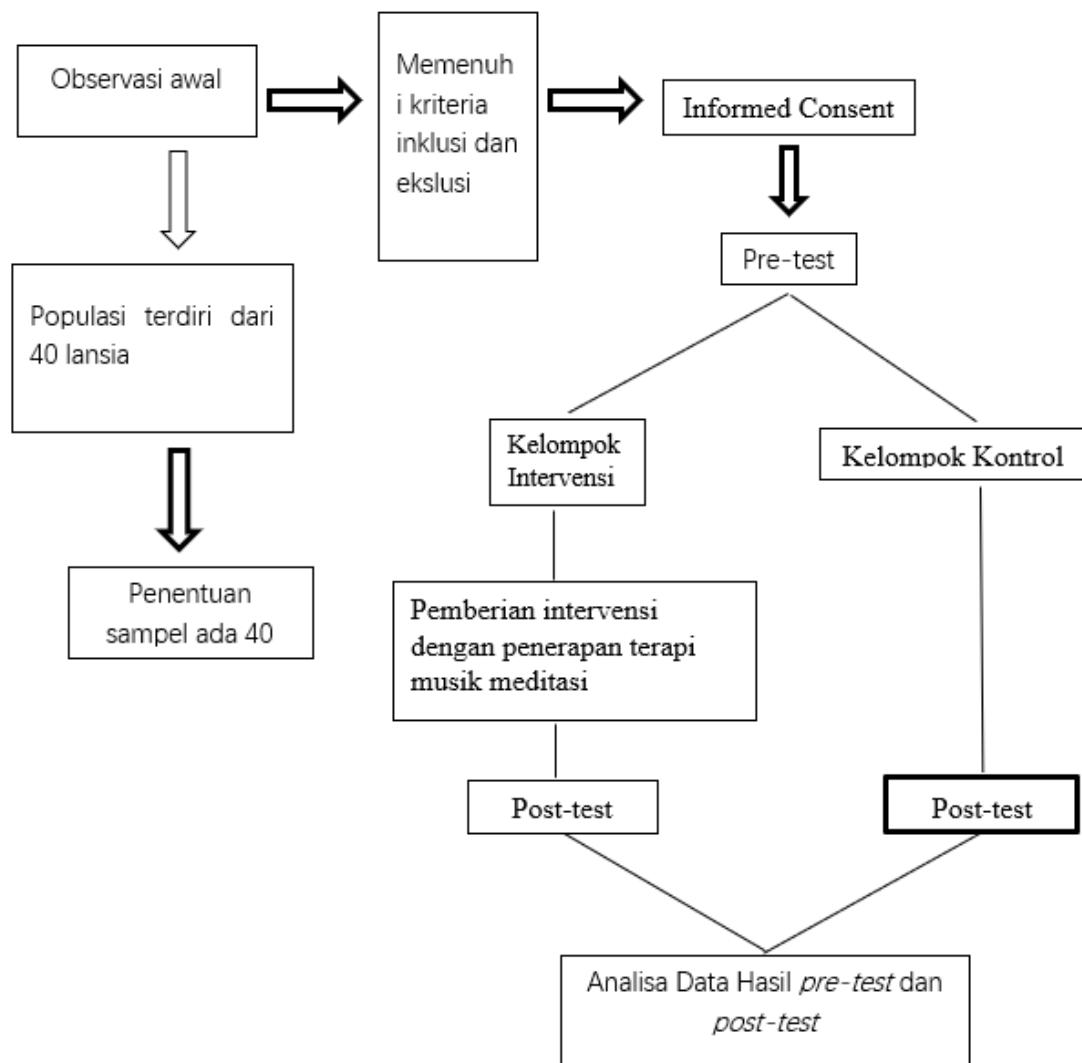
Penelitian sebelumnya hanya mengamati selama tiga atau empat hari, yang mungkin tidak cukup untuk memberikan gambaran komprehensif tentang peristiwa yang sedang diteliti. Untuk memberikan data yang lebih komprehensif dan representatif, waktu observasi dalam penelitian ini diperpanjang menjadi 7 hari berturut-turut. Pemilihan durasi intervensi didasarkan pada studi yang menunjukkan bahwa terapi music meditasi suara alam efektif meningkatkan kualitas tidur lansia ketika dilakukan selama satu minggu. Misalnya, penelitian oleh Tinnur et al., (2021) dan Khoiriyah et al., (2024) menunjukkan penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah pemberian terapi music meditasi suara alam selama satu minggu. Durasi ini dipilih untuk memberikan waktu adaptasi fisiologis dan psikologis yang cukup bagi lansia terhadap intervensi yang diberikan. Selain itu, sementara penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada kemanjuran terapi secara terpisah, Selain itu, kurangnya kelompok kontrol dalam penelitian sebelumnya membuat temuan tersebut tidak valid secara internal. Untuk mengukur dampak variabel bebas pada variabel terikat dengan lebih tepat, peneliti memasukkan kelompok kontrol untuk bertindak sebagai perbandingan dan di gabung dengan menggunakan total sampling yang hanya berfokus pada lansia yang terkena insomnia di panti jompo potroyudan jepara.

Setelah melakukan survei awal 15 lansia insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara, Pada Maret 2025 dengan alat ukur IRS (Insomnia Rating Scale) yang digunakan sebagai data awal untuk menilai tingkat insomnia pada lansia insomnia di Panti Jompo Potroyudan Jepara. Menurut data yang diperoleh, 15 lansia mengatakan mengalami gangguan tidur yaitu insomnia pada malam hari dengan berbagai faktor dan penyebab. Dari 15 lansia yang mengalami insomnia ada 5 yang mengatakan memang sudah dari lama tidak bisa tidur cepat dan terbangun malam hari, 4 lansia dikarenakan setres karena tidak nyaman di panti jompo, 6 lansia mengatakan setres karena masih tidak terima harus jauh dan di buang keluarganya.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Hilaliyah dan Lily (2021) ada pengaruh kejadian insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik suara alam pada lanjut usia Di Balai Rehabilitasi Social Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur dikarenakan terapi music memiliki efek yang berbeda – beda pada setiap orang, namun yang dipilih sebagai terapi untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia pada lansia sebaiknya music relaksasi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang seringkali menggunakan terapi musik pada populasi yang lebih umum atau pada mahasiswa (misalnya penelitian musik klasik atau terapi murottal pada insomnia mahasiswa keperawatan), penelitian ini mengkhususkan diri pada lansia dengan insomnia di lingkungan sosial rehabilitasi. Hal ini memberikan kontribusi baru dengan menekankan manfaat khusus musik relaksasi suara alam sebagai terapi non-farmakologi yang aman dan efektif untuk mengatasi insomnia pada lansia, yang memiliki karakteristik dan kebutuhan berbeda dari kelompok usia lainnya. Penelitian lain juga menyebutkan musik meditasi namun tidak secara khusus menyasar lansia dengan pengukuran dan setting serupa, sehingga aspek setting dan kelompok sasaran menjadi unsur kebaruan penting penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan rancangan control group pre-test post-test yang bertujuan membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan kelompok control untuk mengetahui pengaruh terapi music meditasi.



Skema 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

A. Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara
N=40

a. Umur Intervensi

	Frekuensi (f)	Percent (%)	Valid percent	Cumulative percent
Valid	>60	20	100.0	100.0

b. Umur Kontrol

	Frekuensi (f)	Percent (%)	Valid percent	Cumulative percent
Valid	>60	20	100.0	100.0

Sumber Data : primer

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi seluruhnya berada pada kategori usia >60 tahun sebanyak 20 responden (100%). Pada kelompok kontrol, di mana seluruh responden berada pada kategori usia >60 tahun sebanyak 20 responden (100%).

B. Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara N=40

a. Jenis kelamin intervensi

		Frekuensi (f)	Percent (%)	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Laki-laki	8	40	40	40
	Perempuan	12	60	60	100
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

b. Jenis Kelamin Kontrol

		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Laki-laki	8	40	40	40
	Perempuan	12	60	60	100
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 8 orang (40%) dan perempuan berjumlah 12 orang (60%). sebagian besar responden pada kelompok intervensi adalah perempuan. Pada kelompok kontrol, jumlah responden laki-laki juga sebanyak 8 orang (40%) dan perempuan sebanyak 12 orang (60%). pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

C. Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pengaruh Terapi Musik Meditasi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Potroyudan Jepara

N=40

a. Pendidikan terakhir intervensi

Valid		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak sekolah	7	35	35	35
	SD	4	20	20	55
	SMP	1	5	5	60
	SMA	7	35	35	95
	Sarjana	1	5	5	100
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

b. Pendidikan terakhir kontrol

Valid		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak sekolah	7	35	35	35
	SD	5	25	25	60
	SMP	3	15	15	75
	SMA	4	20	20	95
	Sarjana	1	5	5	100
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 3, pada kelompok intervensi diketahui bahwa responden yang tidak sekolah sebanyak 7 orang (35%), berpendidikan SD sebanyak 4 orang (20%), SMP sebanyak 1 orang (5%), SMA sebanyak 7 orang (35%), dan sarjana sebanyak 1 orang (5%). pendidikan terbanyak pada kelompok intervensi adalah tidak sekolah dan SMA 35%.

Pada kelompok kontrol, responden yang tidak sekolah berjumlah 7 orang (35%), berpendidikan SD sebanyak 5 orang (25%), SMP sebanyak 3 orang (15%), SMA sebanyak 4 orang (20%), dan sarjana sebanyak 1 orang (5%). pendidikan terbanyak pada kelompok kontrol adalah tidak sekolah sebesar 35%.

Hasil Penelitian

1. Analisi Univariat

- Tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi music meditasi pada kelompok intervensi

Tabel 4. Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Meditasi Pada Kelompok Intervensi

N=40

Pre		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak insomnia	-	-	-	-
	Insomnia ringan	6	30	30	30
	Insomnia sedang	14	70	70	100
	Insomnia berat	-	-	-	-
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

post		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak insomnia	18	90	90	90
	Insomnia ringan	2	10	10	100
	Insomnia sedang	-	-	-	-
	Insomnia berat	-	-	-	-
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4., pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi musik meditasi, sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 14 orang (70%), sedangkan responden dengan insomnia ringan sebanyak 6 orang (30%). Setelah diberikan terapi musik meditasi, terjadi perubahan tingkat insomnia pada responden. Sebagian besar responden berada pada kategori tidak insomnia sebanyak 18 orang (90%), sedangkan responden dengan insomnia ringan sebanyak 2 orang (10%).

- b. Tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi music meditasi pada kelompok control

Tabel 5. Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Meditasi Pada Kelompok Kontrol

N=40

pre		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak insomnia	3	15	15	15
	Insomnia ringan	4	20	20	35
	Insomnia sedang	12	60	60	95
	Insomnia berat	1	5	5	100
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

post		F	%	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak insomnia	3	15	15	15
	Insomnia ringan	3	15	15	30
	Insomnia sedang	12	60	60	95
	Insomnia berat	2	10	10	100
	Total	20	100	100	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan pada table 5, Pada kelompok kontrol ini tingkat insomnia cenderung tetap atau tidak mengalami perbaikan yang berarti Mayoritas responden masih tertahan di level Insomnia Sedang sebesar (60%).

2. Analisi Bivariat

Menganalisis perbedaan tingkat insomnia sebelum (pretest) kepada kelompok intervensi terapi musik meditasi dan kelompok kontrol dengan sesudah (posttest) intervensi terapi musik meditasi. Selanjutnya dilakukan pengolahan data dari Uji Normalitas untuk melihat data terdistribusi normal atau tidak, Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat pengaruh terapi musik meditasi sebelum dan sesudah dari dua kelompok melalui bantuan komputerisasi sebagai berikut :

- a. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 6. Hasil Uji Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Di Panti Jompo Putroyudan Jepara N=40

<i>Test Of Normality (Shapiro Wilk)</i>	
Kelompok	Sig (P=Value)
Pretest Intervensi Insomnia	<,001
Posttest Intervensi Insomnia	<,001
Pretest Kontrol Insomnia	<,001
Posttest Kontrol Insomnia	<,001

Sumber : Data Primer (2026)

Hasil uji normalitas pada kelompok intervensi terapi musik meditasi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai $\text{Sig.} < 0,05$ dilihat dari Uji Normalitas Shapiro-Wilk. Sehingga dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data hasil penelitian memiliki distribusi tidak normal, sehingga pengolahan data selanjutnya menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

- b. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum (pretest) dan Sesudah (Posttest) Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum (pretest) dan Sesudah (Posttest) Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

<i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i>		
Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kelompok Intervensi	-3,987	<,001
Kelompok Kontrol	-1,414	0,157

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 7 di atas, hasil uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi menunjukkan nilai p-value ($<,001$) $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi musik meditasi terhadap penurunan tingkat insomnia, Sedangkan pada Kelompok Kontrol, diperoleh nilai p-value (0,157) $> 0,05$ yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat insomnia karena kelompok ini tidak diberikan intervensi terapi musik meditasi. Mayoritas responden pada kelompok kontrol (18 orang) tidak mengalami perubahan tingkat insomnia (Ties).

- c. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Pasca Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Insomnia Pasca Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol N=40

<i>Uji Mann-Whitney</i>				
Kelompok	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
intervensi	20	11,80	236,00	<, 001
kontrol	20	29,20	584,00	
Total	40			

Sumber: Data Primer(2026)

Berdasarkan Tabel 8 Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, ditemukan perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat insomnia antara kedua kelompok dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar <,001, yang jauh lebih kecil dari ambang batas 0,05. Analisis peringkat menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki Mean Rank yang jauh lebih rendah, yaitu 11,80, dibandingkan kelompok kontrol yang sebesar 29,20. Perbedaan nilai Mean Rank yang besar ini menunjukkan bahwa penurunan skor insomnia pada lansia yang mendapatkan terapi musik meditasi jauh lebih efektif dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi. Dengan nilai Z sebesar -4,723, dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi musik meditasi secara nyata memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

A. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden berada pada kategori usia di atas 60 tahun. Rentang usia ini merupakan fase di mana individu secara fisiologis mengalami degenerasi atau penurunan fungsi tubuh, termasuk perubahan pada struktur tidur. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan produksi hormon melatonin dan gangguan pada ritme sirkadian yang menyebabkan lansia lebih mudah terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur. Kondisi ini diperkuat oleh teori bahwa lansia mengalami pengurangan durasi pada tahap Non-Rapid Eye Movement (NREM), khususnya pada fase tidur dalam (deep sleep). Selain faktor usia, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin Perempuan. Secara psikologis, lansia di panti jompo sering kali mengalami perasaan kesepian atau kecemasan akibat jauh dari keluarga, yang secara tidak langsung memperburuk kondisi insomnia mereka. Karakteristik responden yang homogen dalam rentang usia lanjut ini memberikan dasar yang kuat bahwa intervensi terapi musik meditasi memang sangat dibutuhkan sebagai solusi non-farmakologis untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang kompleks pada kelompok usia tersebut.

B. Terapi Musik Meditasi terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kelompok intervensi yang diberikan terapi musik meditasi menunjukkan penurunan tingkat insomnia yang sangat signifikan. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p < 0,001$, dengan 19 dari 20 responden mengalami penurunan skor insomnia setelah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hafifah (2024) yang menyatakan bahwa latihan meditasi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan insomnia pada lansia ($p =$

0,000). Musik meditasi bekerja dengan cara memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Alunan musik yang lambat dan tenang merangsang pengeluaran hormon endorfin dan melatonin (hormon tidur), sehingga membantu lansia memasuki fase tidur dengan lebih cepat dan meningkatkan kualitas tidur mereka (Ashari, 2022). Pada lansia di Panti Jompo Putroyudan, terapi musik meditasi menjadi media yang efektif karena bersifat non-farmakologis (tanpa obat), mudah diterima, dan memberikan rasa nyaman yang membantu mengalihkan pikiran-pikiran cemas yang sering menjadi penyebab utama insomnia pada lansia.

C. Perbedaan Tingkat Insomnia pada Kelompok Kontrol

Berbeda dengan kelompok intervensi, hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan ($p = 0,157$). Mayoritas responden (18 orang) tetap berada pada tingkat insomnia yang sama antara pengukuran awal dan akhir. Hal ini membuktikan bahwa tanpa adanya intervensi khusus seperti terapi musik meditasi, gangguan tidur pada lansia cenderung bersifat menetap atau sulit membaik dengan sendirinya. Kondisi ini sesuai dengan teori bahwa lansia mengalami perubahan fisiologis berupa penurunan durasi tidur tahap Slow Wave Sleep (tidur nyenyak). Tanpa upaya stimulasi relaksasi, lansia di panti jompo sering kali mengalami kebosanan atau stres lingkungan yang dapat memperburuk gejala insomnia mereka.

D. Analisi Terapi Musik Meditasi dibandingkan Kelompok Kontrol (Analisis Mann-Whitney)

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,001$ dan Mean Rank kelompok intervensi yang jauh lebih rendah (11,80). Hal ini membuktikan bahwa terapi musik meditasi memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan perawatan standar yang ada di panti jompo.

Penelitian ini memperkuat temuan Lantong et al. (2022) dalam Lasalle Health Journal, yang menyatakan bahwa terapi musik dengan alunan menenangkan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan terapi. Musik meditasi tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi sebagai alat terapeutik yang menyeimbangkan gelombang otak ke frekuensi alfa atau teta, yang merupakan fase pra-tidur yang ideal bagi penderita insomnia (Reggyanti & Sitanggang, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi musik meditasi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Putroyudan Jepara, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi musik meditasi terhadap penurunan tingkat insomnia pada kelompok intervensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), di mana 19 dari 20 responden mengalami perbaikan kualitas tidur yang nyata setelah diberikan intervensi.
3. Tidak terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat insomnia responden di kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi khusus. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,157$ ($p > 0,05$), yang berarti tanpa adanya stimulasi relaksasi tambahan, kondisi insomnia pada lansia cenderung bersifat menetap.

Terapi musik meditasi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan terapi. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan yang sangat nyata antara kedua kelompok dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Kelompok intervensi menunjukkan peringkat penurunan insomnia yang jauh lebih baik daripada kelompok kontrol.

Saran

1. Bagi Institusi Panti Jompo Putroyudan Jepara

Diharapkan pihak pengelola panti dapat mempertimbangkan penggunaan terapi musik meditasi sebagai salah satu program rutin harian atau terapi non-farmakologi mandiri bagi lansia sebelum waktu tidur. Hal ini dikarenakan terapi tersebut sangat ekonomis, mudah dilakukan, dan tidak memberikan efek samping bagi kesehatan fisik lansia.

2. Institusi Panti Jompo Putroyudan Jepara

Diharapkan pihak pengelola panti dapat mempertimbangkan penggunaan terapi musik meditasi sebagai salah satu program rutin harian atau terapi non-farmakologi mandiri bagi lansia sebelum waktu tidur. Hal ini dikarenakan terapi tersebut sangat ekonomis, mudah dilakukan, dan tidak memberikan efek samping bagi kesehatan fisik lansia.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan perawat, khususnya di bidang keperawatan gerontik, dapat menerapkan ilmu mengenai terapi komplementer ini dalam memberikan asuhan keperawatan. Perawat dapat berperan aktif dalam membimbing lansia untuk melakukan teknik relaksasi melalui media musik meditasi guna meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemenuhan kebutuhan istirahat tidur yang cukup

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel yang lebih luas, memperpanjang durasi waktu penelitian, serta mengontrol variabel-variabel lain yang lebih spesifik seperti asupan nutrisi (kafein), aktivitas fisik harian lansia, serta kondisi lingkungan kamar secara lebih ketat agar hasil penelitian menjadi lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 307. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.687>(Astuti et al., 2019)
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., & Jauhar, M. (2025). Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menopause Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio visual pada Kelompok Pra Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117.(Kartikasari et al., 2025)
- Jauhar, M., Kartikasari, F., Heni Kusumawardani, L., Keperawatan, F., Muhammadiyah Kudus Jl Ganesha Raya No, U., Tengah, J., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., Jenderal Soedirman Purwokerto Jl Seoparno Grendeng, U., & Utara, P. (2024). Pelatihan Kader Kesehatan untuk Meningkatkan Keterampilan Deteksi Dini Stunting Training of Health Cadres to Improve Early Detection Skills of Stunting Indanah 1) a). *Jurnal Litbang*, 20(1), 1–12. <http://ejurnal-litbang.patikab.go.id>(Jauhar et al., 2024)
- Al Karaki, G., Hallit, S., Malaeb, D., Kheir, N., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, R. (2020). Prevalence and factors associated with insomnia among a representative sample of the lebanese population: Results of a cross-sectional study. *Journal of Epidemiology and*

- Global Health*, 10(2), 124–130. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200117.001>
- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 307. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.687>
- Avandra, R., Mayar, F., & Desyandri. (2023). PENGARUH MUSIK TERHADAP MOTIVASI BELAJAR dan EMOSIONAL SISWA DALAM PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 2620–2629. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.997>
- Bagaskara, A., & Wahyuningsih, S. (2023). Pendidikan Seni Musik Sebagai Terapi: Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Vokasi Dan Seni (JPVS)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.52060/jpvs.v2i1.1386>
- Dangol, M., Shrestha, S., & Rai Koirala, S. K. (2020). Insomnia and its associated factors among older people of selected ward of Banepa municipality, Nepal. *Nursing Open*, 7(1), 355–363.
- Desyandri, D. (2019). Seni musik serta hubungan penggunaan pendidikan seni musik untuk membentuk karakter peserta didik di sekolah dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 222–232.
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and safety of music therapy for insomnia disorder patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 100(26), e26399.
- Erliana, E., Haroen, H., & Susanti, R. D. (2008). Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*, 10.
- Gencarelli, A., Sorrell, A., Everhart, C. M., Zurlinden, T., & Everhart, D. E. (2021). Behavioral and exercise interventions for sleep dysfunction in the elderly: a brief review and future directions. *Sleep and Breathing*, 1–8.
- Indonesia, K. R. (2013). Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan Semester I*. Jakarta.
- Jauhar, M., Kartikasari, F., Heni Kusumawardani, L., Keperawatan, F., Muhammadiyah Kudus Jl Ganesha Raya No, U., Tengah, J., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., Jenderal Soedirman Purwokerto Jl Seoparno Grendeng, U., & Utara, P. (2024). Pelatihan Kader Kesehatan untuk Meningkatkan Keterampilan Deteksi Dini Stunting Training of Health Cadres to Improve Early Detection Skills of Stunting Indanah 1) a). *Jurnal Litbang*, 20(1), 1–12. <http://ejurnal-litbang.patikab.go.id>
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., & Jauhar, M. (2025). Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menopause Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio visual pada Kelompok Pra Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117.
- Kodir Kodir, Margiyati Margiyati, Tria Friska Ningrum, & Dita Amalia. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Progresif & Musik Keroncong Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Setya Manunggal Iii Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 46–51. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.67>
- Lestari, F. D., Yani, F., ST, S. S. T., Fis, M., Imania, D. R., & Fis, M. (2021). *Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Narrative Review*.
- Liu, R., Shao, W., Lai, J. K., Zhou, L., Ren, M., & Sun, N. (2021). Identification of comprehensive geriatric assessment-based risk factors for insomnia in elderly Chinese

- hospitalized patients. *Aging Medicine*, 4(1), 26–34.
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimari, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect of Music Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719.
- Zulfian, Z., Setiawati, O. R., & Sapitia, A. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Kejadian Hepatitis B Di Puskesmas Beringin Kecamatan Lubai Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(3).
- Depira Elza Nada, Meynur Rohmah, & Zahra Maulidia Septimari. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA TAHUN 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46. Retrieved from <https://ejournal.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/629>(Nada et al., 2022)
- Sheth, M., & Thomas, H. (2019). Managing Sleep Deprivation in Older Adults: A Role for Occupational Therapy.
- Al Karaki, G., Hallit, S., Malaeb, D., Kheir, N., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, R. (2020). Prevalence and Factors Associated with Insomnia among a Representative Sample of the Lebanese Population: Results of a Cross-Sectional Study. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(2), 124–30. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200117.001> (Al Karaki et al., 2020)
- Dangol, M., Shrestha, S., & Koirala, S. K. R. (2020). Insomnia and Its Associated Factors among Older People of Selected Ward of Banepa Municipality, Nepal. *Nursing Open*, 7(1), 355–363. <https://doi.org/10.1002/nop2.396> (Dangol et al., 2020)
- Gencarelli, A., Sorrell, A., Everhart, C. M., Zurlinden, T., & Everhart, D. E. (2021). (Gencarelli et al., 2021)
- Liu, R., Shao, W., Lai, L., Zhou, L., Ren, M., & Sun, N. (2021). Identification of Comprehensive Geriatric Assessment - Based Risk Factors for Insomnia in Elderly Chinese Hospitalized Patients. *Aging Medicine*, 4(1), 26-34. <https://doi.org/10.1002/agm2.12146> (Liu et al., 2021)
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and Safety of Music Therapy for Insomnia Disorder Patients: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, 100(26), 1-4. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399> (Ding et al., 2021)
- Fury Devita Lestari, 1610301056 and Fitri Yani, SST.ST.,M.Fis and Dika Rizki Imania, SST.FT., M.Fis (2021) Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia : Narrative Review. Skripsi thesis, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. (Lestari et al., 2021)
- Erliana, E. (2013). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation). EGC.(Erliana et al., 2008)
- Tri Juna Irawana, D. (2019). Seni Musik Serta Hubungan Penggunaan Pendidikan Seni Musik Untuk Membentuk Karakter Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 1(3), 294-302. Västfjäll, D., Juslin, P. N., & Harti (Desyandri, 2019)

- Rozi. (2020). Pengertian Musik dan Hakikat Musik, Teori Musik, Definisi Musik dalam Kehidupan Sehari-hari. Media belajar seni dan desain grafis (Avandra et al., 2023)
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of Music Intervention on Sleep Quality of Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719> (Wang et al., 2021)
- Notoadmodjo, S. (2018). Metodelogi Penelitian Kesehatan, Jakarta; PT. Rineka Cipta.(Zulfian et al., 2018)
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia.(Sahir, 2021)
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.(Indonesia, 2013)
- Andarmayo, S. (2018). Laporan Akhir Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) Internal Tahun Anggaran 2017 / 2018.(Bagaskara & Wahyuningsih, 2023)
- Setiyorini, Erni, dan Ning Arti Wulandari. "Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Melalui Perlhat (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) Di Desa Jatidowo Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung" 2, no. 2 (2018): 13.(Kodir Kodir et al., 2020)
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003-1010.<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037> (Senjaya et al., 2022)