

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SINTA RANGKANG PALANGKA RAYA

Triana Febriani¹, Takesi Arisandy², Nia Pristina³

trianafebriani.pky@gmail.com¹, takesiarisandy@gmail.com², npristina16@gmail.com³

Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harap Palangka Raya

ABSTRAK

Lansia adalah mereka yang berumur 60-95 tahun yang mengalami perubahan fisiologis, fisik dan perilaku yang berdampak pada banyak aspek kehidupan termasuk Kesehatan. Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yang berhubungan dengan proses penuaan seperti kualitas tidur subyektif, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan-gangguan tidur, durasi tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi disiang hari. Gangguan tidur pada lansia bisa dilakukan terapi non farmakologis seperti terapi musik klasik. Fenomena yang terjadi di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya semua lansia mengalami masalah gangguan tidur. Untuk menganalisa pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. Jenis penelitian ini eksperimen dengan rancangan penelitian adalah Pre Experiment. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden. Berdasarkan hasil penelitian sebelum terapi musik didapatkan lansia yang kualitas tidur buruk 28 responden (82,4%) kualitas tidur baik 6 responden (17,6%) dan setelah pemberian terapi musik didapatkan hasil kualitas tidur buruk 6 responden (17,6%) kualitas tidur baik 28 responden (82,4%). Berdasarkan penelitian ini dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia didapatkan nilai signifikansi p Value 0.000 Asymp.sig < 0,05 maka hipotesis Ha diterima artinya ada Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik.

ABSTRACT

The elderly are those aged 60-95 years who experience physiological, physical and behavioral changes that impact many aspects of life, including health. Sleep changes that affect sleep quality in the elderly are related to the aging process, such as subjective sleep quality, sleep latency, efficiency of sleep habits, sleep disorders, sleep duration, use of sleeping pills, daytime dysfunction. Sleep disorders in the elderly can be treated with non-pharmacological therapy such as classical music therapy. The phenomenon that occurs at the Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya Social Home is that all elderly people experience sleep problems. To analyze the effect of providing classical music therapy on sleep quality for the elderly at the Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya Social Home. This type of research is experimental with a pre experiment research design. The sample in this study was 34 respondents. Based on the results of the research before music therapy, it was found that 28 elderly respondents had poor sleep quality (82.4%), 6 respondents (17.6%) had good sleep quality and after giving music therapy, 6 respondents (17.6%) had poor sleep quality, good sleep quality for 28 respondents (82.4%). Based on this research, it can be understood that there is an influence of classical music therapy on the sleep quality of the elderly. The significance value is p value 0.000 Asymp.sig < 0.05, so the Ha hypothesis is accepted, meaning there is an influence of classical music therapy on the sleep quality of the elderly at the Tresna Social Home. Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, Music Therapy.

PENDAHULUAN

Lansia adalah mereka yang berumur 60-95 tahun yang mengalami perubahan fisiologis, fisik dan perilaku yang berdampak pada banyak aspek kehidupan termasuk kesehatan. Seiring bertambahnya usia secara bertahap lansia mengalami banyak kemunduran pada tingkat sosial, intelektual dan fisik (Furi Dewi Lestari,2021). Lansia akan mengalami gangguan tidur yang akan berkurang. Gangguan tidur secara umum merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas dan gaya hidup lansia. Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan seperti kualitas tidur subyektif, latensi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan-gangguan tidur, durasi tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi disiang hari. Gangguan tidur pada lansia bisa dilakukan terapi non farmakologis seperti terapi musik klasik. Terapi musik klasik adalah suatu cipta, rasa dan karsa manusia yang indah dan dituangkan dalam bentuk bunyi-bunyian, suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi dan bisa membuat mood menjadi bahagia, menghilangkan stress, penggiring selama proses pembelajaran dan bisa untuk mengurangi nyeri (Nopianti&Suherwin,2022). Fenomena yang terjadi di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya semua lansia mengalami masalah gangguan tidur.

Menurut data dari World Health Organization (WHO) kurang lebih 19,1% penduduk di dunia mengalami gangguan tidur dan meningkat setiap tahunnya (WHO,2020). Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO,2020). Data jumlah lansia di Kalimantan Tengah pada tahun 2020 berjumlah 6,30%, jumlah lansia yang berada dikota Palangka Raya tahun 2020 berjumlah 5,52% (BPS-Kalteng). Berdasarkan data dari Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya pada tahun 2023 jumlah lansia yang pernah dirawat di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya berjumlah: 402 lansia. Dari hasil survey pendahuluan pada tanggal 14 November 2023 didapatkan jumlah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya berjumlah 34 lansia. Dari hasil survey pendahuluan pada tanggal 14 November 2023 didapatkan jumlah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya berjumlah 34 lansia. Dari hasil survey didapatkan 3 lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya mengatakan mengalami gangguan tidur di malam hari seperti kegelisahan tersendiri ketika akan mulai tidur, merasa tidak nyaman, sering terbangun ketika tidur di malam hari dan terasa sulit tidur kembali.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh lansia diatas menunjukkan bahwa kurangnya tidur yang dialami oleh lansia bisa memberikan efek dan mempengaruhi fisik, kognitif serta kualitas hidup begitupun sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat memberikan kebugaran fisik, bahkan mencegah demensia dan berasosiasi positif dengan kualitas tidur yang baik pada lansia (Buana&Burhanto, 2021). Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidak mampuan artinya mengajarkan rasa syukur yang harus kita lakukan kepada Allah SWT (Iksan&Hastuti,2020).

Oleh karena itu, pemilihan musik ini sangat membantu memberikan efek yang baik bagi peningkatan kualitas tidur termasuk pada lansia (Kavurmaci,2020).

Menyikapi hal ini, cara mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis seperti terapi musik klasik. Terapi musik klasik bisa mempengaruhi kualitas tidur lansia, hal ini berpengaruh dalam pengurangan ketegangan pada lansia membuat mereka menjadi tenang, menjadi rileks sehingga dapat mempengaruhi tingkatan mental, emosional maupun spiritual seseorang (Reggyanti&Sitanggang,2020). Pemberian terapi musik klasik dapat memberikan relaksasi tenang pada lansia dan mempengaruhi kualitas tidur mereka menjadi lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan terapi musik

(Napitupulu & Sutriningsih, 2019). Terapi musik menggunakan media musik dimana tujuannya untuk memperbaiki/meningkatkan kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu (Liu, Gao, & Hou, 2019). Oleh karena itu, ketertarikan peneliti adalah untuk mengetahui Pengaruh pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian digunakan adalah Pre Experiment. Ciri dan tipe penelitian ini adalah mengungkapkan pengaruh sebab akibat dengan cara melakukan intervensi, kemudian di observasi setelah dilakukan intervensi. Dalam penelitian ini diawali dengan melakukan (pre test), kemudian diberi perlakuan mendengarkan musik klasik selama 1 hari dalam 1 minggu setiap pagi. Setelah dilakukan terapi musik klasik kemudian dilakukan (post test). Adapun desain dalam penelitian ini dapat dijelaskan pada skema berikut (Nursalam, 2017). Pada penelitian ini ingin mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Karakteristik responden berdasarkan data umum yaitu: jenis kelamin dan usia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berikut merupakan karakteristik responden berdasarkan usia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Tabel Distribusi Frekuensi Data Demografi Lansia Berdasarkan Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Karakteristik (Usia)	(f)	(%)
60-74 Tahun	22	65%
75-90 Tahun	12	35%
>90 Tahun	0	0%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil diagram yang diperoleh bahwa dari 34 orang responden menunjukkan rentang usia 60-74 tahun berjumlah sebanyak 22 orang (65%), dan rentang usia 75-90 tahun berjumlah sebanyak 12 orang (35%)

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Tabel Distribusi Frekuensi Data Demografi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Karakteristik (Jenis Kelamin)	(f)	(%)
Laki-Laki	20	59%
Perempuan	14	41%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil diagram yang diperoleh bahwa dari 34 orang responden menunjukkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 20 orang (59%), dan jenis kelamin perempuan berjumlah 14 orang (41%).

Data Khusus

Bagian ini meliputi data mengenai kualitas tidur sebelum dilakukan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta

Rangkang Palangka dan kualitas tidur sesudah dilakukan Pemberian Terapi Musik Klasik Sesudah Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya dengan menggunakan Uji Wilcoxon analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Berikut data intervensi hasil kualitas tidur sebelum dan sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Tabel Hasil Intervensi Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Intervensi Sebelum Terapi Musik		
Kategori	f	%
Kualitas Tidur Baik	6	17,6%
Kualitas Tidur Buruk	28	82,4%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 34 responden, didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik pada lansia didapatkan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (82,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (17,6%).

Tabel Hasil Intervensi Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Intervensi Sesudah Terapi Musik		
Kategori	f	%
Kualitas Tidur Baik	28	82,4%
Kualitas Tidur Buruk	6	17,6%
Total	34	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 34 responden, didapatkan hasil sesudah dilakukan pemberian terapi musik klasik pada lansia didapatkan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 6 responden (17,6%) dan kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (82,4%).

Tabel Total Analisis Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Kategori	Intervensi Terapi Musik				Tabel	P Value	
	Sebelum		Sesudah				
	f	%	f	%			
Kualitas Tidur Baik	6	17,6%	28	82,4%	34	100%	0.000
Kualitas Tidur Buruk	28	82,4%	6	17,6%			

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa dari 34 responden, didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik pada lansia didapatkan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (82,4%) kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (17,6%) dan hasil sesudah pemberian terapi musik klasik pada lansia di dapatkan kualitas tidur buruk 6 responden (17,6%) kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (82,4%). Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon di dapatkan nilai P value 0.000 nilai Asymp.Sig (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis Ha diterima, artinya ada Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Pembahasan

1. Hasil Identifikasi Sebelum dilakukan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Hasil dari identifikasi sebelum di berikan terapi musik klasik di dapatkan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (82,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (17,6%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rika Fentina, Sahuri Teguh Kurniawan, Diyanah Syolihan, Rinjani Putri, 2023) dalam jurnal “Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kecamatan Ngemplak Boyolali” terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil P value musik keroncong bengawan solo 0,008 ($<0,05$), nyidam sari 0,025 ($<0,05$), selendang sutra 0,014 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan ngemplak boyolali (Semakin bertambahnya usia maka semakin sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia seseorang maka tingkat social, fisik dan kesehatannya semakin menurun. Menurunnya kualitas tidur bisa disebabkan oleh pola tidur atau jadwal tidur yang tidak teratur (Paramadiva, 2022). Setiap individu akan memasuki usia lanjut sehingga akan mengalami perubahan fisiologis yang dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu karena semakin bertambahnya usia seseorang maka fungsi organ tubuh akan menurun baik karena factor alamiah maupun karena penyakit (Lantong, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain: penyakit, lingkungan, motivasi, kelelahan, kecemasan, alkohol, obat-obatan (Buana&Burhanto,2020) Lansia merupakan suatu proses tahap akhir dari kehidupan manusia yang akan dijalani oleh setiap orang. Menua merupakan suatu keadaan dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari atau terjadinya kemunduran fisik (Mahatidanar&Nisa, 2020). Kualitas tidur yang baik merupakan hal sangat penting bagi seseorang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta lansia yang berusia diatas 60 tahun rata-rata mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat disebabkan karena peningkatan usia yang dialami seseorang dan proses penuaan yang terjadi berdampak terhadap terjadinya perubahan pada kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian ini telah dijelaskan bahwa 28 responden (28,4%) mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh kesulitan tidur dan terjadi perubahan kualitas tidur seperti perubahan siklus tidur, tidur malam lebih mudah terganggu, kualitas dan durasinya juga terganggu, mudah terbangun di malam hari, lingkungan yang kurang mendukung seperti kepanasan di malam hari dan kedinginan dimalam hari, terbangun untuk ke kamar mandi, lansia cenderung mempunyai keinginan untuk tidur siang yang lebih besar. Sehingga kualitas tidur lansia masih kurang baik. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya kesadaran atau motivasi diri dalam mengubah kualitas tidurnya. Peran perawat sangat dibutuhkan dalam memberi pengetahuan kepada lanjut usia tentang pentingnya menjaga kualitas tidur dengan baik.

2. Hasil Identifikasi Sesudah di Berikan Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Hasil dari identifikasi sesudah di berikan terapi musik klasik di dapatkan data lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 6 responden (17,6%) dan kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (82,4%).

Berdasarkan penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Yona M. K Lantong, Annastasia S. Lamonge, Syenshie V. Wetik, 2022). Penelitian ini menggunakan desain Pra

Eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest (before-after). Di dalam penelitian ini akan melihat kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik rohani, dan setelah diberikan terapi musik rohani. Penelitian dilaksanakan Panti Werdha Bethania Lembean, yang berlokasi di Paslaten, Kauditan Minahasa Utara. Target populasi adalah lansia berada di Panti Werdha Bethania Lembean dengan jumlah lansia sebanyak 25. peneliti melakukan pemilihan teknik sampel total sampling dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 60 tahun ke atas, tidak mengalami masalah kesehatan yang serius, terdaftar sebagai penghuni tetap dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu lansia yang memiliki masalah dalam pendengaran, tidak berada ditempat penelitian, lansia yang tidak menyelesaikan proses penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Penelitian ini melakukan suatu intervensi berupa pemberian terapi musik rohani dengan judul lagu “kau mengenal hatiku” dari Maria Shandi dengan kurasi musik 3.59 menit. Musik diperdengarkan dengan menggunakan earphone yang telah disambungkan ke handphone. Intervensi ini dilakukan selama kurun waktu 3 hari secara berturut-turun 30 menit-1 jam sebelum waktu tidur lansia. Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon. dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan bahwa nilai mean rank pada negative rank adalah 25 yang artinya terjadi penurunan dari nilai pre test ke nilai post test dikarenakan dalam perhitungan kualitas tidur jika hasil semakin menurun maka, kualitas tidur semakin baik. Sedangkan dalam nilai Positive rank adalah 0 yang artinya tidak ada peningkatan. Nilai p value yang diperoleh adalah 0,000. Nilai p value ini lebih kecil dari nilai α 0,05, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima bahwa terdapat perbedaan signifikan dari kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik rohani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi music rohani efektif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi musik dapat bermanfaat dalam proses penyembuhan masalah kesehatan, hal ini disebabkan karena pemberian terapi musik merangsang otak sehingga melepaskan dopamin yang menimbulkan efek relaksasi. Disisi lain, iringan musik serta lirik yang indah dari terapi musik dapat menjadikan musik sebagai terapi yang dapat merangsang hormon endorfin untuk memberikan relaksasi pada tubuh (Andriani&Junalia,2022). Terapi musik bisa mempengaruhi kualitas tidur lansia, hal ini berpengaruh dalam pengurangan ketegangan pada lansia membuat mereka menjadi tenang, rileks sehingga dapat mempengaruhi tingkatan mental, emosional maupun spiritual seseorang (Reggyanti &Sitanggung,2020). Pemberian terapi musik klasik pada lansia dapat memberikan relaksasi tenang pada lansia dan mempengaruhi kualitas tidur mereka menjadi lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan terapi musik (Napitulu & Sutriningsih,2019). Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Kondisi relaksasi atau istirahat yang sempurna akan membuat seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami akan berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara teori dan fakta didapatkan 28 reponden (82,4%) hasil setelah terapi musik klasik kualitas tidur mereka menjadi lebih baik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu lansia menerima rasa syukur yang harus kita lakukan kepada Allah SWT. Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilaksanakan, efeknya menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang karena dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotin, yang dapat membuat tubuh merasa lebih rileks pada seseorang yang mengalami stress.

3. Hasil analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Berdasarkan hasil dari 34 responden didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian

terapi musik klasik pada lansia didapatkan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (82,4%), kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (17,6%) dan setelah pemberian terapi musik klasik didapatkan hasil kualitas tidur buruk 6 responden (17,6%) kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (82,4%). Dari hasil setelah pemberian terapi musik klasik didapatkan penurunan nilai hasil skor kuisioner kualitas tidur dengan nilai paling rendah adalah 11. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon di dapatkan nilai P value 0.000 nilai Asymp.Sig (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis Ha diterima, artinya ada Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Nur iman (2019) et al warawu dengan judul Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019, Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pengambilan sampel teknik purposive sampling. Jumlah sampel 12 pasien dari 30 pasien yang dirawat diruang ICU dan pengumpulan data menggunakan data primer yang didapatkan secara langsung. Intervensi terapi musik suara alam akan dilakukan selama 30 menit. P value = (0,002) Terdapat pengaruh antara terapi musik suara alam dengan peningkatan kualitas tidur.

Terapi musik adalah suatu cipta, rasa dan karsa manusia yang indah dan dituangkan dalam bentuk bunyi-bunyian, suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi dan bisa membuat mood menjadi bahagia, menghilangkan stress, penggiring selama proses pembelajaran dan bisa untuk mengurangi nyeri (Nopianti&Suherwin,2022). Mekanisme musik klasik mampu memberikan efek positif bagi pendengarnya karena alunan melodi, pengobatan terapi ini berfungsi menenangkan pikiran dan emosi, serta mengoptimalkan tempo, ritme, melodi dan harmoni yang teratur dan dapat menghasikan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan dan membuat rileks. Selain itu terapi musik berfungsi untuk mengatur hormon-hormon yang berhubungan dengan stress. Menurut penelitian the neuro melalui MRI scan membuktikan bahwa otak melepaskan zat dopamin hormon yang terkait dengan sistem otak, memberikan perasaan rileks dan penguat untuk memotivasi seseorang secara proaktif melakukan kegiatan tertentu saat melakukan terapi musik dalam kapasitas yang tidak berlebihan (Gede et al., 2020). Musik dapat mempengaruhi persepsi dengan 3 cara yaitu dengan distraksi yaitu pengalihan pikiran dan konsentrasi pada hal yang menyenangkan, dengan mendengarkan musik membuat pernafasaan lebih rileks, musik menyebabkan lebih rileks dan dapat menurunkan denyut jantung, menciptakan rasa nyaman dan musik menyebabkan pernafasan lebih rileks dengan menciptakan rasa nyaman musik mampu menurunkan kadar kortsitol yang meningkat pada saat stress, musik mampu merangsang pelepasan endrofin yaitu hormon tubuh yang memberi perasaan senang dan nyaman. Mekanisme cara kerja terapi musik untuk relaksasi dengan rangsangan irama dan nada masuk kedalam carnialis auditorius di hantar sampai ke thalamus sehingga di sistem limbik aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis merespon terhadap emosional melalui timbal balik ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress akan menyebabkan seseorang menjadi relaks. (Warawu et al., 2019). Tidur diatur oleh tiga proses, yaitu mekanisme homeostatis, irama sirkadian dan irama ultradian. Mekanisme homeostatis reticular activating system atau sistem aktivasi retikular berada pada batang otak atas. RAS terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. RAS menerima stimulus sensori visual, auditori, nyeri dan taktil serta aktivitas korteks serebral, misalnya prosese emosi dan berpikir. Neuron dalam RAS mengeluarkan katekolamin seperti norepinefrin. Tidur juga dapat terjadi karena pengeluaran hormon serotonin pada daerah sinkronisasi bulbar (Anies, 2021).

Berdasarkan fakta dan teori didapatkan hasil persamaan yang signifikan dibuktikan

dengan hasil uji statistik P value 0.000. Terapi musik klasik diberikan selama 1 minggu dengan durasi musik 15-30 menit setiap pagi lansia mengalami perubahan yang signifikan antara pre test dan post test nya. Hal tersebut sesuai dengan teori sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi musik yang dilakukan selama 30 menit telah membantu pikiran responden untuk beristirahat dan menghasilkan perbedaan kualitas tidur mereka menjadi lebih baik. Karena musik mengandung vibrasi energi yang mampu mengaktifkan sel untuk meningkatkan system kekebalan di dalam tubuh, meningkatkan serotonin untuk menurunkan hormon ACTH (hormon stres). Terapi musik klasik merupakan suatu usaha berupa bantuan dari suatu proses terencana dengan menggunakan musik sebagai media penyembuhan bagi para lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 28 Desember 2023-03 Januari 2024 di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil Identifikasi Sebelum dilakukan Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Hasil dari identifikasi sebelum di berikan terapi musik klasik di dapatkan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (82,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (17,6%).

2. Hasil Identifikasi Sesudah di Berikan Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Hasil dari identifikasi sesudah di berikan terapi musik klasik di dapatkan data lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 6 responden (17,6%) dan kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (82,4%).

3. Hasil analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Berdasarkan hasil dari 34 responden didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik pada lansia didapatkan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (82,4%), kualitas tidur baik sebelum terapi musik sebanyak 6 responden (17,6%) dan hasil sesudah pemberian terapi musik klasik pada lansia di dapatkan hasil kualitas tidur buruk 6 responden (17,6%) kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (82,4%). Dari hasil setelah pemberian terapi musik klasik didapatkan penurunan nilai hasil skor kuisioner kualitas tidur dengan nilai paling rendah adalah 11. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon di dapatkan nilai P value 0.000 nilai Asymp.Sig (2-tailed) < 0,05 maka hipotesis Ha diterima, artinya ada Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2021). Waspada Susah Tidur : Seluk Beluk GangguanTidur di Segala usia. Ar-Ruzz Media
- Andriani, R., & Junalia, E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Mozart Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. 1, 103–106
- Buana, N. S. P. T. M. T. K. T. pada L., & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature Review. Borneo Student Research, 2(2), 827–832
- Data Statistik Lansia Kalimantan Tengah (<https://kalteng.bps.go.id>)
- 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.

- Gede, P., Wijaya, P., Ni, N., Gede, L., Saraswati, I., Kep, S., & Kep, M. (2020). LITERATURE Reviw : Pemberian Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi (Literature Review : Providing of Music Therapy on Blood Pressure in Elderly with Hypertension). 1–12
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195
- Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, M. (2020). Effect of Music Therapy on Sleep Quality. *Alternative therapies in health and medicine*, 26(4), 22–26.
- Lantong, Y. M., Lamonge, S. A., & Wetik, S. V. (2022). The effectiveness of spiritual music therapy in improving elderly sleep quality. 1(November), 75– 81.
- Lestari, F., Yani, F., ST, S., Imania, D., & FT, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik terhadap Kualitas tidur pada Lansia: Narrative Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5691/>
- Liu, H., Gao, X., & Hou, Y. (2019). Effects of mindfulness-based stress reduction combined with music therapy on pain, anxiety, and sleep quality in patients with osteosarcoma. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(6), 540–545.
- Mahatidamar, A., & Nisa, K. (2020). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Agromed Unila*, 4(2), 264– 268
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmodjo (2015) *Metodelogi penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nopianti, N., & Suherwin, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.774>
- Nopianti, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. 7. Pardede, J. A. (2018). *Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan*.
- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022)
- Reggyanti, M., & Sitanggang, T. W. (2020). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1095–1102.
- Rika Fentina, Sahuri Teguh Kurniawan, Diyanah Syolihan Rinjani Putri (2023). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kecamatan Ngemplak Boyolali
- Warawu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019 1. 5(2), 674–679.
- WHO (2020) Tentang Populasi Lansia. <https://.antaranews.com> > berita
- Yona M. K Lantong, Annastasia S. Lamonge, Syenshie V. Wetik (2022). Efektivitas Terapi Musik Rohani Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia.