

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP INSOMNIA  
PADA USIA LANJUT DI PANTI SOSIAL TERUNA  
WERDHA "ABIYOSO" PAKEMBINANGUN, PAKEM,  
SLEMAN, YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan pada  
Program pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**DISUSUN OLEH :  
IDA TRI WAHYUNI  
060201029**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2010**

## HALAMAN PENGESAHAN

# PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA “ABIYOSO” PAKEMBINANGUN PAKEM SLEMAN YOGYAKARTA

## SKRIPSI

Disusun oleh :

**Ida Tri Wahyuni**

**060201029**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah  
Yogyakarta


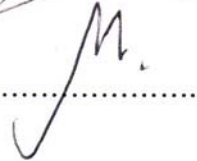
Pada tanggal :

**7 Agustus 2010**

Dewan Penguji :

Penguji I : Endri Astuti, S.Kep., Ns

Penguji II : Mamnu’ah, M. Kep.,

  
.....  
  
.....

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta



Ery Khusnal, MNS.

# THE EFFECT OF MUSIC THERAPY TO INSOMNIA AMONG ELDERS IN TRESNA WERDHA “ABIYOSO” RETIREMENT HOME PAKEMBINANGUN PAKEM SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Ida Tri Wahyuni<sup>2</sup>, Endri Astuti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** When the increase of age and effect of aging, most elders are experiencing changes in sleep pattern. Insomnia is a problem which deals with incapability or deficiency of sleeping. This problem of sleeping may be related to timeslot (quantity) or length of sleeping (quality). Insomniac is mostly complaining on difficulty to get sleep, lack of sleeping time, sleep with nightmare, and health problem. Music therapy is accessible, cheap and has no side effect.

**Aim of the research:** to find out the effect of musical therapy to insomnia among elders in Tresna Werdha “ABIYOSO” retirement home, Pakembinangun, Pakem, Sleman.

**Method:** This was a pre experiment research which employed Non equivalent control group design. Sampling technique applied in the research was purposive sampling. Elders were given musical therapy before sleeping for 2 weeks. Data collection employed in the research was interview and Insomnia Rating Scale questionnaire.

**Result of the research:** Based on statistical paired t test, it is resulted in the score of 10,077 with significance value of 0.00. It shows that significance value is lower than 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ), so that hypotheses of the research is accepted. It also proved that there is effect of musical therapy to insomnia among elders in Tresna Werdha “ABIYOSO” retirement home, Pakembinangun, Pakem, Sleman.

**Conclusion and suggestion:** Music therapy gives effect in decreasing insomnia among elders. Musical therapy is highly recommended as an effort to improve health level among elders, especially for those who suffer insomnia.

Keywords : Elders, Insomnia, Music therapy  
References : 17 books, 5 websites, 2 graduating papers  
Number of pages : i-xiv, 1-63 pages, 6 tables, 3 figures, 11 pages of appendix

---

<sup>1</sup> Title of Thesis

<sup>2</sup> Student of School of Nursing, ‘Aisyiyah School of Health Sciences of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of School of Nursing, ‘Aisyiyah School of Health Sciences of Yogyakarta

## Pendahuluan

Seiring dengan keberhasilan Pemerintah dalam Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis dan ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang usia lanjut (Lansia) meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (Nugroho, 2000).

Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%, yaitu sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (<http://www.balipost.co.id>, diperoleh tanggal 15 Juni 2010). Dari perserikatan bangsa – bangsa (PBB) memproyeksikan bahwa penduduk usia lanjut pada tahun 2005 – 2025 akan meningkat sekitar 77,37 persen. Indonesia sebagai salah satu Negara penyumbang tertinggi angka presentase peningkatan jumlah usia lanjut di dunia. Bahkan data biro sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami pertambahan warga usia lanjut terbesar di seluruh dunia pada tahun 1990 – 2025, yaitu 414 % (Kinsella dan Taeber, 1993 *cit* Maryam dkk, 2008).

Sampai saat ini kasus insomnia atau kurang tidur merupakan gangguan tidur yang paling banyak dikeluhkan. Di Amerika Serikat 10% sampai dengan 15% dari total jumlah penduduk mengalami insomnia. Tingginya angka kejadian insomnia di sini disebabkan karena penanganan insomnia belum memadai (Tempo, 8 Agustus 2010).

Pada tahun 2004, penduduk Indonesia berjumlah 238,452 juta dan terdapat 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami insomnia atau sekitar 11,7%. Data ini digolongkan tidak berdasarkan usia dan bersifat general, sehingga belum diketahui pasti jumlah lanjut usia yang mengalami

insomnia. Tapi berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa insomnia (¶ 1, <http://balagu.com/health/?p=9>, diperoleh pada tanggal 8 Agustus 2010).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2001).

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik. Dengan tidur, maka akan dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Tidur dianggap sebagai suatu perlindungan bagi tubuh untuk menghindarkan pengaruh-pengaruh yang merugikan kesehatan akibat kurang tidur. Setiap manusia tiap hari akan tidur selama ± 6-8 jam. Namun demikian, masih banyak orang yang tidak mengetahui hakikat dan kegunaan dari tidur tersebut (Lanywati, 2007).

Manfaat istirahat dan tidur dalam menjaga kesehatan fisik pada usia lanjut sering kali disepelekan atau diabaikan, terutama dilingkungan lembaga tempat rutinitas. Istirahat dan tidur sangat penting untuk menjalankan sebuah fungsi pemulihan baik fungsi fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, tidur mengistirahatkan organ tubuh, menyimpan energi, menjaga irama biologis, dan memperbaiki kesadaran mental dan efisiensi neurologist. Secara psikologis tidur mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera (Stockslager, 2007).

Dampak yang bisa ditimbulkan dari insomnia adalah kelelahan, meningkatkan risiko kecelakaan, kurangnya produktivitas, terganggunya hubungan sosial karena orang yang insomnia menjadi mudah tersinggung, penurunan kesehatan fisik

(<http://balagu.com/health>, diperoleh tanggal 10 juni 2010).

Cara mengatasi insomnia dengan olahraga teratur, kurangi konsumsi kafein, perhatikan waktu makan, lakukan aktivitas yang membuat Anda nyaman untuk tidur, tempat tidur hanya untuk tidur, jernihkan pikiran, tidur dan bangunlah dalam periode yang teratur (<http://share-ndoe.blogspot.com>, diperoleh tanggal 10 juni 2010).

Hasil study pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta didapatkan data bahwa pada tahun 2009 Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta merawat 113 usia lanjut. Keseluruhan usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta dari suku jawa, dan didapatkan data usia lanjut yang insomnia dari catatan kesehatan di poli klinik panti didapat hasil 40 orang insomnia (35,7%) dari jumlah usia lanjut yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta.

### Tujuan penelitian

1. Tujuan umum
 

Diketahui pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO", Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.
2. Tujuan khusus
  - a. Membuktikan pengaruh terapi musik untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO", Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.
  - b. Diketahuinya tingkat kejadian insomnia pada kelompok yang diberi perlakuan terapi musik terhadap

insomnia pada usia lanjut di panti sosial tresna werdha "ABIYOSO", Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

- c. Diketahuinya tingkat kejadian insomnia pada kelompok yang tidak diberi terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di panti sosial tresna werdha "ABIYOSO", Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* yaitu pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan diikuti intervensi pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan post test kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Notoatmodjo, 2002). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut:

#### Perlakuan Postest

Diberi terapi

X1	02
X2	02

Tidak diberi terapi

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

- X1 : Pemberian terapi musik.  
 X2 : Tidak ada pemberian terapi musik  
 O2 : Post test

### Analisis data

Sebelum dilakukan analisa, akan dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas yaitu *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas yaitu *One Way Anova*. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan rumus sebagai berikut :

$$D = | F_s(x) - F_t(x) | \text{ maks}$$

Keterangan :

D :deviasi maksimum

$F_s(x)$  :fungsi distribusi frekuensi kumulatif sampel

$F_t(x)$  :fungsi kumulatif frekuensi kumulatif sampel

Untuk menentukan data normal atau data tidak maka *Asymp. Sig* dibandingkan dengan 0,05. Jika *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan data normal.

Uji kedua dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varians data pre test dan post test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tes statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varians yang dilakukan menggunakan bantuan komputer program SPSS for windows 13 dengan tehnik analisis uji *One Way Anova*. Varians data dikatakan homogen apabila nilai taraf signifikansi *levене statistic* lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Analisis data yang dilakukan secara komputerisasi dengan uji t-test independen. T test independen bisas digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara satu kelompok dengan kelompok yang lain, dimana antara satu kelompok dengan kelompok lainnya tidak saling berhubungan (Handoko, 2008).

Penggunaan uji t test yang termasuk dalam uji parametrik menganut pada asumsi-asumsi data berdistribusi normal, homogen, dan sampel diambil secara acak. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data interval.

Rumusan t-test yang digunakan:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{(s\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}})}$$

Dimana nilai s diperoleh dari rumus:

$$s = \sqrt{[(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2] / (n_1 + n_2 - 2)}$$

## Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing variabel penelitian yaitu pada kelompok yang diberi terapi dan yang tidak diberi terapi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS 13 for windows.

Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 3.1**  
**Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variable	N	Sig	Ket
Kelompok tidak diberi terapi	15	0,443	Normal
Kelompok diberi terapi	15	0,393	Normal

Data primer : data 2010

Berdasarkan Tabel 3.1 hasil uji normalitas variabel penelitian dapat diketahui bahwa variabel penelitian mempunyai nilai signifikasi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varians data pada kelompok yang diberi terapi dan yang tidak diberi terapi. Tes statistic yang digunakan untuk menguji homogenitas varians dilakukan menggunakan bantuan komputer program SPSS 13 for windows dengan tehnik analisis uji *One Way Anova*. Varians data dikatakan homogen apabila nilai taraf signifikansi *levене statistic* lebih besar dari nilai taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji homogenitas ditunjukkan tabel berikut :

**Tabel 3.2**  
**Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	Levene Statistic	Sig	Keterangan
Sebelum diberi terapi	0,540	0,468	Homogen
Sesudah diberi terapi	3,949	0,057	Homogen

Data primer : data 2010

Berdasarkan Tabel 3.2 hasil uji homogenitas untuk menguji kesamaan varians perilaku yang diberi terapi dan yang tidak diberi terapi diperoleh nilai *levene statistic* sebesar 0,540, dengan nilai signifikansi sebesar 0,468; dan nilai *levene statistic* untuk post test sebesar 3, 949, dengan nilai signifikansi post test sebesar 0,057 pada taraf 5%, karena nilai signifikansi post test lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka dapat dinyatakan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah homogen. Hasil uji analisis prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan variannya homogen, sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan ke uji t untuk menjawab hipotesis penelitian.

### Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di panti sosial tresna werdha "ABIYOSO" yang beralamatkan di Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. PSTW "ABIYOSO" adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi usia lanjut yang terlantar supaya hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada dalam panti maupun yang berada diluar panti. PSTW "ABIYOSO" dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok rutin yang dibiayai oleh pemerintah dan kelompok subsidi yang berasal dari bantuan

keluarga. Terdapat 8 wisma dan 1 wisma isolasi yang masing-masing wisma dihuni oleh 10-13 usia lanjut, jumlah seluruh usia lanjut yang tinggal di PSTW "ABIYOSO" adalah 112 orang. Selain wisam-wisma tersebut fasilitas lain yang tersedia di PSTW "ABIYOSO" meliputi fasilitas perkantoran (ruang kerja, meja, kursi, lemari, alat tulis kantol); fasilitas pelayanan (ruang serba guna/aula, poliklinik, mushola, dan alat permainan; serta fasilitas menunjang (dapur dan mobil). Data diambil dari tanggal 18 Juli-1 Agustus 2010, pada jam 19.30-20.00 WIB.

#### 2. Karakteristik Responden

##### a. Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia

Karakteristik responden tentang pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta didasarkan pada usia. Karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Umur	Kelompok Ekperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentas i	Frekuensi	Presentasi
<b>60-74 Tahun</b>	10	66,7%	8	53,3%
<b>75-90 Tahun</b>	5	33,3%	6	40%
<b>&gt;90 Tahun</b>	0	0%	1	6,7%
<b>Jumlah</b>	15	100%	15	100%

Data primer : data 2010

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol yang berumur 60-74 tahun yaitu sebanyak 8 usia lanjut (53,3%), mayoritas responden pada kelompok eksperimen yang berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 10 usia lanjut (66,7%), sedangkan paling sedikit responden pada kelompok kontrol yang berusia >90 tahun sebanyak 1 usia lanjut (6,7%), paling sedikit responden pada kelompok eksperimen yang berusia 75-90 tahun sebanyak 5 usia lanjut( 33.3%).

b. Karakteristik Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden tentang pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta didasarkan pada jenis kelamin. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Perempuan	13	86,7%	5	33,3%
Laki-laki	2	13,3%	10	66,7%
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Data primer : data 2010

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol lebih banyak perempuan dari pada laki-laki yaitu berjumlah 13 usia

lanjut (86,7%), pada kelompok eksperimen responden yang terbesar yaitu laki-laki dari pada perempuan yaitu berjumlah 10 usia lanjut (66,7%).

c. Karakteristik Responden

Berdasarkan Lama Tinggal di Panti.

Karakteristik responden tentang pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta didasarkan pada lama tinggal di panti. Karakteristik responden berdasarkan lama jenis di panti adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti**

Lama Tinggal di Panti	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
<b>1-2 Tahun</b>	3	20%	1	6,7%
<b>3-4 Tahun</b>	7	46,7%	8	53,3%
<b>5-6 Tahun</b>	5	33,3%	6	40%
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Data primer : data 2010

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol yang lama tinggal di panti 3-4 tahun yaitu sebanyak 7 usia lanjut (46,7%), mayoritas responden pada kelompok eksperimen yang lama tinggal di panti 3-4 tahun yaitu sebanyak 8 usia lanjut (53,3%), sedangkan paling sedikit responden pada kelompok



kontrol yang lama tinggal di panti 1-2 tahun sebanyak 3 usia lanjut (20%), paling sedikit responden pada kelompok eksperimen yang lama tinggal di panti 1-2 tahun sebanyak 1 usia lanjut (6,7%).

### 3. Uji Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut. Untuk mengetahui terdapat pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta dilakukan dengan teknik analisis *independen t test* untuk menganalisis sama subjek dan teknik analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 13.

a. Perbedaan kejadian insomnia kelompok yang diberi terapi dan yang tidak diberi terapi.

Perbedaan kejadian insomnia pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen usia lanjut di PSTW “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta dianalisis menggunakan uji *t* atau *t test*. Rangkuman hasil *uji independen t* pada yang diberi terapi dan yang tidak diberi terapi dalam penelitian untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian terapi musik terhadap insomnia ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 4.4**

**Hasil Uji independen t test yang diberi terapi dan tidak diberi terapi**

Variabel	Rata-rata	N	Signifikan	T hitung	ket
Tidak diberi terapi	14,6	30	0,00	10,077	signifikan
Diberi	5,1				

terapi

Data primer : data 2010

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada kelompok yang tidak diberi terapi sebesar 14,6; sedangkan rata-rata pada kelompok yang sudah diberi terapi sebesar 5,1. Rata-rata data kejadian insomnia pada kelompok yang tidak diberi terapi dibandingkan dengan rata-rata pada kelompok yang sudah diberi terapi mengalami peningkatan rata-rata sebesar -9,5.

Nilai *t* hitung yang diperoleh dari hasil *uji independen t test* sebesar 10,077; dengan nilai signifikansi sebesar 0,00, hal ini menunjukkan nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ( $10,077 > 2,980$ ) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal itu menunjukkan bahwa ada pengaruh positif pemberian terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik responden

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar 4.1 menunjukkan bahwa yang mengalami insomnia pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen banyak dijumpai pada usia 60-74 tahun yaitu pada kelompok kontrol sebanyak 8 orang atau sekitar 53,3%, dan pada kelompok eksperimen sebanyak 10 orang atau sekitar 66,7%. Hal ini didukung oleh pendapat Nugroho yang mengatakan

bahwa pada kelompok usia 60 tahun dijumpai 22 % kasus mengeluh mengenai masalah tidur. Pendapat lain yang menyebutkan bahwa insomnia sering dialami wanita dan usia lebih lanjut, lebih dari 50% usia lanjut mungkin mengeluhkan kesulitan waktu tidur malam (Lumbantobing, 2004). Menurut Potter & Perry (2005), perubahan pola tidur pada usia lanjut disebabkan perubahan yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik, umum dengan penuaan, dapat mengurangi sensitifitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian. Seiring bertambahnya umur manusia mengalami perubahan pola tidur dan lamanya waktu tidur, mulai dari bayi sampai usia lanjut. Usia lanjut mempunyai lama tidur lebih sedikit dibandingkan usia lebih muda, hal ini dikarenakan oleh proses penuaan, akibat dari penuaan ini, usia lanjut sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur, selain itu jika usia lanjut terbangun di malam hari, usia lanjut sulit untuk memulai tidur kembali. Insomnia pada usia lanjut ini juga disebabkan karena usia lanjut seringkali mempergunakan waktu siang hari untuk banyak tidur, sehingga usia lanjut pada malam harinya mengalami susah tidur.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 4.2 menunjukkan bahwa responden pada kelompok kontrol yang berjenis kelamin perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 13 orang atau sekitar 86,7%, sedangkan responden pada kelompok eksperimen yang berjenis kelamin laki-laki lebih dominan yaitu 10 orang atau sekitar 66,7%.

Menurut pendapat Rebecca (2007) dalam bukunya yang berjudul menopause menyebutkan ketika wanita mengalami menopause, kadar hormon estrogen dan progesteronnya turun dengan drastis karena ovarium berhenti merespon FSH dan LH yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis yang ada di otak. Wanita yang mengalami menopause ini menunjukkan gejala-gejala seperti rasa panas pada wajah, berkeringat di malam hari, nokturia, dan susah tidur. Insomnia lebih banyak menyerang wanita dari pada laki-laki karena pada usia lanjut wanita, mengalami masa menopause, dimana pada masa menopause terjadi penurunan produksi hormon progesterone dan estrogen, perubahan hormone inilah yang menyebabkan lansia wanita lebih sering mengalami insomnia.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti

Berdasarkan gambar 4.3 menunjukkan bahwa ada 15 usia lanjut atau dari jumlah responden yang mengalami insomnia, lansia ini baru tinggal dipanti sekitar 3-4 tahun. Stress emosional menyebabkan orang menjadi tegang dan seringkali menjadi frustrasi apabila tidak tidur. Pendapat lain yang menyebutkan bahwa insomnia dapat sementara dapat terjadi pada seseorang yang termasuk dalam golongan dapat tidur normal, namun karena adanya stress atau ketegangan sementara (misalnya karena adanya kebisingan atau pindah tempat tidur), menjadi sulit tidur. Pada keadaan ini tergantung pada kemampuan adaptasi penderita pada lingkungan penyebab stress atau ketegangan tersebut (Lanywati, 2007). Salah satu

faktor yang mendukung terjadinya insomnia adalah masalah psikis. Usia lanjut yang sudah beberapa tahun tinggal dipanti mungkin merasa rindu dengan keluarga dan ingin bertemu dengan keluarganya, sedangkan untuk melepas kerinduan tersebut usia lanjut tidak bisa dikarenakan keluarga sibuk dan tidak bisa menjenguk usia lanjut di panti. Maka dari itulah usia lanjut yang sudah beberapa tahun tinggal dipanti ini lebih sering mengalami insomnia.

2. Pengaruh terapi musik terhadap insomnia kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberi terapi dan tidak diberi terapi.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada kelompok yang tidak diberi terapi sebesar 14,6; sedangkan rata-rata pada kelompok yang sudah diberi terapi sebesar 5,1. Rata-rata data kejadian insomnia pada kelompok yang tidak diberi terapi dibandingkan dengan rata-rata pada kelompok yang sudah diberi terapi mengalami peningkatan rata-rata sebesar -9,5.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. Hal ini terlihat bahwa nilai  $t$  hitung (tabel 4.6), yang diperoleh sebesar 10,077; dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Hasil signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal itu menunjukkan bahwa ada pengaruh positif pemberian terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW "ABIYOSO"

Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

Pola tidur usia lanjut, tidur yang normal terdiri atas komponen gerakan mata cepat (REM) dan (NREM). Tidur NREM dibagi menjadi 4 tahap, tahap I jatuh tertidur, orang tersebut mudah dibangunkan dan tidak menyadari ia telah tertidur. Kedutan atau sentakan otot menandakan relaksasi selama tahap ini. Tahap II dan III meliputi tidur dalam progresif, pada tahap IV tingkat terdalam, sulit untuk dibangunkan. Tidur tahap IV sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik. Para ahli tentang tidur mengetahui bahwa tahap ini sangat jelas terlihat menurun pada lansia, tetapi mereka belum mengetahui akibat dari penurunan ini. Pola tidur lansia ditandai dengan sering terbangun, penurunan pada tahap III dan IV waktu NREM, lebih banyak terbangun pada malam hari dibandingkan tidur, dan lebih banyak tidur selama siang hari. Kebanyakan usia lanjut yang sehat tidak melaporkan adanya gejala yang terkait dengan perubahan ini, selain tidak dapat tidur dengan cukup atau tidak bisa tidur. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa tidur siang dapat mengurangi waktu dan kualitas tidur di malam hari pada beberapa usia lanjut (Stockslager, 2007). Usia lanjut pada umumnya mengalami perubahan pola tidur karena adanya proses penuaan. Gangguan pola tidur yang sering terjadi pada usia lanjut pada dasarnya sulit untuk mempertahankan tidur dan jika terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali.

Hal ini karena usia lanjut ini sering mengalami asma pada malam

hari, sehingga dia sulit untuk memulai tidur, tetapi usia lanjut ini mengaku senang apabila sebelum tidur diberikan terapi musik Jawa. Adapun mekanisme musik disini kekuatan yang ikut menyelaraskan dan menciptakan keharmonian dalam struktur tubuh (Rachmawati, 2005). Menurut Campbell (2001, dalam Rachmawati, 2005) menyebutkan bahwa musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini berpengaruh terhadap metabolisme tubuh manusia. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun system kekebalan yang tangguh yang berguna dalam menahan kemungkinan serangan penyakit (Rachmawati, 2005). Musik pada dasarnya dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, hal ini dapat mempercepat usia lanjut untuk tidur, dan tentunya musik yang digunakan adalah musik yang lembut.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan terapi musik Jawa sebelum tidur untuk mengurangi insomnia pada lansia. Pada dasarnya musik yang digunakan adalah musik yang berirama lambat, dimana musik disini sebagai pengantar tidur. Alin (2008, dalam Purwanto, 2007) menyebutkan bahwa ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh tidur yang nyenyak diantaranya dengan mendengarkan musik. Dalam hal ini tentunya musik *soft* dan *easy listening* yang

membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah. Mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efektifnya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium (sejenis obat tidur).

Adapun mekanisme musik disini kekuatan yang ikut menyelaraskan dan menciptakan keharmonian dalam struktur tubuh (Rachmawati, 2005). Menurut Campbell (2001a, dalam Rachmawati, 2005) menyebutkan bahwa musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah di dalam sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini berpengaruh terhadap metabolisme tubuh manusia. Dengan metabolisme yang lebih baik, tubuh akan mampu membangun system kekebalan yang tangguh yang berguna dalam menahan kemungkinan serangan penyakit (Rachmawati, 2005).

## Kesimpulan dan Saran

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2009, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penurunan Kejadian insomnia pada kelompok yang diberi terapi, nilai *t* hitung yang diperoleh dari hasil *uji independen t test* sebesar 10,077; dengan nilai signifikansi sebesar 0,00, hal ini menunjukkan nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ( $10,077 > 2,980$ ) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ), Hal itu menunjukkan

bahwa ada pengaruh positif pemberian terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

2. Penurunan kejadian insomnia pada kelompok yang tidak diberi terapi tidak ada pengaruh terapi musik, karena tidak ada perlakuan.
3. Terapi musik ada pengaruh positif pada kelompok yang diberi terapi musik terhadap penurunan insomnia pada usia lanjut.

## B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pimpinan PSTW “ABIYOSO” Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan usia lanjut khususnya usia lanjut yang mengalami insomnia.
2. Bagi usia lanjut Dapat menggunakan intervensi terapi musik ini sebagai salah satu alternatif pilihan terapi untuk mengatasi insomnia yang dialaminya.
3. Bagi perawat Menerapkan intervensi terapi musik kepada usia lanjut dan khususnya pada usia lanjut yang mengalami insomnia.
4. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Melakukan penelitian terapi musik terhadap insomnia pada kelompok selain usia lanjut.
  - b. Melakukan penelitian lanjutan tentang cara mengatasi insomnia selain dengan terapi musik.

Ackley, B. J dan Ladwig, G.B. 2008. *Nursing Diagnosis Handbook An Evidence Based Guide to Planning Care*. Mosby Elsevier

Alimul Hidayat, A. Aziz. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Buku 2. Jakarta; Salemba Medika.

Alphatino. 2009. *Pengaruh Pemberian Nafas dalam dan Terapi Musik terhadap Penurunan Disminorea pada Remaja Putri di Sekolah MAN 1 Malang*. Jurnal Natural Medicine Universitas Brawijaya.

Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta

Djohan, 2005. *Psikologi Musik*, Penerbit Buku Baik; Yogyakarta.

Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Galangpress: Yogyakarta.

Halimatussa'diah, 2009. *Pengaruh terapi musik sebelum tidur untuk mengurangi insomnia pada lansia di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Tidak dipublikasikan.

Irwan, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.

Kustiningsih, 2007. *Pengaruh terapi musik klasik terhadap intensitas nyeri pada anak usia sekolah saat dilakukan prosedur infasive (pemasangan infuse) di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*, Skripsi Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta, Tidak dipublikasikan.

Lanywati, E, 2007. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Penerbit Kanisius: Yogyakarta

Lumbantobing, SM, 2004. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; Jakarta.

Maryam, R. Siti. Eka Sari, Mia Fatma. Rosidawati. Jubaedi, Ahmad. Dan

## DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, Irwan, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika; Jakarta.
- Nugroho, Wahjudi, 2000. *Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. EGC; Jakarta.
- Stanley, Mickey dan Beare Gauntlett Patricia. 2007. Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2. EGC. Jakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo. Dr. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter, PA dan Perry, A.G, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4, Volume 1, EGC; Jakarta.
- Purwanto S, 2007. *Efektifitas Terapi Relaksasi Religius dalam Mengurangi Gangguan Insomnia di Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rachmawati Y, 2005. *Musik Sebagai pembentuk Budi Pekerti*. Percetakan Jalasutra: Yogyakarta.
- Riwidikdo, Handoko S.Kp, 2008. *Statistik Kesehatan*. Mitra Cendikia: Yogyakarta.
- Stockslager, J. Dan Schaeffer L, 2007. *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik. Edisi 2*, EGC; Jakarta.
- Sugiyono, 2007. *Statistika Untuk Penelitian*, CV Alfabeta; Bandung.
- . *Sambutan Menteri Sosial Republik Indonesia Pada Peringatan Hari lanjut Usia Nasional Tahun 2008 di Seluruh Indonesia*, <http://www.depsos.go.id>, diperoleh tanggal 8 November 2009.
- . *Memperingati Hari Lanjut Usia Internasional*, <http://www.pikiran-rakyat.com>, diperoleh tanggal 10 November 2009.
- . *Fisik dan Psikis Pemicu Insomnia*, <http://www.balipost.co.id>, diperoleh tanggal 10 Juni 2010.
- . *Penyebab dan Cara Mengatasi Insomnia*, <http://share-ndoe.blogspot.com>, diperoleh tanggal 10 Juni 2010.
- . *28 Juta Penduduk Indonesia Mengalami Insomnia*, <http://eksposnews.com>, diperoleh tanggal 10 Juni 2010.