

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM YOGA DAN TERAPI
MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA : *NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Fury Devita Lestari
1610301056

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN PENGARUH SENAM YOGA DAN TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA : *NARRATIVE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Fury Devita Lestari
1610301056

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi
Pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pembimbing
Tanggal

Oleh :
: Dika Rizki Imania, S.St.,M.Fis
: 07 September 2021

Tanda Tangan



PERBEDAAN PENGARUH SENAM YOGA DAN TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA : *NARRATIVE REVIEW*

Fury Devita Lestari², Dika Rizki Imania³

ABSTRAK

Latar Belakang : Kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas disebut lanjut usia (lansia), dilihat dari segi biologis lansia adalah orang yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, dan ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yakni semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Proses penuaan sering dikaitkan dengan perubahan fisiologis pada lansia sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Lebih dari 80% lansia mengalami beberapa gangguan tidur dan 50% lansia melaporkan sering terjadi gangguan tidur. Penurunan kualitas tidur dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga membutuhkan penanganan. Untuk mengatasi gangguan kualitas tidur, maka dibutuhkan intervensi berupa Senam Yoga dan Terapi Musik. **Tujuan :** Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. **Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian Narrative Review, Pencarian jurnal dilakukan di portal jurnal online seperti *Google Scholar, PubMed*, dan pencarian manual kriteria inklusi dalam penelitian ini full text tentang intervensi Senam Yoga dan Terapi Musik, di terbitkan minimal dalam kurun waktu 2010-2020, dan metode yang digunakan adalah *Ekperimental Study*, dan analisis korelasi. **Hasil Penelitian :** Hasil *review* 5 jurnal Senam Yoga bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada lansia. Hasil *review* 5 jurnal Terapi Musik bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada lansia. **Kesimpulan :** Senam Yoga dan Terapi Musik sama-sama mempunyai pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. **Saran :** Senam Yoga dan Terapi Musik dapat diberikan sebagai alternative intervensi untuk lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur.

Kata Kunci : Senam Yoga, Terapi Musik, dan Kualitas Tidur.

Kepustakaan : 1 Al-qur'an, 15 buku (2010-2019), 9 Jurnal, 9 Artikel

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE DIFFERENT EFFECT OF YOGA AND MUSIC THERAPY TOWARD SLEEP QUALITY ON ELDERLY: A NARRATIVE REVIEW¹

Fury Devita Lestari², Dika Rizki Imania³

ABSTRACT

Background: Elderly is a population group aged 60 years and over who biologically experience a continuous aging process. This process is characterized by decreased physical endurance and increased susceptibility to disease attacks that can cause death. The aging process is often associated with physiological changes that can affect sleep quality. More than 80% of the elderly have sleep disturbances, and 50% of the elderly report frequent sleep disturbances. Decreased sleep quality can interfere with daily activities, so it requires treatment. Some examples of interventions to overcome sleep quality problems are Yoga Exercise and Music Therapy. **Aims:** This research aims to discover the different effects of Yoga Exercise and Music Therapy on the sleep quality of the elderly. **Method:** The Researcher used the Narrative Review method through journal searching, which was carried out on online portals such as Google Scholar, PubMed, and manual searching. The inclusion criteria for the journal is a full-text manuscript on Yoga Gymnastics and Music Therapy interventions published in the period 2010-2020. The data obtained were then analyzed and tested for their correlation. **Results:** The researcher found five journals on Yoga Exercise and five journals on Music therapy. Those journals stated that both treatments could improve the sleep quality of the elderly. **Conclusion:** Yoga Exercise and Music Therapy affect the improvement of sleep quality of the elderly. **Suggestion:** Yoga Exercise and Music Therapy may be given as an intervention alternative to overcome sleep quality decrease in the elderly.

Keywords : Yoga Exercise, Music Therapy, Sleep Quality.

References : 1 AL Quran, 15 Books (2010-2019), 9 Journals, 9 Articles

¹Title

²Student of Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer at Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas disebut lanjut usia (lansia), dilihat dari segi biologis lansia adalah orang yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, dan ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yakni semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Proses penuaan sering dikaitkan dengan perubahan fisiologis pada lansia sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Lebih dari 80% lansia mengalami beberapa gangguan tidur dan 50% lansia melaporkan sering terjadi gangguan tidur (Halpern et al., 2014).

Pada abad ke-21 tantangan khusus bidang kesehatan yaitu meningkatnya jumlah Lansia dengan timbulnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas dan sulit tidur. Penyakit tersebut akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi (Depkes, 2013). Seiring dengan perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan tidur. Yang paling sering dijumpai pada lanjut usia saat ini adalah Gangguan tidur primer salah satunya adalah Insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas. Kebutuhan tidur dan pola tidur pada manusia berubah bersama bertambahnya usia. Pada lanjut usia kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam sehari, dimana sebanyak 20-25% dari siklus tidur REM dan tahap IV NREM menurun, sehingga lansia dapat mengalami insomnia yaitu

sering terbangun sewaktu tidur pada malam hari (Saputra, 2013).

Lanjut usia (lansia) secara bertahap mengalami berbagai kemunduran, baik fisik, mental dan sosial. Salah satu yang dialami lansia yaitu gangguan mental. Gangguan mental pada lansia disebabkan oleh banyak faktor, yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi. Dampak dari depresi pada lansia juga gangguan tidur. Faktor yang memengaruhi gangguan tidur juga variatif. Menurut (Crowley, 2011) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur yaitu respon terhadap penyakit, stresemosi, depresi, pengaruh lingkungan dan penggunaan obat-obatan. Penelitian (Khasanah & Hidayati, 2012) mengidentifikasi tiga faktor utama penyebab gangguan tidur, yaitu keadaan lingkungan yang berisik, merasakan nyeri, dan terbangun karena mimpi. Hasil berbeda didapatkan dalam penelitian (Murtiyani et al., 2018) yang menyebutkan bahwa faktor pencahayaan dan inkontinensia urin sebagai penyebab gangguan tidur pada lansia. Berbagai dampak negatif dapat ditimbulkan oleh gangguan tidur, antara lain menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan menurunnya daya konsentrasi yang dapat memengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak dari segi fisiologi yang akan terjadi yaitu penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda vital, sedangkan dampak dari segi psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif sehingga diperlukan perhatian lebih untuk meningkatkan kualitas tidur selama perawatan dengan memberikan rasa nyaman dan

mengeliminasi faktor-faktor gangguan tidur.

Menurut Pemenkes No. 80/MENKES/SK/III/2013 bahwa 'Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan ditunjuk kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi'.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Surya et al., 2018) ada perubahan hasil setelah diberikan terapi yoga terhadap stres pada lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso khususnya tidur atau istirahat yang tidak cukup. Pada penelitian ini, sebelum diberikan terapi yoga adalah 7.50, setelah diberikan intervensi terapi yoga selama 3 hari yaitu nilai median 2.00, hal tersebut menunjukkan terjadi penurunan sebesar 5,5. Gerakan terapi yoga terdapat unsur koordinasi, dimana tercipta kerjasama antara susunan syaraf pusat dalam otot dalam bentuk gerakan, terapi yoga dapat melibatkan otot besar maupun kecil dan juga melibatkan organ penting seperti jantung dan paru. Lansia yang sedang mengalami stres (ketegangan emosional) maka beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan system saraf simpatis.

Dalam penelitian (Pradana, 2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada pengaruh penurunan terapi yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia, terdapat pengaruh terapi yoga dengan p-value 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aini et al., 2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat stres, terdapat penurunan stres dengan p-value 0,0001.

Menurut (Merlianti, 2014) masalah kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian terapi musik yang telah dibuktikan dengan penelitian

ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia terapi musik dengan hasil $P=0,000$. Terapi musik sebagai suatu intervensi keperawatan (nursing interventions classification, NIC) untuk mengatasi gangguan tidur (Miller, 2012).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (subjective sleep quality), latensi tidur (sleep latency), durasi tidur (sleep duration), lama tidur efektif di ranjang (habitual sleep efficiency), gangguan tidur (sleep disturbance), penggunaan obat tidur (sleep medication), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (daytime dysfunction) (Sukmawati & Putra, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah metode Narrative review. *Narrative review* adalah sebuah penjelasan tentang sebuah topik tertentu, mengidentifikasi, menganalisis, dan meringkas literatur yang telah diterbitkan sebelumnya serta mencari bidang studi baru yang belum ditangani (Triandini et al., 2019).

Artikel dengan metode narrative review memiliki keunggulan-keunggulan seperti cenderung bersifat deskriptif, tidak melibatkan pencarian yang sistematis, dan berfokus pada subset studi dari topik tertentu yang dipilih berdasarkan ketersediaan atau pemilihan penulis itu sendiri (Triandini et al., 2019).

Dalam dekade terakhir jumlah artikel penelitian yang diterbitkan meningkat secara signifikan, karena hal tersebut, maka artikel narrative review sangat diperlukan untuk merangkum dan mengidentifikasi ikhtisar ilmiah atau

bukti-bukti penelitian agar mampu menarik kesimpulan yang dapat dinilai kualitasnya (Triandini et al., 2019).

Dari penjelasan yang telah dijabarkan diatas maka dari itu penulis mengambil judul penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia : *Narative Review*”.

METODELOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam penelitian diantaranya:

1. Mengidentifikasi Pertanyaan dengan menerapkan metode PICO.
2. Mengidentifikasi Kata Kunci.
3. Membuat Strategi Pencarian menggunakan database Google scholar PubMed/Medline, dan Pencarian Manual
4. Menentukan Kriteria Inklusi: artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, artikel yang berisi full text, artikel dengan intervensi utama senam yoga dan terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur, alat ukur yang digunakan PSQI, artikel yang dipublikasi dalam waktu 10 tahun terakhir (2010-2020), dan jurnal dengan tipe *study eksperimental* dan analisis korelasi
5. Melakukan Pencarian
6. Membuat Ekstrasi Data

HASIL PENELITIAN

Dari ke 10 artikel 5 literatur yang menunjukkan hasil signifikan pada pemberian Senam Yoga dan pada pemberian Terapi Musik terdapat sebanyak 5 literatur yang menunjukkan hasil signifikan.

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

Dari 5 artikel penelitian yang dilakukan oleh (Surya et al., 2018),

(Chen et al., 2010), (W & Putra, 2019), (Bankar et al., 2013), dan (Faidah et al., 2020) Senam yoga adalah suatu sistem latihan dan terapi yang dapat membantu dalam mengontrol jiwa dan raga. Yoga dapat menyembuhkan dan memperkuat tubuh, mempertajam pikiran, dan menenangkan jiwa. Senam yoga juga meningkatkan fleksibilitas sendi, mencegah penurunan fungsi fisik, dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Yoga merupakan salah satu latihan fisik yang menenangkan dengan menerapkan latihan pernafasan dan tehnik relaksasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur yang mengikuti senam yoga selama 3 kali dapat mengurangi skor stres yang dirasakan pada lansia dan menyatakan setelah mengikuti senam yoga lansia merasa lebih rileks, tenang dan bisa mengontrol emosi. Latihan Yoga secara teratur dapat menurunkan aktivitas otonom berlebih dan meningkatkan aktivitas parasimpatis dengan penurunan konsumsi oksigen dan laju metabolisme sel korteks prefrontal.

Penambahan senam Yoga rutin dalam rutinitas harian lansia dapat membantu mencapai kualitas tidur yang baik serta meningkatkan kualitas hidup. Latihan Hatha Yoga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormone adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Efek lain dari yoga yaitu menurunkan ketegangan otot sehingga peredaran darah lancar, oksigen yang di bawa ke otak pun terpenuhi. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia.

Jadi, terdapat pengaruh latihan Hatha Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penurunan Kualitas Tidur

Menurut penelitian (Luthfa & Aspihan, 2017) Faktor yang sering terjadi pada gangguan tidur yaitu karena masalah psikologis yaitu perasaan cemas dan stres karena pemenuhan kebutuhan hidup yang kurang. Permasalahan kesehatan yang terjadi pada lansia dapat dicegah dengan pemeliharaan tidur, namun pada lansia sering mengalami masalah tidur karena proses perubahan penuaan.

Perubahan penuan pada lansia meliputi perubahan fisiologis seperti sistem neurologis, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal dan sistem respirasi, selain perubahan fisiologis ada juga faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur. Faktor lain yang menyebabkan masalah tidur seperti psikologis, lingkungan, penyakit, gaya hidup dan obat-obatan, serta faktor resiko lain yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur seperti: pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, dan gaya hidup (Ximenes et al., 2016).

Pada lansia terjadi perubahan pada gelombang otak, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun pada malam hari, hal ini akan membuat lansia merasa letih dan tidak bugar pada saat bangun tidur. Hal inilah yang membuat kualitas tidur pada lansia cenderung berubah (Napitupulu & Sutriningsih, 2019).

Kondisi sehat dan sakit merupakan warna kehidupan yang selalu ada dalam diri manusia selama hidup. Setiap perjalanan dalam

kehidupannya selalu ada peristiwa penting, yaitu: sehat, sakit, atau mati. Sebagian besar orang menganggap bahwa sehat itu mempunyai makna, sedangkan sakit dianggap sebagai beban atau penderitaan (Rahmawati & Muljohardjono, 2016). Anggapan itu sangatlah keliru karena sebenarnya sehat dan sakit sama-sama mempunyai makna. Hal tersebut dikarenakan Allah SWT selalu menciptakan sesuatu atau memberikan suatu ujian kepada hamba-Nya pasti ada hikmah atau pelajaran dibalik itu semua. Sebagaimana yang dijelaskan dalam kitab Al-Qur'an :

“Dan kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah. Yang demikian itu adalah anggapan orang-orang kafir, maka celakalah orang-orang kafir itu karena mereka akan masuk neraka.” (QS.Shaad:27).

3. Karakteristik Lansia yang Mengalami Penurunan Kualitas Tidur

a. Umur

Dari 10 artikel penelitian yang dilakukan oleh (Napitupulu & Sutriningsih, 2019), (Luthfa & Aspihan, 2017), (Ximenes et al., 2016), (Wang et al., 2016), (Sarikaya, 2016), (Surya et al., 2018), (Chen et al., 2010), (W & Putra, 2019), (Bankar et al., 2013), dan (Faidah et al., 2020) melakukan penelitian pada lansia usia 60-91 tahun. Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan fisiologis dari sel-sel dan organ. Pada neonati kebutuhan tidur tinggi karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan dari dalam rahim

ibu, sedangkan pada lansia sudah terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur (Aspiani, 2014). Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan lansia. Salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur pada manusia adalah umur.

Bentuk keluhan yang biasanya banyak dialami oleh lansia adalah karena masalah psikologis (stres dan kecemasan). Stres dan kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia. Seseorang yang mengalami stres dapat menyebabkan perubahan pola tidur, kesulitan mulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi yang menakutkan, mengalami kesulitan untuk bangun pagi hari, dan merasa badan tidak segar ketika bangun (Luthfa & Aspihan, 2017).

b. Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Napitupulu & Sutriningsih, 2019) menunjukkan bahwa responden yang sering mengalami penurunan kualitas tidur adalah lansia berjenis kelamin perempuan, dimana persentasenya sebesar 65% yang memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih sering mengalami gangguan pada faktor psikis seperti stres atau depresi.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Surya et al., 2018) bahwa perempuan lebih beresiko terkena stres karena ada

perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres gelisah dan rasa takut.

4. Dosis Senam Yoga dan Terapi Musik

a. Senam Yoga

Penelitian yang dilakukan oleh (Luthfa & Aspihan, 2017) Yoga dapat menyembuhkan dan memperkuat tubuh, mempertajam pikiran, dan menenangkan jiwa. Senam yoga menggunakan peregangan untuk memijat pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah. Dosis yang diberikan yaitu tiga kali seminggu dengan kecepatan 70 menit per sesi latihan selama 24 minggu. Pengukuran hasil kualitas tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan keadaan depresi (*Taiwanese Depression Questionnaire*) diperiksa pada awal, pada minggu ke-12, dan pada minggu ke-24 penelitian.

Penelitian yang dilakukan (Bankar et al., 2013) pemberian senam pada kelompok yoga, peserta melakukan latihan Yoga setiap hari selama 2 tahun atau lebih, semua peserta melakukan latihan Yoga secara teratur setidaknya selama satu jam, dengan instruktur yoga yang sudah bersertifikat setiap hari, dari jam 6 pagi hingga 7 pagi. Yoga ini dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, mencegah penurunan fungsi fisik, dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Faidah et al., 2020) Senam Hatha yoga dilakukan selama 60 menit selama 2 kali seminggu. Hatha Yoga dapat meningkatkan kebutuhan tidur secara kuantitas, peningkatan tersebut dapat disebabkan karena Hatha Yoga merupakan salah satu latihan fisik yang menenangkan dengan menerapkan latihan pernafasan dan tehnik relaksasi.

b. Terapi Musik

Penelitian yang dilakukan oleh (Luthfa & Aspihan, 2017) dalam penelitian ini sampelnya dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok intervensi diberikan terapi musik rebana sebanyak 4 kali, masing-masing terapi diberikan selama 60 menit. Untuk kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wang et al., 2016) yaitu setiap peserta dalam kelompok intervensi menerima pemutar MP3 dengan database musik. Para peserta memilih musik yang disukai dan mendengarkan selama 30-45 menit per malam selama 3 bulan. Pengukuran kualitas tidur diukur dengan *PSQI* pada awal, 1 bulan, 2 bulan, dan 3 bulan.

5. Instrumen Kualitas Tidur

Dari 10 artikel tentang senam yoga dan terapi musik yang terpilih, 7 artikel penelitian yang dilakukan oleh (Chen et al., 2010), (W & Putra, 2019), (Bankar et al., 2013), (Faidah et al., 2020), (Luthfa & Aspihan, 2017), (Wang et al., 2016) dan (Sarikaya, 2016) menggunakan instrument *The Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.. Berikut penjelasan mengenai instrument kualitas tidur :

a. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah dikembangkan oleh (Sukmawati & Putra, 2019). Kuesioner ini terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variable ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan adalah nilai 0-21 yang diperoleh dari 7 komponen penelitian diantaranya kualitas tidur secara subyektif, waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, lamanya waktu tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari, penggunaan obat untuk membantu tidur, dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari.

Cara pengukuran kuesioner *PSQI* yaitu apabila semakin tinggi skor didapatkan maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan untuk nomor 5-8 adalah pertanyaan tertutup dan masing-masing mempunyai rentang skor yaitu 0-3 yang artinya 0= tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1= 1 kali seminggu, 2= 2 kali seminggu dan 3= 3 kali seminggu.

PSQI sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Penelitian oleh (Sukmawati & Putra, 2019) didapatkan loading dari setiap itemnya adalah $\geq 0,4$, sehingga kuesioner *PSQI* dinyatakan valid dan koefisien reliabilitas secara keseluruhan (Cronbach's alpha)

menunjukkan nilai 0.65 yakni sedikit dibawah nilai internal consistency yang dapat diterima untuk populasi non-klinis.

6. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Dari 5 artikel penelitian yang dilakukan oleh (Napitupulu & Sutriningsih, 2019), (Luthfa & Aspihan, 2017), (Ximenes et al., 2016), (Wang et al., 2016), dan (Sarikaya, 2016) Usia lanjut pada umumnya mengalami perubahan pola tidur karena adanya proses penuaan. Ada salah satu cara dalam mengurangi insomnia, yaitu dengan mendengarkan musik mozart/musik klasik. Musik klasik adalah musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi sosial, sehingga pasien dapat berelaksasi sebelum tidur dan memudahkan untuk tidur. Musik dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan stress, dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya.

Terapi musik masuk melalui stimulus intelektual di dalam otak dan langsung berpindah kealam bawah sadar, mampu meningkatkan hormon endorpin dan menurunkan hormon epineprin yang mampu mempengaruhi fungsi fisiologis seperti pernafasan, detak jantung dan tekanan darah. Kondisi ini menyebabkan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Mekanisme cara kerja terapi musik untuk relaksasi dengan ransangan 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, sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Berbagai jenis musik dan memungkinkan untuk memilih musik yang disukai. Konsisten dengan temuan sebelumnya, meskipun partisipan mendengarkan jenis musik yang berbeda, mereka secara konsisten menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Peningkatan kualitas tidur yang terjadi pada akhir penelitian ini bersumber dari terapi musik pasif.

7. Perbedaan Pengaruh Senam Yoga dan Terap Musik Terhadap Kualitas Tidur pada lansia

Perbedaan Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia dengan metode *Narrative Review* ini bisa di ketahui dengan membandingkan rerata selisih skor kualitas tidur pre dan post test yang telah di ukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* pada masing-masing jurnal yang sudah di dapat. Rerata selisih ini merupakan nilai peningkatan kualitas tidur yang merupakan efek dari latihan.

a. Senam Yoga

Tabel 3.2 Rerata Selisih Senam Yoga

Jurnal	Skor pre test	Skor post test	Selisih
Surya et al 2018	7,50	2,00	5,5
Chen et al 2010	7,24	3,46	3,78
Bankar et al 2013	-	-	3,771
Faidah et al 2020	7,10	3,95	3,15
Rerata selisih			4.05025

b. Terapi Musik

Tabel 3.3 Rerata Terapi Musik

Jurnal	Skor pre test	Skor post test	Selisih
Napitupulu, Mastiur dan Sutriningsih 2019	12.80	7,60	5.2
Luthfa, Iskim dan Aspihan, Moch 2017	0.7143	0.2500	0.4643
Ximenes et al 2016	8.55	4.30	4.25
Wang et al 2016	13.53	7.28	6.25
Sarikaya & Oguz 2016	5.19	4.41	0.78
Rerata selisih			16.3203

Dari kedua tabel hasil pengukuran nilai kualitas tidur dengan *PSQI* pada saat sebelum dan sesudah dilakukan treatment, baik pada kelompok pemberian Senam Yoga maupun Terapi Musik, dengan melihat dari rerata selisih antara kedua kelompok didapatkan hasil bahwa pada pemberian Terapi Musik terjadi peningkatan kualitas tidur paling banyak dengan rerata hasil selisih pengukurannya 16.3203, dibandingkan pemberian Senam Yoga dengan rerata hasil selisih pengukurannya 4.050.

KESIMPULAN

Dari ke 10 artikel 5 literatur yang menunjukkan hasil signifikan pada pemberian Senam Yoga dan pada pemberian Terapi Musik terdapat sebanyak 5 literatur yang menunjukkan hasil signifikan. Hasilnya yaitu terapi Musik lebih baik daripada senam yoga dengan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang lebih banyak sehingga

lebih efektif untuk dijadikan treatment pada lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur

SARAN

1. Bagi Ilmu dan Profesi Fisioterapi
Senam Yoga dan Terapi Musik dapat menjadi pilihan dalam pemberian intervensi terkait dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia.
2. Bagi institusi tempat penelitian
Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dalam menjaga kesehatan dan keselamatan bagi lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Perlu penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang mempengaruhi penurunan kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., KD, L. P. D. S. D., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Setres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Trans Info Media.
- Bankar, M. A., Chaudhari, S. K., & Chaudhari, K. D. (2013). Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.109548>
- BPS. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. <https://www.bps.go.id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistik-penduduk-lanjut-usia-2017.html>
- Chen, K. M., Chen, M. H., Lin, M. H., Fan, J. T., Lin, H. S., & Li, C. H. (2010). Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *The Journal of Nursing Research : JNR*, 18(1),

- 53–61.
<https://doi.org/10.1097/jnr.0b013e3181ce5189>
- Crowley, K. (2011). *Sleep and Sleep Disorders in Older Adults*. <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/sid=b76f647>
- Depkes. (2013). *Populasi Lansia diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. <https://www.kemkes.go.id/index.php>
- Faidah, N., Bindhu, I. P. B. M., & Sriadi, N. N. P. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.117>
- Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., Cahana, K., & Baharav, A. (2014). Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20(3), 37–46. <https://www.researchgate.net/publication/261801017%0Ahttps://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84904039633&partnerID=40&md5=c44e215b77bfdba95d3dfa7ccdfb6f5e>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Luthfa, I., & Aspihan, M. (2017). Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 345. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.563>
- Merlianti, A. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih*.
- Murtiyani, N., Lestari, Y. A., Suidah, H., & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.29>
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Pradana. (2015). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lanjut Usia*.
- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika.
- Rahmawati, P., & Muljohardjono, H. (2016). Meaning of Illness dalam Perspektif Komunikasi Kesehatan dan Islam. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(2), 319–331.
- Saputra. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Numed.
- Sarikaya, N. A. (2016). Effect of Passive Music Therapy On Sleep Quality Among Elderly People Living in Nursing Home. *Journal of Psychiatric Nursing*, 55–60. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.05900>
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I. G. P. S., & Kusumawardhani, R. T. (2014). Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar. 9(3), 1–18.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan*

Pembangunan, 3(2), 30–38.

Surya, D. P., Suwarsi, S., & Widayati, R. W. (2018). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Penurunan Fungsi Pendengaran Di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 463–466.

Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63.
<https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>

W, S. I., & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78–84.
<https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>

Wang, Q., Chair, S. Y., Wong, E. M. L., & Li, X. (2016). The effects of music intervention on sleep quality in community-dwelling elderly. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(7), 576–584.
<https://doi.org/10.1089/acm.2015.0304>

Ximenes, P. N. L., Syafitri, N., Amigo, T. A. E., & Korespondensi, P. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3(2), 35–38.