

**PENGARUH TERAPI MUSIK SEBELUM TIDUR UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL 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 :

**HALIMATUSSA'DIAH
0502R00213**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2009**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI MUSIK SEBELUM TIDUR UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Disusun oleh:

HALIMATUSSA'DIAH
0502R00213

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal 2...Agustus 2009



Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Setyo Tri Wibowo'.

Setyo Tri Wibowo, S. Kep., Ns

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat hidayahnya kepada kita semua, sehingga dengan izinnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul "Pengaruh Terapi Musik Sebelum Tidur Untuk Mengurangi Insomnia Pada lansia Di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta". Skripsi ini diajukan guna memperoleh gelar kesarjanaan di Program Studi Ilmu keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penyusun skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa adanya bantuan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. DR. dr. Wasilah Rochmah, Sp. PD (K), Ger, selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, S.Kep., MNS, selaku ketua Prodi Ilmu keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Setyo Tri Wibowo, S.Kep, Ns, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Sofiyatmi, SE selaku Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis dalam membuat skripsi ini.
5. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan tahun 2005 program ilmu keperawatan yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidk bisa disebutkan satu persatu, yang telah mendukung dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam suatu penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun diharapkan untuk peningkatan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Yogyakarta, Juli 2009

Penulis

THE INFLUENCE OF MUSICAL THERAPY BEFORE SLEEPING IN REDUCING INSOMNIA TO ADVANCED AGE IN TRESNA WERDHA CHARITY, THE UNIT OF BUDI LUHUR, KASONGAN, BANTUL, YOGYAKARTA¹

Halimatussa'diah¹, Setyo Tri Wibowo²

Abstract

Background: During the aging, it will give effect to advanced age in their sleeping type. Insomnia is inability or difficulty in sleeping. This difficulty in sleeping can be related to quality and quantity in sleeping. A person with insomnia often complains about inability to sleep and inability to sleep adequately. They also often have night mare in their sleeping and feel that their condition is not fit. This research is aimed at finding out the influence of musical therapy before sleeping in reducing insomnia to advanced age.

Research Methodology: This research was pre-experiment using the design of one group pretest-posttest, that was done in PSTW, the unit of Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta from November to July 2009. It involved six people as samples that were compatible with the inclusion criteria. The purposive sampling was used as the method to take the samples. Advanced age was given musical therapy before sleeping during two weeks. Interview and Insomnia Rating Scale questioners were used as the method in gathering the data.

Research Finding: The finding of this research shows that before giving treatment using Insomnia Rating Scale questioners, there were 6 advanced age categorized as people with the average score of insomnia above 9, but after having treatment, there were 5 advanced age who recovered from insomnia with the reducing score of 0-8 and one advanced age was still in the same condition. The conclusion of this research was the musical therapy before sleeping gave influence in reducing insomnia to advanced age. The result was not far from the statistical test result using Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the analysis, the value of $p=0,042$ ($p<0,05$) was obtained, so that the H_a was accepted and H_o was rejected. The suggestion for the next study is the next researchers should use the control group as the comparison and they also should give more approach to respondents in order that the researcher can collaborate with the respondents easily.

Key words : Insomnia to advanced age, musical therapy, reducing insomnia
References : 15 books, 8 websites, 3 articles
Numbers of page : i-xv, 67 pages, 5 tables, 7 figures, 10 appendices

¹ Title of Thesis

² Student of Stikes 'Aisyiyah

³ Consultant

PENDAHULUAN

Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang yang dikaruniai umur panjang, hanya lambat cepatnya proses tersebut tergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan (Nugroho, 2000).

Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Maryam et al, 2008).

Lansia secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut sebagai “penyakit degeneratif” (seperti hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus dan kanker) yang akan menyebabkan atau menghadapi akhir hidup dengan episode terminal yang dramatik seperti stroke, dan infark miokard. Pada lansia, kualitas tidur pada malam hari mengalami penurunan menjadi sekitar 70-80 % sedikit efektif dari usia dewasa. Hal ini juga didukung oleh pendapat Nugroho yang mengatakan bahwa pada kelompok usia 70 tahun dijumpai 22 % kasus mengeluh mengenai masalah tidur dan 30 % dari kelompok tersebut (<http://one.indoskripsi.com>, diperoleh tanggal 19 Maret 2009).

Para lansia di dunia umumnya mengalami kemunduran mental-psikologik. Penelitiannya pada tahun 1997 menunjukkan, mereka yang terjangkit "penyakit lupa" mencapai 50,3%, kesepian 20,4%, sulit tidur 21,3%, dan depresi 4,2% (<http://www.kompas.com>, diperoleh tanggal 15 Maret 2009).

Di Indonesia mereka mengalami kesulitan tidur atau bahkan tidak bisa tidur sama sekali. sekitar 12-25 persen orang lanjut usia dilaporkan menderita insomnia kronis, namun hanya kurang dari 15% yang melakukan terapi (<http://www.seputar-insomnia-2.html>, diperoleh tanggal 19 Maret 2009).

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 \pm 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 lansia 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).

Fungsi pemeliharaan ini sangat penting untuk lansia yang memerlukan lebih banyak waktu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan. Lansia yang waktu tidurnya terganggu menjadi cepat lupa, disorientasi atau konfusi. Kualitas

tidur dapat dipengaruhi oleh perubahan terkait usia, konsumsi banyak obat, dan gangguan organik atau mental (Stockslager, 2007).

Mass (2002, dalam Purwanto, 2007) menyebutkan bahwa tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan bukan suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat. Tidur merupakan proses yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat, maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. Disamping itu tidur bagi manusia dapat mengendalikan irama kehidupan sehari-hari. Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem syaraf pulih setelah digunakan selama satu hari. Dalam *The World Book Encyclopedia*, dikatakan tidur memulihkan energi kepada tubuh, khususnya kepada otak dan sistem syaraf.

Ada berbagai jenis gangguan tidur, yaitu: insomnia, hipersomnia, parasomnia, dan gangguan pada ritme (siklus) tidur-bangun (Lumbantobing, 2004).

Schenck (2003, dalam Purwanto, 2007) menyebutkan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur. Kesulitan tidur ini bisa menyangkut kurun waktu (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) tidur. Penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur pulas walaupun diberi kesempatan tidur sebanyak-banyaknya.

Menderita atau mengalami insomnia, secara statistik sering meningkatkan risiko kematian. Ada satu penelitian yang menunjukkan bahwa bila waktu tidur kurang, hal ini meningkatkan mortalitas yang lebih tinggi daripada merokok, hipertensi, dan penyakit jantung (Lumbantobing, 2004).

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). Selain itu Jangan pernah menggunakan obat tidur tanpa anjuran dokter. Jika hal ini dilakukan maka justru insomnia akan tetap resistan. Dalam hal ini perlu diingat bahwa kalangan terapis justru senantiasa berusaha menghindari penggunaan obat-obatan sebab, pemakaian obat tidur seringkali hanya sebagai pereda sementara, sehingga jika habis waktu berlakunya maka yang bersangkutan akan kembali insomnia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 November 2008 di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta didapatkan data bahwa pada tahun 2008 PSTW budi luhur merawat 78 lanjut usia. Keseluruhan lansia yang ada di PSTW Budi Luhur berasal dari suku Jawa, dan didapatkan data lanjut usia yang mengalami insomnia sebesar 28 orang, ini berarti yang mengalami insomnia sekitar 37,3% dari jumlah lansia yang ada di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. PSTW Budi Luhur Yogyakarta, mempunyai berbagai kegiatan

rutinitas, diantaranya kegiatan kesenian yang dilakukan setiap hari Selasa dan sebagian besar lansia yang ada disana berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

METODE DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimen atau *pre-eksperimen design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling* atau teknik pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo, 2002), dengan kriteria inklusi : mengalami insomnia, tidak tinggal di ruangan isolasi, organ sensori masih berfungsi dengan baik, mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan mandiri, tidak mengalami penyakit fisik yang berat, tidak mengalami depresi berat, dan tidak menggunakan obat tidur.

Instrumen yang dipakai untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : daftar pertanyaan tentang identitas subjek penelitian, kuisisioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale*, dan musik Jawa. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Panti ini terletak di Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan Bantul Yogyakarta.

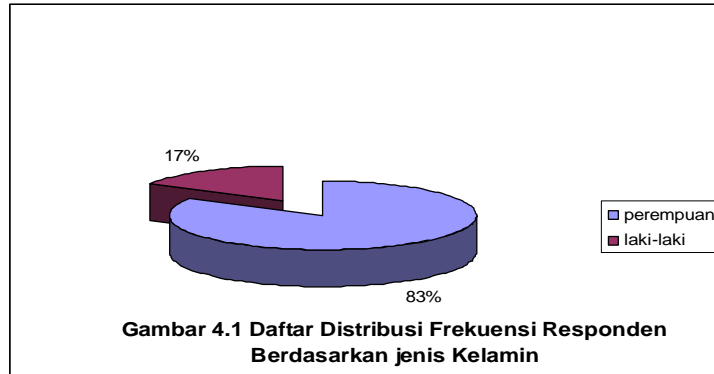
Lansia yang tinggal di PSTW ini sebanyak 78 lansia dengan rata-rata usia lansia diatas 60 tahun.

Pengambilan data dilakukan mulai dari bulan November 2008 sampai bulan Juli 2009 pada lansia yang mengalami insomnia dengan menggunakan 6 subjek penelitian tanpa menggunakan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen peneliti melakukan pengukuran insomnia menggunakan kuisisioner *Insomnia Rating Scale* sebelum diberikan perlakuan terapi musik Jawa sebelum tidur dan setelah diberikan perlakuan terapi musik Jawa sebelum tidur, kemudian dari hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan. Penelitian ini menggunakan subyek penelitian yang sama yaitu lansia yang mengalami insomnia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. yang belum atau sedang tidak menjalani pengobatan secara medis, lansia yang bersedia untuk dijadikan responden, warga yang mengalami insomnia baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Masing-masing hasil dapat dilihat sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

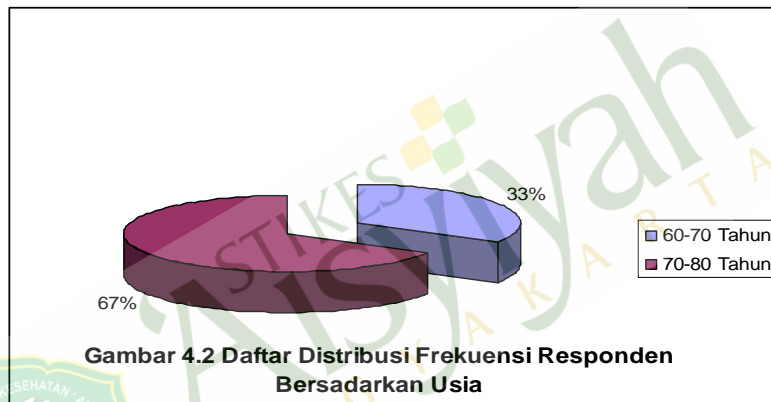
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 6 subyek penelitian dapat dikelompokkan berdasarkan karakteristik yaitu menurut jenis kelamin, usia, lama tinggal di Panti, dan riwayat penyakit subyek penelitian. Hal ini dapat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



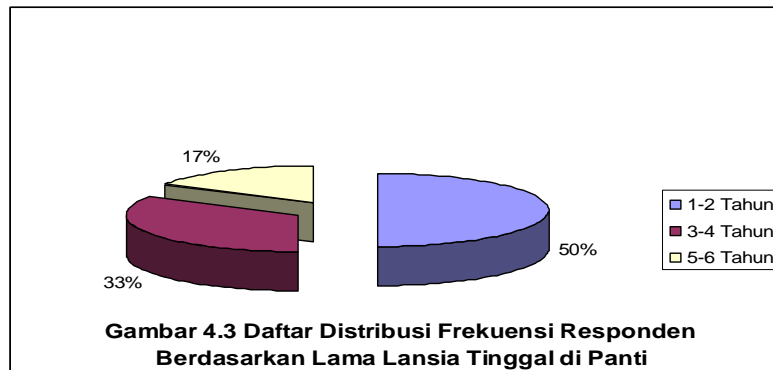
Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar subyek penelitian mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 5 orang (83%) dan hanya 1 orang (17%) subyek penelitian yang mempunyai jenis kelamin laki-laki.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar subyek penelitian ini berumur 70-80 tahun (67%), dan sebagian kecil dari subyek penelitian berumur 60-70 tahun (33%).

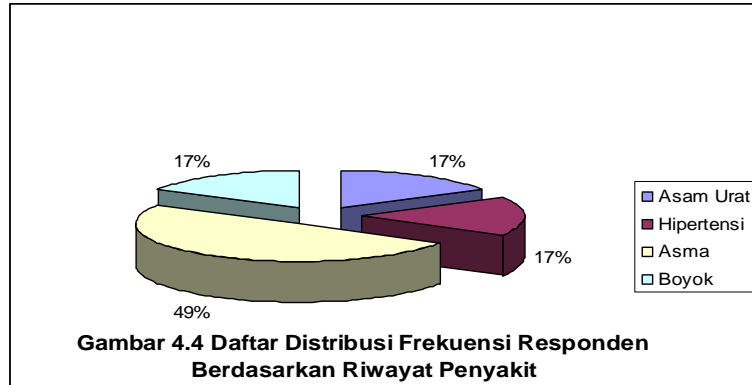
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Pant



Berdasarkan diagram diatas, dapat dilihat ada 3 lansia (50%) yang sudah 1-2 tahun tinggal di pant, ada 2 lansia (33%) yang sudah 3-4

tahun tinggal di panti, dan ada 1 lansia (17%) yang sudah 5-6 tahun yang paling lama tinggal di panti.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit



Berdasarkan diagram diatas, dapat dilihat bahwa riwayat penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah penyakit asma, yaitu terdapat 3 lansia (50%), dan lansia lainnya mengalami penyakit hipertensi, asam urat, boyok, masing-masing 1 lansia(17%).

e. Hasil Tes/Pengukuran Insomnia Sebelum Perlakuan

Tabel 4.1

Hasil pengukuran insomnia Sebelum Diberikan Perlakuan Pada Lansia di PSTW unit Budi Luhur Yogyakarta 2009

NO RES	PRETEST	STATUS	KODE
1	skor 10	Insomnia	2
2	skor 13	insomnia	2
3	skor 10	insomnia	2
4	skor 12	insomnia	2
5	skor 10	insomnia	2
6	skor 10	insomnia	2

Sumber: Data Primer 2009

Keterangan: Skor 0-9= Tidak Insomnia, kode 1
Skor 10-25= Insomnia, kode 2

Berdasarkan tabel diatas dari 6 subyek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, semuanya termasuk dalam kategori insomnia, yang bisa dilihat dari skornya lebih dari 9.

f. Hasil Tes/Pengukuran Insomnia Setelah Perlakuan

Tabel 4.2

Hasil Pengukuran Insomnia Sesudah diberikan Perlakuan pada lansia di PSTW unit Budi Luhur Yogyakarta 2009

NO RES	POSTEST	STATUS	KODE
1	skor 10	Insomnia	2
2	skor 5	tidak insomnia	1
3	skor 4	tidak insomnia	1
4	skor 5	tidak insomnia	1
5	skor 5	tidak insomnia	1
6	skor 5	tidak insomnia	1

Sumber: Data Primer 2009

Keterangan: Skor 0-9= Tidak Insomnia, kode 1

Skor 10-25= Insomnia, kode 2

Berdasarkan tabel 4.2 diatas bisa dilihat bahwa, setelah 2 minggu dilakukan terapi musik Jawa sebelum tidur, lansia yang tadinya mengalami insomnia, mengalami perubahan menjadi tidak insomnia, akan tetapi dari 6 orang lansia yang mengikuti terapi musik ini, ada 1 lansia yang tidak mengalami perubahan yaitu tetap dalam keadaan insomnia.

g. Hasil pengukuran pretest dan postest serta penurunan skor insomnia

Tabel 4.3

Hasil Pengukuran Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Lansia di PSTW unit Budi Luhur Yogyakarta 2009

NO RES	PRETEST	POSTEST	PENURUNAN
1	Skor 10	skor 10	skor 0
2	skor 13	skor 5	skor 8
3	skor 10	skor 4	skor 6
4	skor 12	skor 5	skor 7
5	skor 10	skor 5	skor 5
6	skor 10	skor 5	skor 5

Sumber: Data Primer 2009

Keterangann: Skor 0-9= Tidak Insomnia

Skor 10-25= Insomnia

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari hasil pengukuran sebelum dilakukan terapi musik sebelum tidur, diperoleh skor dari 6 subyek penelitian rata-rata skor 10 sampai skor 13, dan setelah dilakukan terapi musik selama 2 minggu, skor insomnia lansia mengalami penurunan, rata-rata penurunan jumlah skor adalah nilai minimum 0 dan maksimum 8.

h. Hasil Uji Statistik Pretest dan Postest Perlakuan

Tabel 4.4
Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test sebelum dan Sesudah
Diberikan Perlakuan pada Lansia di PSTW unit Budi Luhur Yogyakarta
2009

	Pretest-Postest
Z	-2,032(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

Descriptives

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penurunan	6	8,00	,00	8,00	5,1667	2,78687
Valid N (listwise)	6					

Dari hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test yang dilakukan, diketahui bahwa nilai $P = 0,042$ hal ini berarti $P < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik sebelum tidur untuk mengurangi insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2009, dan dari uji deskriptif diatas dapat dilihat, terjadi penurunan skor insomnia dengan nilai minimum 0 dan maksimum 8.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 4.1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 5 orang atau sekitar 83%, sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya 1 orang atau sekitar 17%. 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 lansia 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.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan gambar 4.2 menunjukkan bahwa yang mengalami insomnia banyak dijumpai pada umur 70-80 tahun yaitu sebanyak 4 orang atau sekitar 67%. Hal ini didukung oleh pendapat Nugroho yang mengatakan bahwa pada kelompok usia 70 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 Buku Ajar Fundamental Keperawatan Potter & Perry (2005), perubahan pola tidur pada lansia disebabkan perubahan SSP 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, lansia sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur, selain itu jika lansia terbangun di malam hari, lansia sulit untuk memulai tidur kembali. Insomnia pada lansia ini juga disebabkan karena lansia seringkali mempergunakan waktu siang hari untuk banyak tidur, sehingga lansia pada malam harinya mengalami susah tidur.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti

Berdasarkan gambar 4.3 menunjukkan bahwa ada 3 lansia atau sekitar 50% dari jumlah responden yang mengalami insomnia, lansia ini baru tinggal dipanti sekitar 1-2 tahun. Menurut buku Fundamental Keperawatan mengatakan bahwa kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. 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. Lansia yang baru tinggal dipanti mungkin saja belum beradaptasi dengan lingkungan sekitar, yang mana ditempat yang baru, mereka harus beradaptasi dengan teman sekamar, dan suara-suara yang ditimbulkan oleh lansia yang lain. Maka dari itulah lansia yang baru tinggal dipanti ini lebih sering mengalami insomnia dari pada lansia yang sudah lama tinggal dipanti yang sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Berdasarkan gambar 4.4 menunjukkan bahwa ada 3 orang lansia atau sekitar 50% memiliki riwayat penyakit asma, dan yang memiliki riwayat penyakit asam urat, boyok, dan hipertensi masing-masing 17%. Menurut Endang Lanywati (2004) dalam bukunya yang berjudul Insomnia Gangguan Sulit Tidur mengatakan bahwa insomnia atau gangguan sulit tidur dapat diakibatkan oleh banyak faktor misalnya batuk, sesak nafas (asma, bronchitis), rasa nyeri (reumatik, encok, migraine, terkilir, dan sebagainya), serta faktor-faktor lainnya seperti cemas, depresi, dan sebagainya. Pendapat lain yang menyebutkan bahwa keluhan gangguan tidur sangat umum dijumpai pada penderita kelainan medik. Sulit tidur sangat berkaitan dengan rasa nyeri, nafas pendek, dan efek samping obat. Pasien dengan nyeri kronis dapat mengalami sulit jatuh tidur, dan dapat

juga mengalami kesulitan mempertahankan keadaan tidur (Lumbantobing, 2004). Pada lansia yang menjadi responden pada penelitian ini mengalami gangguan tidur, karena lansia memiliki riwayat penyakit pernafasan seperti asma, dan penyakit yang berkaitan dengan nyeri. Hal inilah yang membuat lansia mengalami perubahan pola tidur dan mengalami gangguan tidur. Lansia yang memiliki riwayat penyakit asam urat dan boyok juga mengalami hal yang sama, penyakit ini menimbulkan nyeri, yang dapat mengganggu kualitas tidur.

e. Hasil Tes/Pengukuran Insomnia Sebelum Perlakuan

Hasil pengukuran insomnia yang menggunakan kuisioner KSPBJ Insomnia Rating Scale didapatkan 6 lansia yang mengalami insomnia dengan perolehan skor insomnia rata-rata diatas skor 9. Pola tidur lansia, 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 lansia 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 lansia (Stockslager, 2007). Lansia pada umumnya mengalami perubahan pola tidur karena adanya proses penuaan. Gangguan pola tidur yang sering terjadi pada lansia pada dasarnya sulit untuk mempertahankan tidur dan jika terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali.

f. Hasil Tes/Pengukuran Insomnia Setelah Perlakuan

Hasil pengukuran insomnia yang menggunakan kuisioner KSPBJ Insomnia Rating Scale didapatkan 5 lansia mengalami perubahan dari yang tadinya insomnia, setelah diberikan perlakuan berubah menjadi tidak insomnia. Akan tetapi ada 1 lansia yang tidak mengalami perubahan. Hal ini karena lansia ini sering mengalami asma pada malam hari, sehingga dia sulit untuk memulai tidur, tetapi lansia 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 (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). Musik pada dasarnya dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, hal ini dapat mempercepat lansia untuk tidur,

dan tentunya musik yang digunakan adalah musik yang lembut dan *easy listening*.

g. Pengaruh Terapi Musik Sebelum Tidur Untuk Mengurangi Insomnia

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 lansia 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 lansia (Stockslager, 2007).

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 keharmonisan 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).

Peneliti memberikan terapi musik Jawa sebelum tidur kepada lansia selama 2 minggu. Setelah 2 minggu, peneliti melakukan posttest untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik ini untuk mengurangi insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 6 subyek penelitian yang mengikuti terapi musik ini, ada 5 orang lansia yang tadinya mengalami insomnia, setelah diberikan terapi musik selama 2 minggu, lansia menjadi tidak insomnia. Akan tetapi ada 1 orang lansia yang tetap dalam keadaan insomnia walaupun sudah mengikuti terapi musik ini. Dari hasil uji statistik yang dilakukan, diketahui bahwa nilai $P = 0,042$, hal ini berarti $P < 0,05$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik sebelum tidur

untuk mengurangi insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2009.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2009, dapat disimpulkan bahwa: karakteristik responden yang mengalami insomnia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, diantaranya mayoritas berjenis kelamin wanita (83%), berumur lebih dari 70 tahun (67%), lama tinggal di Panti sekitar 1-2 tahun (50%), dan lansia yang memiliki riwayat penyakit Asma (50%). Hasil pengukuran insomnia menggunakan kuisioner KSPBJ *Insomnia rating Scale* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebelum diberi perlakuan, terdapat 6 subyek penelitian yang sesuai dengan criteria inklusi. Hasil pengukuran insomnia menggunakan kuisioner KSPBJ *Insomnia rating Scale* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta setelah diberi perlakuan, terdapat 5 lansia yang mengalami perubahan status menjadi tidak insomnia, sedangkan 1 lansia tetap mengalami insomnia. Rata-rata penurunan skor insomnia pada lansia ini yaitu nilai minimum 0 dan maksimum 8. Dari hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dilakukan didapatkan hasil $P= 0,042$, ini menunjukkan bahwa $P<0,05$ artinya ada pengaruh terapi musik sebelum tidur untuk mengurangi insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2009.

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagi pimpinan panti agar musik digunakan untuk peningkatan kesehatan lansia yang mengalami insomnia, bagi responden agar dapat menggunakan musik sebagai terapi kesehatan untuk mengatasi insomnia, bagi peneliti lain: bagi peneliti lain yang berminat mengembangkan penelitian ini dapat melakukan penelitian yang sama tetapi dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan apakah ada pengaruh terapi musik sebelum tidur untuk mengurangi insomnia pada lansia, sebaiknya sampel pada penelitian selanjutnya lebih banyak, dari pada penelitian ini, sehingga hasilnya lebih baik lagi, sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan pendekatan yang lebih baik lagi, agar subyek penelitian mau diajak kerja sama dalam penelitian untuk hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Djohan, 2005, *Psikologi Musik*, Penerbit Buku Baik; Yogyakarta
- Djohan. 2006, *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, Galangpress: Yogyakarta
- Handoko, R, 2007, *Statistik Kesehatan: Belajar Mudah Teknik Analisa Dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS)*, Mitra Cendekia; Yogyakarta
- 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
- Likah, 2008, *Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Sebelum tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Do PSTW Budi Luhur Yogyakarta Tahun 2008*, Skripsi Keperawata Stikes Aisyiyah Yogyakarta, Tidak Dipublikasikan
- Lumbantobing, SM, 2004, *Gangguan Tidur*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; Jakarta
- Maryam, R. Siti. Eka Sari, Mia Fatma. Rosidawati. Jubaedi, Ahmad. Dan Batubara, Irwan, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika; Jakarta
- Notoatmodjo,. S, 2002, *Metode penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta; Jakarta
- Nugroho, Wi, 2000, *Keperawatan Gerontik, Edisi 2*, EGC; 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 Jalsutra; Yogyakarta
- Rebecca Fox-spencer, Brown Pam, 2007, *Menopause*, Penerbit Erlangga; Jakarta
- Setiadi, 2007, *Konsep dan Penulisan Riset keperawatan*, Graha Ilmu; Yogyakarta

Stockslager, J. Dan Schaeffer L, 2007, *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik, Ediasi 2*, EGC; Jakarta

Sugiyono, 2006, *Statistika Untuk Penelitian*, CV Alfabeta; Bandung

Sugiyono, 2007, *Statistika Untuk Penelitian*, CV Alfabeta; Bandung

Yuli Yanti H, 2008, *Hubungan Antara Pengetahuan Keluarga Tentang Komplikasi Hipertensi Dengan Praktek Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta 2008*, Skripsi keperawatan Unoversitas Muhammadiyah Yogyakarta; Tidak dipublikasikan

-----, *Penyebab Insomnia*, <http://www.sabda.org/publikasi/e-konsel/117>, diperoleh tanggal 22 Januari 2009).

-----, <http://jiwajiwi.com>, diperoleh tanggal 26 januari 2009).

-----, *Insomnia* <http://insomnia.com>, diperoleh tanggal 26 Januari 2009).

-----, <http://Gangguan tidur insomnia.com>, diperoleh tanggal 22 Januari 2009)

-----, *Sambutan Menteri Sosial Republik Indonesia Pada Peringatan Hari lanjut Usia Nasional Tahun 2008 di Seluruh Indonesia*, <http://www.depsos.go.id>, diperoleh tanggal 15 Maret 2009

-----, *Pertambahan Jumlah Lansia Indonesia Terpesat di Dunia*, <http://www2.kompas.com/health/news/0203/26/011528.htm>, diperoleh tanggal 15 Maret 2009

-----, *Seputar Insomnia*, <http://www.susukolostrum.com/kesehatan/jiwa/seputar-insomnia-2.html>, diperoleh tanggal 19 Maret 2009

-----, *Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Rrogresif terhadap berkurangnya keluhan Insomnia Lansia di Panti Wredha Purbo Yuwono Klampok Brebes*, <http://one.indoskripsi.com/judul-skripsi/ilmu-keperawatan/efektifitas-tehnik-relaksasi-progresif>, diperoleh tanggal 19 Maret 2009