

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL MULIA DHARMA KABUPATEN KUBU RAYA KALIMANTAN BARAT

Dedes Orinta¹, Fajar Alam Putra², Atik Aryani³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta
e-mail: Dedesorinta29@gmail.com

ABSTRAK

Banyak lansia mengalami penurunan kondisi dan fungsi tubuh salah satunya penurunan kualitas tidur yaitu insomnia. Hasil survey Peristiwa insomnia pada lanjut usia menurut WHO cukup tinggi yaitu 67%. Insiden tahunan insomnia sekitar 5% dari usia lanjut. Insiden keseluruhan insomnia ialah hampir sama pada laki-laki dan perempuan tetapi lebih tinggi di alami pada pria 65 tahun ke atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan insomnia. Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Penelitian yang ditemukan, memberikan terapi musik instrumental selama 30 menit selama 4 hari pada hari sabtu, minggu, senin dan selasa. Musik instrumental yang diberikan dalam tempo lambat sesuai dengan memberikan terapi musik instrumental selama 30 menit Berdasarkan hasil dari 6 jurnal yang telah di review membuktikan bahwa pemberian terapi musik pada pasien lansia dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang mempunyai gangguan tidur. Mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap insomnia pada lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian preeksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu one group pretest and posttest design, yaitu dengan melakukan penilaian awal (pretest) dan kemudian melakukan penilaian lagi (posttest) dengan menggunakan instrument penilaian yang sama setelah dilakukan intervensi. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Ranks diketahui bahwa nilai median sebelum dan sesudah intervensi adalah 15 dan 12,5 seangkan p value 0,001 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya. Hasil yang didapatkan yaitu terapi musik klasik berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mualia Dharma Kubu Raya.

Kata kunci: Terapi musik, Lansia, Insomnia, Kualitas tidur

Received: Agustus 2025
Reviewed: Agustus 2025
Published: Agustus 2025

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ABSTRACT

Many elderly people experience a decline in their physical condition and functions, one of which is a decrease in sleep quality, namely insomnia. According to a survey, the incidence of insomnia among the elderly according to WHO is quite high at 67%. The annual incidence of insomnia is about 5% among the elderly. The overall incidence of insomnia is almost the same between men and women, but is higher in men aged 65 and older. This study aims to determine the effect of music therapy on the improvement of sleep quality in elderly people with insomnia. This study is a literature review on the effect of music therapy on sleep quality in elderly individuals with insomnia. The research found that instrumental music therapy was given for 30 minutes over 4 days, on Saturday, Sunday, Monday, and Tuesday. The instrumental music provided was at a slow tempo to correspond with the 30-minute instrumental music therapy. Based on the results from 6 reviewed journals, it is proven that providing music therapy to patients can improve the sleep quality of elderly people who have sleep disorders. To determine the effect of classical musik therapy on insomnia in the elderly. This study uses a quantitative approach with a type of pre-experimental research. The research design used is the one group pretest and posttest design, which involves conducting an initial assessment (pretest) and then conducting another assessment (posttest) using the same assessment instrument after the intervention has been carried out. Based on the Wilcoxon Signed Ranks test in table 4.5, it is known that the median values before and after the intervention are 15 and 12.5, while the p-value is 0.001 ($p < 0.05$). This value indicates that there is an effect of music therapy on insomnia in the elderly at the Mulia Dharma Social Home in Kubu Raya. The results obtained were that classical music therapy had an effect on insomnia in the elderly at the Mualia Dharma Kubu Raya Social Home.

Keywords : elderly, insomnia, classical musik therapy

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau proses menua adalah suatu fase yang dialami oleh manusiasepanjang kehidupannya. Menua bukan hanya dimulai pada titik tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan. Lansia, yang umumnya berusia 60 tahun ke atas, mengalami penurunan ukuran dan

fungsi organ-organ tubuh seiring berjalannya waktu. Terdapat perbedaan baik secara biologis maupun psikologis pada tiga tahap perkembangan ini. Proses menua menghadirkan kemunduran, seperti kulit kendur, rambut beruban, pendengaran dan penglihatan yang menurun, gerakan yang lambat, serta perubahan proporsi tubuh yang tidak seimbang (Nislawaty, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut atau lansia merujuk pada individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Perubahan fungsi tubuh pada lansia memiliki konsekuensi signifikan, salah satunya adalah perubahan pola tidur dan istirahat. Hal ini dapat mengganggu kenyamanan dan kesejahteraan lansia, serta berdampak pada kondisi fisik mereka. Kurangnya tidur dapat membuat lansia merasa kurang bugar dan energik, dan juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh serta sistem kekebalan tubuh mereka (Fari et al., 2021).

Jumlah lansia terus meningkat setiap tahun, baik di dunia maupun di Indonesia. Pada tahun 2018, jumlah lansia di dunia mengalami peningkatan sebesar 8,1% dibandingkan tahun 2019. Benua Asia memiliki jumlah lansia tertinggi, yaitu sekitar 400 juta jiwa atau setengah dari jumlah lansia di dunia. Pada tahun 2021, WHO mencatat bahwa sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Rusiana et al., 2021).

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

Jumlah lansia di Indonesia sebesar 24.754.444 jiwa sedangkan pada jumlah lansia di Kalimantan Barat sebesar 228.809 jiwa. Hal ini menempatkan Provinsi Kalimantan Barat pada urutan ke-20 dari 34 provinsi. Data BPS Kalimantan Barat menunjukkan jumlah penduduk lansia di 14 kabupaten/kota di Kalbar dari tahun 2015-2018 mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2015 sebesar 325.627 jiwa dan pada tahun 2018 dari rentang usia 60-75 sebesar 379.227 jiwa. Berdasarkan presentase urutan ke-3 dengan jumlah lansia terbanyak adalah Kabupaten Kubu Raya (Afiestasari et al., 2021).

Usia lanjut akan menyebabkan terjadinya beberapa perubahan-perubahan pada seseorang baik secara fisiologis, anatomis, biologis maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut dapat ditangani dengan memperhatikan kebutuhan dasar dimana kebutuhan dasar tersebut meliputi higiene, nutrisi, kenyamanan, oksigenasi, cairan elektrolit, eliminasi urin dan fekal serta tidur. Kebutuhan akan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan (Potter & Perry, 2015).

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa perkembangan yang pesat, namun tidak selalu dikaitkan dengan kualitas hidup sehingga menimbulkan beragam beban pada sistem

kesehatan (Ronchi, 2023). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan & Hasna, 2021), beberapa masalah kesehatan yang sering diderita lansia adalah gejala arthritis (radang sendi), penurunan pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot serta kekuatannya, penurunan progresif dalam kapasitas untuk latihan fisik, menurunnya daya ingat, stress, peningkatan penyakit infeksi dan gangguan tidur. Permasalahan kesehatan pada lansia timbul karena adanya penurunan fungsi fisiologis dan timbulnya masalah degenerative (Nada et al., 2022).

Salah satu masalah pada lansia yang kurang mendapatkan perhatian adalah tentang gangguan tidur. Gangguan tidur berkaitan dengan kualitas, waktu, dan jumlah tidur yang dapat berdampak pada terganggunya fungsi kognitif, peningkatan depresi, dan kecemasan. Salah satu gangguan yang sering terjadi adalah insomnia atau kesulitan tidur yang berkaitan dengan gangguan secara fisik, emosional, dan dapat menjadi gejala pada kesehatan mental lainnya. Sekitar sepertiga dari orang dewasa mengalami gangguan tidur dan 6-10% diantaranya mengalami insomnia. Gangguan yang terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan lupa, kebingungan, dan disorientasi. Apabila insomnia tidak segera ditangani maka dapat terjadi perburukan, meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas sehingga perlu dilakukan tatalaksana baik secara farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Reinatta, 2020) Perubahan pada tidur lansia merupakan bagiandari proses penuaan normal.

Namun, banyak gangguan yang dikaitkan dengan proses patologis yang dianggap sebagai bagian abnormal dari penuaan (Hasibuan & Hasna, 2021). Tidur memainkan peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup kita. Mendapatkantidur yang cukup dan berkualitas pada waktu yang tepat dapat membantu melindungi kesehatan mental, kesehatan fisik secara signifikan (Hoong et al., 2024).

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

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention in the United States* dalam (Kamagi & Sahar, 2021), kurang tidur dianggap sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa AS mengalami kesulitan terkait tidur. Survei internasional menyelidiki prevalensi insomnia di Amerika 37,2%, di Prancis dan Italia berkisar 6,6%. Menurut *World Health Organization* prevalensi insomnia pada lansia di dunia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Di Indonesia, angkaprevalensi insomnia pada lansiasekitar 67% (Aji & Yektiningtyastuti, 2024).

Hasil survey lain menunjukkan prevalensi insomnia tertinggi pada lansiasecara global pada tahun 2017 adalah di Amerika Serikat dengan total 83.952 dan terendah di Meksiko dengan total 8.712. Sebagian besar lansia berisiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh

berbagai faktor seperti pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, dan penyakit. Ada sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia (Siregar, 2023).

Masalah insomnia yang terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan lupa, kebingungan, dan disorientasi. Apabila insomnia tidak segera ditangani maka dapat terjadi perburukan, meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas sehingga perlu dilakukan tatalaksana baik (Reinatta, 2020). Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian obat penenang dan hipnotik seperti benzodiazepin (misalnya Ativan, Valium, dan Diazepam). Namun, pada lansia terjadi perubahan dalam respons tubuh terhadap obat dan metabolisme obat, sehingga pengobatan farmakologis dapat memiliki risiko bagi lansia. Oleh karena itu, pendekatan non farmakologi seperti terapi musik menjadi pilihan yang lebih aman bagi lansia (Antari, 2023).

Gangguan tidur insomnia menyebabkan terjadinya ketegangan pada otak dan otot yang mengaktifkan syaraf para simpatik, dengan melakukan relaksasi otomatis ketegangan menurun sehingga memudahkan untuk tertidur (Nada et al., 2022). Musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung (Lantong et al., 2022). Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks (Kamagi & Sahar, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nada et al., 2022) menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga member pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi. Terapi musik ini menggunakan media musik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2025 dengan cara wawancara pada 5 lansia di Panti Sosial Mulia Dharma menunjukkan bahwa kelima lansia tersebut mengatakan sulit untuk tidur di malam hari, mereka juga menyampaikan bahwa mereka sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Dua orang mengatakan bahwa dia sering merasa lemas saat bangun tidur dan kurang bersemangat. Berkaitan dengan hal tersebut kelima lansia menyebutkan bahwa mereka belum minum obat atau melakukan tindakan apapun untuk mengatasi keluhan-keluhan tidur itu. Berdasarkan informasi ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *preeksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest and posttest design*, yaitu dengan melakukan penilaian awal (pretest) dan kemudian melakukan penilaian lagi (posttest) dengan menggunakan instrument penilaian yang sama setelah dilakukan intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu

Raya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Panti Sosial Mulia Dharma selain yang ODGJ yaitu ada 32 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria responden sesuai yang diinginkan peneliti adalah Lansia berumur >60 tahun, sehat secara jasmani/fisik, tidak mengalami masalah komunikasi verbal dan gangguan pendengaran, dengan perawatan khusus/menyeluruh, dan punya masalah mental berat, masalah sosial dan perlu perawatan intensif.

Sumber data yang digunakan untuk menganalisis permasalahan dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan secara langsung dari respon dengan melalui pengisian lembar observasi/kuesioner dan data sekunder berupa jumlah anggota Panti Mulia Dharma jenis kelamin, umur. Pengolahan Data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu editing, coding, data entry, scoring, cleaning, dan tabulating. Analisa data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisa data univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Mulia Dharma pada Bulan Mei 2025 di dapatkan hasil seperti yang ada pada tabel dibawah ini:

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan, usia dan masa kerja disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik responden (n=22)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	31,8
Perempuan	15	68,2
Pendidikan		
SD	8	36,4
SMP	8	36,4
SMA	6	27,2
Usia		
60-69 Tahun (pralansia)	12	54,5
70-79 Tahun (lansia)	6	27,3
≥80 Tahun(lansia akhir)	4	18,2
Total	22	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui paling banyak jenis kelamin perempuan 15 orang (68,2%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui paling banyak yang berpendidikan SMP dan SMA yaitu 8 orang (36,4%). Karakteristik responden berdasarkan usia, paling banyak berusia 60-69

th sebanyak 12 orang (54,5%).

2. Hasil analisis univariat

Hasil analisis univariat insomnia sebelum terapi musik disajikan dalam tabel sebagai berikut:

a. Insomnia sebelum terapi musik

Tabel 2 Insomnia Sebelum Intervensi (n=22)

Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase(%)	Mean ± SD
Ringan	8	36,4	16,09±4,839
Sedang	9	40,9	
Berat	5	22,7	
Total	22	100	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 didapatkan gangguan tidur insomnia sebelum intervensi diukur menggunakan kuesioner ISI paling banyak pada kategori sedang sejumlah 9 responden (40,9%). Rata-rata 16,09 (insomnia sedang), standar deviasi 4, 839.

b. Insomnia setelah intervensi

Tabel 3 Insomnia setelah Intervensi Terapi Musik (n=22)

Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase(%)	Mean ± SD
Ringan	16	72,7	13,18±4,563
Sedang	4	18,2	
Berat	2	9,1	
Total	22	100	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 didapatkan gangguan tidur insomnia setelah intervensi paling banyak pada kategori ringan yaitu 16 responden (72,7%) %. Rata-rata 13,18 (insomnia ringan), standar deviasi 4, 563.

3. Hasil uji bivariat

a. Uji normalitas

Uji normalitas data insomnia dengan *shapiro wilk* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4 Hasil normalitas data insomnia sebelum dan sesudah intervensi (n=22)

Uji normalitas data	Data	Statistik	df	P value
<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Pre</i>	0,931	22	0,131
	<i>Post</i>	0,899	22	0,029

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan *shapiro wilk* pada tabel 4.4 didapatkan nilai p pada data *pre* (p=0,131) dan *post* (p=0,029) menunjukkan bahwa pada saat sebelum

intervensi nilai $p > 0,05$ dan setelah intervensi $value < 0,05$ sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji bivariat

Uji bivariat dengan *Wilcoxon Signed Ranks* pada insomnia sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 5 Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia (n=22)

	n	Median (Min-Max)	P-Value
Insomnia sebelum intervensi	22	15 (8-23)	0,001
Insomnia setelah intervensi	22	12,5 (8-22)	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks* pada tabel 5 diketahui bahwa nilai median sebelum dan sesudah intervensi adalah 15 dan 12,5 seangkan p value 0,001 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui paling banyak jenis kelamin perempuan 15 orang (68,2%). Tingginya prevalensi penderita dengan jenis kelamin perempuan berkaitan dengan beberapa faktor sesuai yang didapatkan peneliti dari responden. Perempuan lebih sering mengalami gangguan pada psikis seperti kecemasan, stress atau depresi.

Pada lansia perempuan yang mengalami menopause produksi hormone estrogen oleh ovarium akan menurun dan dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya maka terjadi perubahan suasana hati menjadi emosional, cemas, dan gelisah yang dapat mengganggu pola tidur. Rasa cemas meningkatkan kadar *norepinephrine* dalam darah melalui system saraf simpatis. Keadaan ini yang mengakibatkan perubahan irama sirkadian dan pola tidur (Hilalliyah & Herlinah, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Hilalliyah & Herlinah, 2021) yang menyatakan bahwa responden yang lebih banyak mengalami insomnia adalah perempuan. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh (Aji & Yektingtyastuti, 2024) juga menyebutkan bahwa perempuan memiliki prevalensi lebih banyak mengalami kondisi insomnia.

b. Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui paling banyak adalah dengan tingkat pendidikan SD dan SMP yaitu 8 orang (36,4%). Menurut peneliti, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung tidak *aware* dengan masalah yang dialami yang berkaitan dengan tidurnya. Mereka cenderung tidak penasaran kepada informasi seperti bagaimana kondisi perubahan tidur dapat menyebabkan banyak dampak negative pada

mereka.

Hal ini didukung dengan fakta bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi maka akan semakin sadar bahwa kesehatan merupakan hal yang penting dan membutuhkan pelayanan kesehatan sebagai tempat berobat diri sendiri maupun keluarga. Individu yang memiliki pendidikan yang baik akan lebih mudah mencerna informasi dan meningkatkan wawasan yang dimiliki.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samsugito & Hambyah, (2018) bahwa pendidikan merupakan faktor penting yang berkaitan dengan pengetahuan seseorang. Penelitian ini juga sejalan dengan (Rahmawati, 2020) bahwa dalam penelitiannya menyebutkan responden paling banyak memiliki pendidikan pada level lebih rendah yaitu SD dan SMP.

c. Usia

Karakteristik responden usia paling banyak berusia pada rentang usia 60-69 tahun sebanyak 12 orang (54,5%). Proses penuaan mengakibatkan penurunan fungsi *neurotransmitter* yang ditandai dengan penurunan distribusi norepinefrin yang menyebabkan perubahan irama sirkadian dan menjadikan perubahan tidur lansia di fase *Non Rapid Eye Movement (NREM)* 3 dan 4, sehingga lansia hampir tidak memiliki fase tidur dalam atau fase 4 (Nanik Yuniarti et al., 2024);(Sari & Kartinah 2025)

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Rachmawati, 2020 bahwa responden penelitian terbanyak pada rentang lansia awal/pralansia pada rentang umur sekitar 60-70 tahun. Hilalliyah dan Herlinah, (2021) dalam penelitiannya juga menyebutkan pada rentang kualitas tidur seseorang cenderung menurun dan fungsi organ dalam tubuh sudah menurun. Dengan demikian lansia akan mengalami perubahan kondisi fisik yang menurun dan mengalami gangguan tidur insomnia (Rahmawati, 2020).

2. Insomnia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi musik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gangguan tidur insomnia sebelum intervensi diukur menggunakan kuesioner ISI paling banyak pada kategori sedang sejumlah 9 responden (40,9%). Rata-rata 16,09 (insomnia sedang).

Insomnia merupakan kesulitan menemukan tidur yang nyenyak dimana ditandai dengan kesulitan untuk masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan kan tidur, atau tidak cukup tidur (Hariyadi & Ariantini, 2018). Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Aji & Yektiningtyastuti, 2024).

Berdasarkan penilaian kuesioner *Insomnia Severity Index*, mayoritas yang dialami lansia yang menjadi responden yaitu gejala sulit memulai tidur dan mempertahankan kan tidur. Lansia akan lebih mudah terbangun karena berbagai faktor termasuk salah satunya terbangun karena ingin buang air kecil saat tidur. Kondisi ini akan membuat kuantitas tidur menjadi berkurang dan lama-kelamaan akan menimbulkan berbagai masalah yang lain.

Tinggi rendahnya insomnia pada lansia juga terjadi karena berbagai penyebab yang lain. Beberapa faktor lain yang dapat ditimbulkan gangguan tidur pada lansia misalnya stress, cemas, depresi, dan kelainan - kelainan kronis seperti sakit ginjal, arthritis atau penyakit yang mendadak, efek samping pengobatan, kurang berolahraga sering kali menyebabkan lansia kesulitan tidur (Hilalliyah & Herlinah, 2021).

Hasil penelitian setelah dilakukan intervensi berupa terapi musik menunjukkan bahwa gangguan tidur insomnia paling banyak pada kategori ringan yaitu 16 responden (72,7% %). Rata-rata 13,18 (insomnia ringan). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa terjadi penurunan frekuensi maupun rata-rata gangguan tidur insomnia pada lansia.

Insomnia terjadi saat seseorang mengalami kesulitan untuk tertidur dan merasa belum tidur dengan cukup. Kurangnya tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh, pada fisik, kemampuan kognitif, dan juga, kualitas hidup. Manajemen gangguan tidur merupakan aspek penting dalam perawatan yang akan diberikan pada lansia. Penatalaksanaan pada lansia yang mengalami kesulitan tidur bisa berupa mempertahankan jadwal harian, bangun di waktu yang biasanya, mengikuti aturan jam tidur, melakukan olahraga setiap hari tetapi hindari olahraga yang terlalu berat, membatasi jam tidur siang, mandi menggunakan air hangat, hindari minuman yang mengandung kafein serta alkohol, melakukan teknik relaksasi, membaca serta mendengarkan musik (Utami et al., 2022); Mbaloto et al., 2023.

Berdasarkan penilaian dari kuesioner ISI, salah satu gejala pada insomnia yaitu sulit memulai tidur. Seseorang mungkin banyak menghabiskan waktu diatas tempat tidur namun kenyataannya mereka banyak yang mengalami kesulitan saat memulai tidur. Gejala ini mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik. Efek terapi musik membantu lansia lebih rileks dan tenang sehingga dapat membantu menginisiasi tidur.

3. Pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* diketahui bahwa *p value* 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi musik selama 6 hari, responden mengalami penurunan gejala insomnia yang dialami. Nilai P yang didapatkan kurang dari 0,05 yang memiliki makna bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi musik klasik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

Insomnia dimanifestasikan sebagai kesulitan tidur, tetap terjaga atau bangun lebih awal dan disertai dengan setidaknya satu gejala siang hari seperti mengantuk, atau kekhawatiran tentang kurang tidur. Insomnia kronis menyebabkan kecemasan dan mempengaruhi kualitas kehidupan manusia sehingga harus dibantu.

Terapi musik klasik telah banyak dibuktikan mampu memberi dampak positif secara fisik dan psikologis dimana terapi musik mampu menurunkan aktifitas saraf, meningkatkan kerja hormon, menurunkan

aktifitas otak, serta meningkatkan imunitas. Melalui cara kerja ini, terapi musik mampu menurunkan kecemasan dan memberikan relaksasi sehingga mendengarkan musik sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur (Wang et al., 2021).

Kebanyakan lansia sensitive terhadap musik dan mendengarkan musik telah dianggap sebagai strategi terapi untuk pengobatan pasien insomnia (Feng et al., 2018). Perhatian yang

cermat pada pemilihan jenis terapi musik berkontribusi pada efek terapeutiknya, dimana musik yang mendorong relaksasi memiliki ritme yang konsisten dan stabil dengan melodi yang halus, mengalir, rentang dinamika interval yang kecil dan struktur harmoni yang menyenangkan (Huang et al., 2017).

Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks. Musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara emosi dan mental, fisik, kesehatansosial dan spiritual. Musik klasik seperti karya-karya Mozart, Bach, Beethoven dan Vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat (Kamagi & Sahar, 2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiri et al., (2019) dan Ding et al., (2021) yang menyebutkan bahwa terapi musik memiliki peranan yang signifikan terhadap penurunan gejala insomnia. Hasil penelitian lain dari Nayak et al., (2020) juga menyebutkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur pada seseorang dengan insomnia.

Terapi musik memiliki efek relaksasi yang bagus, membuat seseorang dengan insomnia menjadi lebih nyaman, tenang. Efek dari alunan musik klasik yang lembut mampu meredakan emosi dan stress sehingga berdampak positif pada lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Keterbatasan Penelitian

Banyak faktor yang mempengaruhi gangguan tidur insomnia pada seseorang dimana faktor-faktor tersebut tidak diteliti semua oleh peneliti sehingga kemungkinan dapat mempengaruhi pada hasil penelitian. Faktor tersebut antara lain tingkat stress, kondisi penyakit yang diderita, gaya hidup pada responden

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Gangguan tidur insomnia lansia sebelum intervensi diukur menggunakan kuesioner ISI paling banyak pada kategori sedang sejumlah 9 responden (40,9%). Rata-rata 16,09 (insomnia sedang), standar deviasi 4, 839.
2. Gangguan tidur insomnia lansia setelah intervensi paling banyak pada kategori ringan yaitu 16 responden (72,7%) (%). Rata-rata 13,18 (insomnia ringan), standar deviasi 4, 563.
3. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Ranks pada tabel 4.5 diketahui bahwa perbedaan rata-rata insomnia setelah dan sebelum intervensi adalah 2,91 dan p value 0,001 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiestasari, L., Budiharto, I., & Saiman. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 1, 1-9.
- Aji, H. P. \, & Yektiningtyastuti. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine Dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang. *Journal of TSCS1Kep*, 9(2), 1-23.
- Antari, K. M. (2023). *Gangguan Tidur Dan Penanganan Pada Lansia Di Desa Tibubeneng Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Bandung*.
- Fari, A. I., Pranata, L., & Sri, A. (2021). Edukasi Pada Lansia Tentang Gangguan Insomnia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian 2021*.
- Feng, F., Zhang, Y., Hou, J., Cai, J., Jiang, Q., Li, X., Zhao, Q., & Li, B. (2018). Can music improve sleep quality in adults with primary insomnia? A systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.10.011>
- Hariyadi, S., & Ariantini, F. (2018). Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108-112.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hilalliyah, & Herlinah, L. (2021). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practices*, 4(1), 17-24.
- Hoong, L. L., Badrin, S., Bakar, R. A., & Ahmad, I. (2024). Original Article Sleep Quality And Associated Factors Among Elderly Patients Attending Outpatient Clinics Of Hospital Universiti Sains. *Malaysian Journal Of Public Health Medicine*, 2, 259-267.
- Huang, C.-Y., Chang, E.-T., Hsieh, Y.-M., & Lai, H.-L. (2017). Effects of music and music video interventions on sleep quality: A randomized controlled trial in adults with sleep disturbances. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 116-122. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.015>
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797-809. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Lantong, Y. M., Lamonge, S. A., & Wetik, S. V. (2022). *The effectiveness of spiritual musik therapy in improving elderly sleep quality*. 1, 75- 81.
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect of Musik Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43-46.
- Nanik Yuniarti, Prasanti Adriani, & Suci Khasanah. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021. *JURNAL ILMIAH*

KESEHATAN MASYARAKAT DAN SOSIAL, 2(2), 45-57.

<https://doi.org/10.59024/jikas.v2i2.731>

Nayak, A. P., Vishrutha, K. V., & Nayak, V. K. R. (2020). Effect of Indian Classical Musik Microtones on Sleep Quality and Memory in Young Adults. *Biomed*, 40(1), 76-82.

<https://doi.org/10.51248/.v40i1.109>

Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekan Baru Tahun 2016. *Prepotifjurnalkesehatanmasyarakat*, 1(1).

Potter, P. ., & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental KeperawatanKonsep Proses dan Praktik*(Ed. 4). EGC.

Rahmawati, A. (2020). PengaruhTerapi Musik Nature Sound TerhadapKualitas Tidur Lansia Di Desa PingkukKecamatan Bendo KabupatenMagetan. *STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*, 8(75).

Reinatta, F. (2020). *Hubungan Terapi Musik Terhadap Tingkat Keperarahan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Salam Sejahtera Periode Januari- Februari 2019*. Universitas Tarumanagara.

Ronchi, C. F. (2023). Sleep and Life Quality inFrail Elderly - A Narrative Review. *Brazillian Sleep Association*, 16, 102-116.

Rusiana, H. P., Istiana, I., Purqoti, D. N., & Syafitri, R. P. (2021). Peningkatan kualitas tidur lansia melalui latihan relaksasi progresif di lingkungan sekar bela mataram. *GEMASSIKA: Jurnal PengabdianKepada Masyarakat*, 5(2), 116-124.

Siregar, L. W. (2023). *Perawatan diri lansia yang mengalami gangguan pola tidur*. Universitas Aufa Royhan.

Utami, S., Yuniar, D., Laela, A., Renolita, R., Rante, J., Damayanti, D., Prihar, D., Rajin, M., Kurniawati, Pujiani, S., Nurwinda, N., Simbolon, S., & Febriana, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.

Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719.

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>