

**SKRIPSI**  
**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENINGKATAN**  
**KUALITAS TIDUR PADA LANSIA UNIT PELAKSANA**  
**TEKNIS RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT**  
**USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA**

Disusun Sebagai Pedoman untuk Melaksanakan Penelitian dalam Rangka  
Penyusunan Skripsi



**Disusun Oleh:**  
**RINA APRIYANI**  
**KP1901408**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA**  
**YOGYAKARTA**  
**2023**



**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA UNIT PELAKSANA  
TEKNIS RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT  
USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA**

Diajukan oleh:

Rina Apriyani

Kp1901408

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 27 Juli 2023

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Dewan Penguji**

**Ratih Pramudyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep  
Penguji I / Pembimbing Utama**

**Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep  
Penguji II / Pembimbing Pendamping**

**Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M. Kes**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 23 Agustus 2023.

**Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners**



**Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.**

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RINA APRIYANI

NIM : KP1901408

Program Studi : S1 Ilmu keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



RINA APRIYANI  
NIM. Kp1901408

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, nikmat dan hidayah-nya sehingga penulisan dapat menyelesaikan yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia ". Penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulisan ini ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M. Kes., selaku ketua selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin terselenggaranya penelitian ini
2. Yuli Ernawati, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku ketua program studi ilmu keperawatan dan Ners sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Antok Nurwidi Antara, S. Kep. Ns., M. Kep. Selaku pembimbing utama yang selalu membimbing dan memberikan masukan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang selalu membimbing dan memberikan masukan sehingga skripsi penelitian ini dapat di selesaikan
5. Ratih Pramudyaningrum, S.Kep., Ns., M. Kep Selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, serta masukan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma
7. Terimakasih untuk kedua orang tua dan kakak saya yang selalu memberi saya semangat dan memberi motivasi, dan mendoakan selama proses penyusunan.
8. Pertama untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah mau berjuang dan bertahan sampai saat ini sampai mampu berada di titik ini.

Penelitian ini menyadari bahwa ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga penelitian ini mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Penulis

# PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA UNIT PELAKSANA TEKNIS RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA

Rina Apriyani<sup>1</sup>, Antok Nurwidi Antara<sup>2</sup>, Nur Hidayat<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar belakang** : Lansia merupakan kelompok umur manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan lansia. Data di Indonesia pada tahun 2022 akan di perkirakan jumlah lansia sekitar 80,000,000. Data dari badan pusat statistik (BPS). Jumlah lansia perempuan lebih banyak di bandingkan jumlah dari lansia laki-laki laju pertumbuhan penduduk pertahun (2010-2022) 0,58% menurun dibandingkan tahun 2000-2010 yang berjumlah sebesar 1,03% jumlah lansia laki-laki naik menjadi 15,75% dibandingkan dari tahun 2010 yang sebesar 13,03% .sedangkan populasi terbanyak di D.I Yogyakarta jatuh di daerah Sleman dengan jumlah penduduk terbesar 1,13 juta juta orang dari total jumlah penduduk di D.I Yogyakarta.

**Tujuan penelitian** : Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma.

**Metode** : penelitian ini dilaksanakan Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode pra-eksperimental menggunakan dengan rancangan one-group pra-post test. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 12 responden. Alat ukur menggunakan kuesioner. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

**Hasil** : Penelitian ini menunjukkan dari 12 responden diketahui bahwa nilai signifikansi ( $p$ -value) untuk data pre test dan post test 0,003 ( $< 0,05$ ) artinya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi terapi musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

**Kesimpulan** : Dari penelitian ini. Ada pengaruh kualitas tidur pada lansia sesudah dan sesudah di berikan terapi musik klasik di unit pelaksanaan teknis rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar budhi dharma  $p$ -value sebesar 0,003.

**Kata Kunci** : Kualitas tidur, Lansia, Terapi musik

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

# THE INFLUENCE OF CLASSIC MUSIC THERAPY ON IMPROVING THE QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY TECHNICAL IMPLEMENTING UNITS OF NEIGNANT ELDERLY SOCIAL SERVICE HOMES BUDHI DHARMA

Rina Apriyani<sup>1</sup>, Antok Nurwidi Antara<sup>2</sup>, Nur Hidayat<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Elderly is a human age group that has entered the final stages of the elderly life phase. Data in Indonesia in 2022 will estimate the number of elderly around 80,000,000. Data from the Central Statistics Agency (BPS). The number of elderly women is more than the number of elderly men, the annual population growth rate (2010-2022) is 0.58%, decreased compared to 2000-2010 which amounted to 1.03%, the number of elderly males increased to 15.75% compared to 2010 which amounted to 13.03%. residents in D.I Yogyakarta.

**Research objective:** To determine the effect of classical music therapy on improving sleep quality in the elderly at the Budhi Dharma Abandoned Elderly Social Service Home Technical Implementation Unit.

**Methods:** this research was carried out by the Technical Implementation Unit of the Budhi Dharma Abandoned Elderly Social Service Home. This research is a quantitative study using a pre-experimental method using a one-group pre-post test design. The sampling technique used was total sampling with a total sample of 12 respondents. Measuring tool using a questionnaire. Data were processed and analyzed using the Wilcoxon signed ranks test with a significance level of  $p < 0.05$ .

**Results:** This study shows that from 12 respondents it is known that the significance value (p-value) for pre-test and post-test data is 0.003 ( $< 0.05$ ) meaning that there is a significant difference between before and after being given classical music therapy to improving sleep quality in the elderly.

**Conclusion:** From this research. There is an effect on the quality of sleep in the elderly after and after being given classical music therapy in the technical implementation unit of the neglected elderly social service home budhi dharma p-value of 0.003.

**Keywords:** sleep quality, elderly, music therapy

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

## DAFTAR ISI

	Halaman
<u>SKRIPSI</u> .....	ii
<u>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</u> .....	iii
<u>KATA PENGANTAR</u> .....	iv
<u>INTISARI</u> .....	vi
<u>ABSTRACT</u> .....	vii
<u>DAFTAR ISI</u> .....	viii
<u>DAFTAR TABEL</u> .....	x
<u>DAFTAR GAMBAR</u> .....	xi
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u> .....	xii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u> .....	1
<u>A. Latar Belakang</u> .....	1
<u>B. Rumusan Masalah</u> .....	5
<u>C. Tujuan Penelitian</u> .....	5
<u>D. Ruang Lingkup Penelitian</u> .....	5
<u>E. Manfaat Penelitian</u> .....	6
<u>F. Keaslian Penelitian</u> .....	7
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u> .....	10
<u>A. Landasan Teori</u> .....	10
1. <u>Lanjut usia atau lansia</u> .....	10
2. Teori yang menjelaskan bahwa lansia itu ada sering gangguan tidur.....	14
3. Kualitas Tidur.....	16
4. <u>Musik Klasik</u> .....	23
<u>B. Kerangka Teori</u> .....	27
<u>C. Kerangka Konsep</u> .....	28
<u>D. Hipotesis</u> .....	28
<u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u> .....	29
<u>A. Jenis dan Rancangan Penelitian</u> .....	29
<u>B. Waktu dan Tempat Penelitian</u> .....	29



<u>C. Populasi dan sampel</u> .....	30
<u>D. Variabel Penelitian</u> .....	31
<u>E. Definisi Operasional</u> .....	32
<u>F. Instrumen penelitian</u> .....	33
<u>G. Uji kesahihan dan keandalan</u> .....	36
<u>H. Pengolahan dan Analisis Data</u> .....	36
<u>I. Jalannya penelitian</u> .....	38
<u>J. Etika penelitian</u> .....	40
<u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u> .....	42
<u>A. Hasil penelitian</u> .....	42
<u>B. Pembahasan</u> .....	46
<u>C. Keterbatasan Penelitian</u> .....	53
<u>BAB V PENUTUP</u> .....	54
<u>A. Kesimpulan</u> .....	54
<u>B. Saran</u> .....	54
<u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....	56
<u>LAMPIRAN</u> .....	60

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut *World Health Organization* lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan lansia. Lansia (lanjut usia) dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Sofia, 2014) Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari satu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Muhith dan Siyoto, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di sebelah bagian Kawasan Asia Tenggara terdapat populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Di jelaskan pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat menjadi 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari semua total populasi, berdasarkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) semua dari total populasi, dan tahun 2020 berdasarkan perkiraan jumlah lansia akan mencapai 28,800,000 (11,34%) dari seluruh total populasi. Di Indonesia sendiri pada tahun 2022 akan di perkirakan jumlah lansia sekitar 80,000,000 (Kemenkes RI,2021).

Data dari Badan Pusat Statistic (BPS) jumlah yang memiliki struktur penduduk terbesar adalah di D.I Yogyakarta sekitar 637,353 jiwa berdasarkan jenis kelamin 98,22. Jumlah lansia perempuan lebih banyak di dibandingkan jumlah dari lansia laki-laki laju pertumbuhan penduduk pertahun (2010-2022) 0,58% menurun dibandingkan tahun 2000-2010 yang berjumlah sebesar 1,03% jumlah lansia laki-laki naik menjadi 15,75% dibandingkan dari tahun 2010 yang sebesar 13,03%.

Sedangkan populasi terbanyak di D.I Yogyakarta jatuh di daerah Sleman dengan jumlah penduduk terbesar 1,13 juta orang dari total jumlah penduduk di D.I Yogyakarta.

Lanjut usia merupakan di mana suatu penuan usia tua di mana organ-organ dan fungsi tubuh mulai mengalami suatu penurunan sehingga akan menyebabkan pemunduran pada umumnya lansia akan mengalami banyak perubahan dalam peran-peran sosialnya (Marlita *et al*, 2017). Dalam suatu proses penuaan akan terjadi suatu dalam kehilangan kemampuan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki (Alfyanita *et al*,2016).

Menjadi tua merupakan proses alami yang disertai penurunan kondisi fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. semakin bertambahnya usia banyak yang akan dialami kemunduran terutama sering terjadi kemampuan fisik sehingga menyebabkan munculnya gangguan dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari yang akan berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk membutuhkan bantuan dari orang lain (Fera & Husna, 2018). Masalah yang sering muncul salah satunya adalah insomnia, insomnia merupakan masalah penurunan waktu tidur dengan sangat tajam setelah memasuki usia masa tua disamping itu juga harus banyak menyesuaikan diri dengan adanya mulai ada perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, psikologis yang cenderung bergerak kearah yang lebih buruk (Linggarsari,L.2019).

Insomnia lebih sering terjadi pada lanjut usia dengan prevalensi sekitar 10-50% dan insomnia kronis adalah jenis yang paling umum dialami (Zou *et al*,.2019). Menurut *centers for Disease control and prevention in the United States* (Al Karaki *et al*, 2020). Kurang tidur sering di sebut sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa di AS sering terjadi kesulitan dalam tidur. Survei internasional

menyelidiki prevalensi insomnia di Amerika Sebesar 37,2% sedangkan di Prancis dan Italia berkisar 6,6% (Kamagi & Sahar 2021).

Prevalensi insomnia di beberapa negara juga dilaporkan yaitu sekitar 82,17% dan di India 42,1% di Pakistan ,37,75% di Cina 56,4% di Nepal. Kualitas tidur yang cenderung menurun dengan seiring bertambahnya usia dengan tingkat kejadian insomnia pada individu lanjut usia yang sehat berkisar antara 12-25%. Prevalensi insomnia masih sangat tergolong tinggi dengan macam-macam insomnia yang berbeda berdasarkan laporan dari seluruh dunia, dari 6% menjadi 62,1% (Kamagi & Sahar 2021).

Gangguan tidur atau juga yang sering di sebut insomnia adalah salah satu keadaan dimana seseorang yang sering mengalami susah tidur atau sulit untuk tidur kadang juga sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Insomnia dikategorikan ke dalam dua kategori yaitu insomnia dengan gejala susah untuk tidur dan insomnia yang sering di tandai dengan sering muncul terbangun dari tidur. Insomnia dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, ketidakstabilan muncul rasa gelisah, sering tegang, rasa sakit sering juga mengkonsumsi kopi, obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, dan sering mengalami cemas dalam sering tidak bias bangun tepat waktu. Ruang lingkup tempat tidur juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap insomnia seperti sering ada suara yang berisik, terus tempat tidur yang kurang nyaman tempat yang terlalu terang /gelap juga suhu ruang yang tidak cocok. Penderita mengalami gangguan tidur dan ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai (Lanywati E. 2013). Insomnia bila tidak diatasi dapat mengganggu kualitas tidur.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih

karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup. Tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur yang diantaranya terlihat bugar saat bangun tidur di saat pagi hari, terpenuhi kebutuhan tidur dengan standar kebutuhan tidur lansia adalah 6 jam /hari. (Sari & Leonard, 2018).

Penanganan masalah gangguan tidur bisa di tangani secara farmakologi dan non farmalogi, farmalogi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan *Benzodazepin*, *Kloralhidrat*, dan *Prometazin (Phenergen)*. Obat-obatan hipotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif,diantaranya meningkatkan efek sisa obat , yaitu rasa mual dan ngantuk di siang hari dan menyebabkan penderita mengalami gangguan tidur dan ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai ( Sari & Leonard,2018).

Terapi farmakologi yang biasa digunakan adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus-menerus akan mengalami ketergantungan (Soemardini *et al*, 2013). Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi pengatur tidur, terapi psikologis, dan terapi relaksasi. Terapi pengaturan tidur ditunjukkan untuk mengatur jadwal tidur penderita mengikuti irama sirkadian tidur normal penderita dan penderita harus disiplin menjalankan waktu tidurnya Terapi psikologi ditunjukkan untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat yang menyebabkan penderita sulit tidur. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam,relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik (Kamagi,R.Y., Sahar,J. 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma pada tanggal 6 Februari 2023, lansia berjumlah 61 orang, laki-laki 24 orang, perempuan berjumlah 37 orang, dan lansia yang bedrest berjumlah 10

orang. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pengurus panti dari populasi 61 lansia terdapat 12 lansia yang mengalami gangguan tidur.

Adapun upaya dari pengurus panti ketika lansia tidak bisa tidur memberikan obat lelap yang mana terdapat efek samping seperti mual, muntah, sakit kepala, jantung berdebar (jika digunakan dalam dosis besar).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh terapi musik klasik efektif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui kualitas tidur lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma sebelum diberikan terapi musik klasik.
- b. Diketahui kualitas tidur pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma sesudah diberikan terapi musik klasik.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Materi**

Ruang lingkup yang di bahas oleh penulis berhubungan dengan mata kuliah keperawatan Gerontik

## 2. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah lansia pria dan wanita di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma.

## 3. Lokasi Penelitian

Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma.

## 4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2022 sampai Juli 2023 setelah pengambilan data pada Juni 2023.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengembangan referensi ilmu keperawatan khususnya dalam ilmu keperawatan Gerontik, terutama mengenai kualitas tidur lansia.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan (STIKES) Wira Husada

Sebagai bahan masukan dan sumber bacaan di perpustakaan khususnya tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia

#### b. Bagi Lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma

Tujuan diharapkan dilakukan penelitian ini dapat menambah atau memperbaiki kualitas tidur dengan baik.

#### c. Bagi Peneliti

Di harapkan Peneliti ini untuk menambah pengetahuan dan pengalaman serta dalam melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Terapi Musik klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia".

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1  
Keaslian Penelitian

NO	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Penelitian yang dilakukan oleh Mastiur Napitupulul, Sutriningsih (2019) dengan judul pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia	Metode penelitian ini adalah kuantitatif desain <i>quasy experiment</i> dengan rancangan <i>the one group pretest-post test</i> design dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol. Alat yang digunakan Tehnik pengambilan dalam penelitian menggunakan <i>purposive sampling</i>	Hasil yang didapatkan hasil analisis uji <i>shapiro wilk</i> rata-rata skor insomnia sebelum intervensi $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ) artinya data berdistribusi normal. Uji <i>paired Wilcoxon</i> nilai $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ). Disimpulkan ada perubahan responden sebelum diberikan intervensi mengalami insomnia dan setelah mendapatkan intervensi tidak mengalami insomnia.	Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan desain <i>pre-eksperimental</i> dengan pendekan <i>one group pretest-post test</i> .	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada tempat penelitian sebelumnya yaitu di RSUD kota padang sidempuan sedangkan penelitian ini di unit pelaksana teknis rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar budhi dharma, jumlah sampel pada penelitian sebelumnya yaitu 30 orang.



NO	Judul karya ilmiah dan penulisan	Jenis penelitian	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Penelitian yang dilakukan oleh Sri Nuryati, Rodiyah, Mas Imam Ali Affandi (2017) Pengaruh Terapi musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang	Metode desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan jenis one group pre-test dan post-test design, pengambilan sampel menggunakan teknik <i>quota sampling non probability</i> , menggunakan instrument penelitian insomnia <i>rating scale</i> , dengan menggunakan uji statistic <i>wilcoxon</i>	Hasil yang di dapatkan Analisa menggunakan uji <i>Wilcoxon sign rank test</i> nilai <i>pvalue</i> 0,007 nilai lebih kecil dari $\alpha=0,05$ atau ( $p < \alpha$ ). Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan H1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lansia dengan nilai signifikansi sangat rendah	Persamaan terletak pada penelitian ini sama-sama menggunakan kuantitatif metode <i>pre eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pre-post test design</i>	Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu tempat penelitian yaitu di upt pelayanan sosial Tresna Werdha Jombang sedangkan jumlah sampel pada penelitian sebelumnya yaitu 38 orang sedangkan penelitian sekarang diwilayah unit pelaksana teknis rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar Budhi Dharma penelitian ini berjumlah 12 orang.
3.	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW	Metode yang digunakan quasi eksperimen dengan rancangan penelitian <i>pre-test dan post test</i> ,	Hasil skor kualitas tidur pada kelompok control sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu 8,30 dan 9,15 skor	Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel bebas dan	Yaitu penelitian sebelumnya, tempat penelitian di bpstw Yogyakarta unit abiyoso dengan sampel 20 orang

NO	Judul karya ilmiah dan penulisan	Jenis penelitian	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Yogyakarta Unit Abiyoso Peneliti Pulqueria N. Lay Ximenes, Endang Nurul Syafitri, Thomas A. E. Amigo (2016)	<i>non equevalen control group</i> . Teknik sampling menggunakan convenience sampling jumlah 20 lansia dengan menggunakan uji statistik independent	kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 8,55 dan 4,30 dengan <i>pvalue</i> 0,000.	variabel terikat sama-sama menggunakan metode <i>kuantitatif quasi experiment</i> dengan rancangan pre-test dan post-test.	lansia sedangkan penelitian saat ini di unit pelaksana teknis rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar Budhi Dharma.dengan 12 orang lansia.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Kualitas tidur pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma sebelum diberikan terapi musik klasik 1 (8,3%) responden memiliki kualitas tidur baik dan 11 (91,7%) responden memiliki kualitas tidur buruk.
2. Kualitas tidur pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma sesudah diberikan terapi musik klasik 9 (75%) responden memiliki kualitas tidur baik dan 3 (25%) responden memiliki kualitas tidur buruk.
3. Ada pengaruh kualitas tidur pada lansia sesudah dan sesudah di berikan terapi musik klasik di unit pelaksanaan teknis rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar Budhi Dharma *p-value* sebesar 0,003.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan (STIKES) Wira Husada  
Sebagai bahan masukan dan sumber bacaan di perpustakaan khususnya tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia.
2. Bagi Lansia di Unit Pelaksana Teknis Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma  
Tujuan diharapkan dilakukan penelitian ini dapat menambah atau memperbaiki kualitas tidur dengan baik.

3. Bagi peneliti

Di harapkan Peneliti ini untuk menambah pengetahuan dan pengalaman serta dalam melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Musik klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Karaki, G., Hallit, S., Malaeb, D., Kheir, N., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, R. (2020). Prevalence and Factors Associated with Insomnia among a Representative Sample of the Lebanese Population: Results of a Cross-Sectional Study. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(2), 124–30. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200117.001>
- Alfyanita A (2016). Hubungan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS) dengan status gizi pada usia lanjut di panti sosial tresna werdha sabai nan aluih sicincin. Padang. *Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Skripsi.
- Azizah, L. M. (2017). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Azizah, N., (2017). Analisis Faktor Nyeri Otot Rangka (Musculoskeletal Disorders) pada Tenaga Kerja Bagian Penenunan di Industri Tenun Lurik Kurnia, Sewon, Bantul. *KTI Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Fera, Dian & Husna Arfah (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Desa Alue Tho Kecamatan Seunangan Kabupaten Nagan Raya.
- Gencarelli, A., Sorrell, A., Everhart, C. M., Zurlinden, T., & Everhart, D. E. (2021). Behavioral and Exercise Interventions for Sleep Dysfunction in the Elderly: A Brief Review and Future Directions. *Sleep Breath*, 25, 2111-2118.
- Hardani, P. T., Susanti, Y. and Putri, E. (2016), "Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia", 4(1), pp. 40–44.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303.
- Hidayat, A. A. (2011). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: salemba medika, 41-59.
- Hidayat, A.A, (2014), *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta: Salemba Medika.
- Johan. (2016). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2015*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797-809.
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi*. Infodation Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemendes RI.
- Lanywati, E. (2013). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Linggarsari, L. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*).
- Liu, R., Shao, W., Lai, L., Zhou, L., Ren, M., & Sun, N. (2021). Identification of Comprehensive Geriatric Assessment - Based Risk Factors for Insomnia in Elderly Chinese Hospitalized Patients. *Aging Medicine*, 4(1), 26-34. <https://doi.org/10.1002/agm2.12146>
- Mahlufi, F. (2016) „Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016”.
- Martin, G. M., Kandasamy, B., Dimaio, F., Yoshioka, C., & Shyng, S.-L. (2017). Anti-Diabetic Drug Binding Site In A Mammalian Katp Channel Revealed By Cryo-Em. *Elife*, 6, E31054.
- Merlianti, A. (2014). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *ProNers*, 2(1).
- Muhith, A. d. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Mukti, P. N. N. (2021). Gambaran Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi Di Puskesmas Seririt li Tahun 2021 (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021*).
- Mustari, Rachmawati dan Nugroho. (2015). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Napitupulu, M. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 4(1), 70-75.
- Nayak, A. P., Vishrutha, K. V., & Nayak, V. K. R. (2020). Effect of Indian classical music microtones on sleep quality and memory in young adults. *Biomedicine*, 40(1), 76-82.
- Notoatmodjo 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Nursalam (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nursalam, N., Fibriansari, R. D., Yuwono, S. R., Hadi, M., Efendi, F., & Bushy, A. (2018). Development Of An Empowerment Model For Burnout Syndrome And Quality Of Nursing Work Life In Indonesia. *International Journal Of Nursing Sciences*, 5(4), 390395.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- Nuryati, S., Rodiyah, R., & Affandi, M. I. A. (2017). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang: The effect of instrumental music therapy to insomnia for elderly people at upt social service of tresna werdha of jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 3(2), 52-58.
- Okora, S., Purnawan, I. and Achiriyati, D. (2016) „Pengaruh Terapi Murottal Al Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Dewanata Cilacap”, 11(3), pp. 168– 173.
- Pratiwi. (2014). Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Kecemasan pada Asuhan Keperawatan Ny. S dengan Fraktur femur Sinistra 1/3 Distal dan Fraktur Radius Ulna Dekstra 1/3 Tengah di Ruang Mawar RSUD Dr. Soedirman Manggun Sumarso Wonogiri. *STIKES Kusuma Husada Surakarta*. Karya Tulis Ilmiah.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152.
- Rhosma Dewi, Sofia. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sam. (2014). Perbedaan status gizi pada lansia yang mengikuti posyandu dengan yang tidak mengikuti posyandu di RW 02 Serangan Ngampilan Yogyakarta. Skripsi Strata 1 *STIKES Aisyiyah Yogyakarta*.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121-130.
- Setiawan, Herman Adi. (2009). Kemandirian pada Lansia. Tugas Keperawatan Gerontik. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen.
- Setyowati, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*).

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Stanley, Mickey dan Patricia Gauntlett B. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. Jakarta. EGC, 2007.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2015). *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi*, 33. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Umami, R & Priyanto, S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Pasuruan Keamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *JFIK UMMagelang*, No. 1 Vol.1, 2013.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- WHO (*World Health Organization*) (2016). Tentang Populasi Lansia.
- World Health Organization*. (2019). *A Global Brief on Hypertension : Silent Killer Global Public Health Crisis*.
- Ximenes, P. L., Syafitri, E. N., & Amigo, T. A. E. (2016). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di bpstw yogyakarta unit abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3(2), 35-38.