



Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021

Nanik Yuniarti

Universitas Harapan Bangsa

naniyuniarti074@gmail.com

Prasanti Adriani

Universitas Harapan Bangsa

pra.adriani@gmail.com

Suci Khasanah

Universitas Harapan Bangsa

sucikhasanah@uhb.ac.id

Alamat: Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas

Korespondensi penulis: naniyuniarti074@gmail.com

Abstract. *A person's happiness with their sleep and the absence of symptoms of sleep deprivation and difficulty sleeping are indicators of good sleep quality. Sleep quality includes things like sleep duration, sleep latency, and subjective features of sleep. A person's capacity to maintain sleep conditions to achieve the appropriate REM and NREM sleep phases. The aim of this research is to determine the impact of gamelan music therapy. The research used a pre-experiment method with a one group pretest-posttest design. There is an influence of gamelan music therapy on sleep quality in the elderly in Banteran Village, Sumbang District, according to the sampling strategy, namely consecutive sampling, which shows a t-test analysis with a p-value of 0.001 (p 0.05).*

Keywords: *Gamelan music therapy; Sleep Quality; elderly*

Abstrak. Kebahagiaan seseorang dengan tidurnya dan tidak adanya gejala kurang tidur dan kesulitan tidur adalah indikator kualitas tidur yang baik. kualitas tidur meliputi hal-hal seperti durasi tidur, latensi tidur, dan fitur subjektif tidur. Kapasitas seseorang untuk mempertahankan kondisi tidur untuk mencapai fase tidur REM dan NREM yang tepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari terapi musik gamelan. Penelitian menggunakan metode *pre experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Ada pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang, sesuai dengan strategi pengambilan sampel yaitu consecutive sampling, yang menunjukkan uji analisis uji t dengan hasil *p-value* 0,001 (p 0,05).

Kata kunci: Terapi musik gamelan ; Kualitas tidur; lansia

LATAR BELAKANG

. Meningkatnya angka harapan hidup (AHH) dan menurunnya angka kematian seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah lansia (Badan Pusat Statistik, 2019). *World Health Organization (WHO)* (2020) menyatakan populasi penduduk dengan usia > 60 tahun (lansia) pada tahun 2020 mengalami peningkatan hingga 22%. Jepang merupakan negara dengan total populasi terbanyak ke 11 di Dunia dimana populasi lansia di Jepang pada tahun 2019 mencapai 28,4% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 sebesar 28,1% (Statistics Bureau of Japan, 2020).

Seiring dengan bertambahnya usia semakin bertambahnya masalah lansia secara fisik, mental dan psikososial (Sya'diyah, 2018). Oktara (2016) proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi neurontransmitter ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase *Non Rapid Eye Movement (NREM)* 3 dan 4, sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam. Lu et al., (2018) diketahui bahwa dari sebanyak 7422 lansia sebanyak 8,4% lansia mengalami penurunan waktu tidur > 2 jam dan 19,7% lansia mengalami penurunan waktu tidur >1 jam. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh semua orang (Mah et al., 2018). Tidur memiliki peran penting dalam fungsi manusia, fisiologi dan pemulihan kognitif dan fisik (Mah et al., 2018). Ketidakmampuan mempertahankan irama sirkadian memengaruhi pengaturan tidur dan kerusakan sensorik yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lansia (Potter & Perry, 2015).

Gangguan tidur pada lansia akan berpengaruh pada kualitas tidurnya. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, kembali dan terkadang berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal (Oktara, 2016).

Perawat berperan merawat lansia dengan masalah tidur yaitu dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Pengobatan non farmakologi dapat berupa teknik relaksasi. Terapi relaksasi banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan syaraf parasimpatic, dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Napitupulu & Sutriningsih, 2019). Salah satu

teknik relaksasi dengan menggunakan terapi musik, saat mendengarkan musik akan mengaktifkan hormon endorphen untuk meningkatkan rileks dalam tubuh seseorang (Palmer et al., 2015).

Musik yang digunakan adalah musik yang soft dan easy listening yang membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah, dimana mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efektifnya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium (Purwanto, 2017). Salah satu jenis musik yang disukai oleh lansia adalah musik tradisional seperti musik gamelan (Setyoadi & Kushariyadi, 2017). Gamelan dikarakteristikan sebagai musik yang memiliki harmoni yang lambat, warna nada yang konsisten dan pitch yang rendah (Suhartini, 2011). Penelitian Ximenes et al., (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (2020) diketahui bahwa jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 26,82 juta (9,92%) dimana persentase jumlah lansia tertinggi di Jawa Tengah sebesar 3,7 juta (13,81%). Kabupaten Banyumas merupakan kabupaten dengan jumlah lansia tertinggi ke dua setelah Kabupaten Cilacap di Eks Keresidenan Banyumas sebanyak 7,5%. Berdasarkan data BPS Kabupaten Banyumas (2020) diketahui bahwa jumlah lansia di Kabupaten Banyumas tertinggi di Kecamatan Sumbang sebanyak 6875 lansia. Berdasarkan data Kecamatan Sumbang diketahui bahwa jumlah lansia tertinggi di Desa Banteran sebanyak 822 lansia.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik mengangkat masalah tentang kualitas tidur pada lansia dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Gamelan terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang.”

KAJIAN TEORITIS

1. Lansia

a. Pengertian lansia

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat orang mencapai usia tahap perkembangan

Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021

kronologis tertentu. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir dan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus perkembangan manusia. Lansia ditandai dengan dengan proses penuaan, dimana penuaan adalah proses alamiah yang terjadi sebagai dampak dari perubahan usia yang di tandai dengan penurunan kondisi fisik dan psikis (Badan Pusat Statistik, 2017). Lanjut usia merupakan suatu tahap yang akan terjadi pada manusia, prosesnya terjadi sepanjang hidup dan dimulai sejak awal. Menjadi tua merupakan proses alamiah artinya seorang telah melewati berbagai tahap-tahap kehidupan dimulai dari neonatus, *toddler*, *pre school*, *school*, remaja, dewasa dan lansia (Nurzilia, 2019).

b. Batasan-batasan lansia

World Health Organization (WHO) dalam Sya'diyah (2018) mengelompokan lanjut usia menjadi:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
- 2) Lanjut usia (*elderly*) yaitu kelompok usia antara 60 sampai 74 tahun.
- 3) Lanjut usia tua (*old*) yaitu kelompok usia antara 75 sampai 90 tahun
- 4) Usia sangat tua (*very old*) yaitu kelompok diatas usia 90 tahun.

c. Proses Penuaan

Ada beberapa teori menurut Maryam *et al.*, (2011) yang berkaitan dengan proses penuaan, yaitu teori biologi, teori psikologis dan teori sosial.

2. Tidur

a. Definisi

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya pulih (Potter & Perry, 2015). Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masih menyatakan fase kegiatan otak dan badan yang berbeda. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka akan merasakan badannya segar kembali (Komalasari *et al.*, 2017).

b. Fisiologi tidur

Tidur adalah proses fisiologis yang berputar dan bergantian, dengan periode jaga yang lebih lama. Siklus tidur bangun memengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon tubuh menurut Potter & Perry (2015)

c. Kebutuhan Tidur pada Lansia

Keluhan kesulitan tidur meningkat dengan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia juga sering terbangun pada malam hari dan memerlukan waktu agar dapat tidur kembali. Kebutuhan tidur lansia yaitu 6 jam dalam sehari, 20-25% tidur REM, tidur tahap IV berkurang dan kadang-kadang tidak ada dikarenakan mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari (Aspiani, 2014).

d. Gangguan Tidur

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur. (Aspiani, 2014).

3. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Berman *et al.*, 2016).

4. Terapi Musik

Terapi musik terdiri dari dua kata yaitu terapi dan musik. Kata terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Biasanya kata tersebut digunakan dalam konteks masalah fisik dan mental. Sedangkan kata musik menurut *World Book Encyclopedia* adalah suara atau bunyi-bunyian yang diatur menjadi sesuatu yang menarik dan menyenangkan. Musik dikenal sebagai sesuatu yang terdiri atas nada dan *ritme* yang mengalir secara teratur (Gusti, 2015).

World Music Therapy Federation mengemukakan definisi terapi musik yang lebih menyeluruh yaitu terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik oleh seseorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai tujuan terapi lainnya. Proses ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosi, mental, sosial, maupun *kognitif* dalam rangka upaya pencegahan, rehabilitasi, atau pemberian perlakuan. Bertujuan mengembangkan potensi dan atau memperbaiki

Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021

individu, baik melalui penataan diri sendiri maupun dalam relasinya dengan orang lain, agar individu dapat mencapai keberhasilan dan kualitas hidup yang lebih baik (Natalia, 2013).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan desain *pre experiment* jenis *one group pretest-posttest design*. Dengan penentuan menggunakan rumus rumus sampel uji hipotesis beda rata-rata kelompok berpasangan dengan estimasi droup out sebesar 20% sehingga di dapatkan sampel sebanyak 19 responden serta menggunakan kriteria inklusi berupa ansia dengan usia ≥ 60 tahun yang bersedia menjadi responden dan mampu berkomunikasi dengan baik dan kriteria eksklusi berupa Lansia yang mengalami gangguan pendengaran dan lansia yang mengonsumsi obat dan mempunyai efek mengantuk kemudia penelitian ini dilaukan pada tanggal tanggal 27-31 Agustus 2021 di Desa Banteran Kecamatan Sumbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi karakteristik lansia berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan riwayat penyakit di Desa Banteran Kecamatan Sumbang (n=16).

Karakteristik Responden	F	(%)
Usia		
Lanjut usia	16	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	43,7
Perempuan	9	56,3
Pendidikan		
Dasar	11	68,8
Menengah	5	31,3
Riwayat Hipertensi		
Memiliki	9	56,3
Tidak memiliki	7	43,7

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut dapat diketahui bahwa usia secara keseluruhan berada pada kategori lanjut usia sebanyak 16 responden (100%), dengan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 9 responden (56,3%). Pendidikan responden sebagian besar dengan pendidikan dasar 11 responden (68,8%) dan sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 9 responden (56,3%).

Tabel 2 Distribusi kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik gamelan di Desa Banteran Kecamatan Sumbang (n=16).

Kualitas Tidur	n	Mean ± St Dev.	Min-Max
Sebelum	16	10,69 ± 3,979	5-17
Sesudah	16	8,44 ± 2,555	4-12

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa kualitas tidur didapatkan bahwa kualitas tidur sebelum didapatkan nilai rata-rata 10,69 dengan skor minimal 5 dan maksimal skor 17. Kualitas tidur sebelum didapatkan nilai rata-rata 8,44 dengan skor minimal 4 dan maksimal skor 12

Tabel 3 Distribusi pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang (n=16)

Kategori	Mean	N	St Dev	p value
Kualitas Tidur				
Sebelum	10,69	16	3,979	0,001
Sesudah	8,44		2,555	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan uji analisis dengan menggunakan uji t test didapatkan p value 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima yaitu

Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021

terdapat pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang.

1. Pembahasan

A. Karakteristik lansia berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan riwayat penyakit di Desa Banteran Kecamatan Sumbang.

Hasil penelitian menunjukkan tersebut dapat diketahui bahwa usia secara keseluruhan berada pada kategori lanjut usia sebanyak 16 responden (100%). Karakteristik lansia merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia. Individu yang berusia diatas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/ 90 mmHg (Nurrahmani, 2012). Nugroho (2012) berpendapat bahwa berdasarkan teori biologis penuaan terdapat banyak perubahan fisik yang terjadi pada lansia yang berasal dari dalam dirinya. Perubahan sel adalah termasuk didalamnya, dimana jumlahnya yang menurun kemudian ukurannya yang membesar dan mekanisme perbaikan sel terganggu.

Sebanyak 9 responden (56,3%) sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kondisi fisik dan biologis lansia, yang mungkin berdampak pada jenis adaptasi yang dilakukan. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung lebih mengalami masalah-masalah kesehatan pada saat berusia lanjut sehingga perempuan lebih cenderung mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Ini adalah hasil dari degenerasi, yang terjadi pada orang-orang seiring bertambahnya usia. Pria lebih mungkin mengalami hipertensi dini. Pria lebih mungkin mengalami hipertensi di atas usia 50 tahun dibandingkan wanita, tetapi pria juga lebih mungkin mengalami kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular tertentu. (Nurrahmani, 2012).

Selain usia dan jenis kelamin salah satu karakteristik responden yang dapat dijadikan faktor risiko terjadinya hipertensi yaitu dari tingkat pendidikan dan riwayat hipertensi. Pendidikan responden sebagian besar dengan pendidikan dasar 11 responden (68,8%). Gaya hidup yang dijalani seseorang memiliki dampak yang besar pada jenis perilaku atau kebiasaan yang dilakukan orang tersebut dan dapat memberikan dampak positif atau negatif terhadap kesehatannya. Gaya hidup yang tidak sehat dapat

menyebabkan hipertensi. Selain menyebabkan penyakit lain seperti penyakit pembuluh darah dan jantung, perubahan gaya hidup modern seperti merokok, mengonsumsi alkohol, makan makanan yang tidak seimbang, dan tidak berolahraga dapat meningkatkan prevalensi hipertensi (Martha, 2012).

B. Kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik gamelan di Desa Banteran Kecamatan Sumbang.

Kesulitan yang berkaitan dengan usia bagi para lansia menjadi lebih umum dan dapat memengaruhi mereka secara fisik, kognitif, dan psikososial (Sya'diyah, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur didapatkan bahwa kualitas tidur sebelum didapatkan nilai rata-rata 10,69 dengan skor minimal 5 dan maksimal skor 17. Kualitas tidur sebelum didapatkan nilai rata-rata 8,44 dengan skor minimal 4 dan maksimal skor 12.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh peningkatan latensi tidur, tidur kembali, dan kadang-kadang menurunkan efisiensi tidur dan bangun lebih awal. Gangguan tidur akan berdampak pada kualitas tidur mereka (Oktara, 2016). Ketika seseorang dalam keadaan sehat, tubuh mereka memungkinkan mereka untuk tidur nyenyak, tetapi ketika seseorang sakit, kebutuhan mereka untuk beristirahat dan tidur tidak dapat dipenuhi. Ini hanyalah salah satu contoh faktor yang dapat mengubah kualitas tidur, seseorang dapat tidur lebih nyenyak di tempat yang tenang daripada di tempat yang bising, dan sebaliknya. Lingkungan juga dapat membantu atau menghambat kemampuan seseorang untuk tertidur, Gaya hidup seseorang dapat memengaruhi pola tidur mereka, dan stres psikologis dapat mengganggu siklus tidur karena meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui sistem saraf simpatik, yang dapat mengurangi tahap NREM dan tidur REM (Aspiani, 2014).

Peran perawat yang dapat dilakukan untuk menangani lansia dengan gangguan tidur adalah dengan pengobatan farmakologis dan pengobatan non farmakologis. Pengobatan *non farmakologis* dapat berupa teknik relaksasi berupa Penggunaan terapi relaksasi sangat umum dilakukan untuk menenangkan diri atau mengurangi stres. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, ketegangan menumpuk di otak dan otot; dengan menggunakan teknik relaksasi untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, ketegangan akan

Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021

berkurang secara alami, sehingga seseorang dapat tertidur lebih cepat Salah satu teknik relaksasi dengan menggunakan terapi music (Napitupulu & Sutriningsih, 2019).

C. Menganalisis pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang

Menurut Oktara (2016) proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi neurontransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase Non Rapid Eye Movement (NREM) 3 dan 4, sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam. Hasil penelitian Lu et al., (2018) diketahui bahwa dari sebanyak 7422 lansia sebanyak 8,4% lansia mengalami penurunan waktu tidur > 2 jam dan 19,7% lansia mengalami penurunan waktu tidur >1 jam.

Hasil analisis menunjukan uji analisis dengan menggunakan uji t test didapatkan p value 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima yaitu terdapat pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang. Salah satu teknik relaksasi dengan menggunakan terapi musik, saat mendengarkan musik akan mengaktifkan hormon endorphin untuk meningkatkan rileks dalam tubuh seseorang. Kapasitas fisik dan kognitif lansia, serta kualitas hidup mereka, semuanya dipengaruhi oleh kurang tidur. Kepuasan seseorang dengan tidurnya dapat digambarkan sebagai waktu tidurnya, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, berapa lama mereka tidur, seberapa sering mereka tidur, seberapa puas mereka dengan tidurnya, seberapa kuat atau istirahat yang mereka rasakan saat bangun di pagi hari, dan faktor lainnya (Sutantri, 2014). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup. Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang baik sehingga dapat tidur dengan nyenyak, merasa segar saat bangun di pagi hari, dan berenergi saat beraktivitas (Agustin 2012 dalam Zafirah, 2017).

Musik yang digunakan adalah musik yang soft dan easy listening yang membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah, dimana mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efektifnya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium (Purwanto, 2017). Salah satu jenis musik yang disukai oleh lansia adalah musik tradisional seperti musik gamelan (Setyoadi & Kushariyadi, 2017).

Penelitian sebelumnya yang di lakukan Lestarini & Putra, (2018) Setelah melakukan terapi musik pada 31 responden, ditemukan bahwa terapi musik mampu mengatasi masalah kualitas tidur para lansia. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu para lansia dalam mengatasi masalah kualitas tidur mereka. Lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk diberikan terapi musik dengan harapan kualitas tidurnya akan membaik, seperti penelitian yang dilakukan (Resi dkk, 2019) yang menyelidiki seberapa baik lansia dengan penyakit kronis tidur, dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengatasi pola tidur mereka yang buruk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan pada Lansia di Desa Banteran, Kecamatan Sumbang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia secara keseluruhan berada pada kategori lanjut usia sebanyak 16 responden (100%), dengan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 9 responden (56,3%). Pendidikan responden sebagian besar dengan pendidikan dasar 11 responden (68,8%) dan sebagian besar tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 9 responden (56,3%).
2. Kualitas tidur didapatkan bahwa kualitas tidur sebelum didapatkan nilai rata-rata 10,69 dengan skor minimal 5 dan maksimal skor 17. Kualitas tidur sebelum didapatkan nilai rata-rata 8,44 dengan skor minimal 4 dan maksimal skor 12.
3. Terdapat pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banteran Kecamatan Sumbang dengan p value 0,001 ($p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan secara objektif tentang pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga masalah kualitas tidur dapat teratasi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan diharapkan dapat menjadi tambahan informasi

Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021

dan bahan tambahan ilmu di Universitas Harapan Bangsa dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia secara khusus seperti kegiatan dalam pemberian terapi musik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur. Peneliti selanjutnya diharapkan tidak hanya menganalisis secara multivariat sehingga masalah yang dapat muncul akibat kualitas tidur pada pasien hipertensi dapat diminimalisir dan penelitian selanjutnya disarankan menentukan responden dengan karakteristik yang sama agar responden lebih homogen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini disediakan bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan ulasan naskah. Bagian ini juga dapat digunakan untuk memberikan pernyataan atau penjelasan, apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Aspiani, Y. R. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda, Nic dan Noc. In *Trans Info Media*.
- BPS. (2019). Statistik Penduduk Usia Lanjut 2019. In *Badan Pusat Statistik*.
- Ichimori, A., Tsukasaki, K., & Koyama, E. (2015). Illuminance, Subjective Sleep Quality, and Psychosomatic Health in Elderly Individuals Requiring Care: A Survey of Japan's Hokuriku Region in Winter. *Journal of Community Health Nursing*. <https://doi.org/10.1080/07370016.2015.1026158>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*.
- Lu, Y., Sugawara, Y., Zhang, S., Tomata, Y., & Tsuji, I. (2018). Changes in sleep duration and the risk of incident dementia in the elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study. *Sleep*. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy143>

- Mah, C. D., Kezirian, E. J., Marcello, B. M., & Dement, W. C. (2018). Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population. *Sleep Health*. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.005>
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*.
- Oktara, S. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal keperawatan Jenderal Soedirman Purwokerto*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7. In *Jakarta: Salemba Medika*. Jakarta: Salemba Medika.
- Statistics Bureau of Japan. (2020). *Statistical Handbook of Japan*. Statistic Japan.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2015). Cara Jitu Mengatasi Insomnia. In Aspiani, Y. R. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda, Nic dan Noc. In *Trans Info Media*.
- BPS. (2019). Statistik Penduduk Usia Lanjut 2019. In *Badan Pusat Statistik*.
- Palmer, J. B., Lane, D., Mayo, D., Schluchter, M., & Leeming, R. (2015). Effects of music therapy on anesthesia requirements and anxiety in women undergoing ambulatory breast surgery for cancer diagnosis and treatment: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 33(28), 3162–3168. <https://doi.org/10.1200/JCO.2014.59.6049>
- Statistics Bureau of Japan. (2020). *Statistical Handbook of Japan*. Statistic Japan.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2015). Cara Jitu Mengatasi Insomnia. In *Yogyakarta: Penerbit Andi Offset*.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi*. Indomedia Pustaka.
- Ximenes, P. N. L., Syafitri, N., Amigo, T. A. E., & Korespondensi, P. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Bpstw Yogyakarta Unit Abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*.