



PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA LANSIA DI MASYARAKAT

Novita Wulan Sari¹, Tuti Anggarawati²

^{1,2}ita.hermawan@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

²tutianggarawatizumaro@yahoo.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

Abstract

Background: Increasing life expectancy in the elderly indicates the occurrence of various health problems, including biological, psychological and social problems. These conditions cause an elderly is more vulnerable to experience various health problems including sleep disorders. The most common sleep disorder found in the elderly is insomnia. One of the complementary measures that nurses can take to deal with insomnia is with gamelan music therapy. **Purpose:** This study aims to analyze the effect of gamelan music therapy on the degree of insomnia in the elderly. **Method:** The research design used was quasi experimental pretest posttest control group design. The sample size was 12 elderly taken with purposive sampling technique and divided into intervention group (n = 12) and control (n = 12). Form of intervention in the form of gamelan music therapy as much as 8 times for 2 months. The instrument used is KSPBJ-IRS (Study Group Psychiatry Biology Jakarta-Insomnia Rating Scale). Data were analyzed by Mann-Whitney test. **Results:** The results showed the results of measurement of insomnia degree in the intervention group had mean pre test 20 (mild degree) and post test 18 (no insomnia complaints). The results of the analysis with independent t test in the intervention group showed p value = 0.002 which means there is significant difference between pre and post test ($p < \alpha$, $\alpha = 0,05$). Different results were obtained in the control group of mean pre test 22 (mild insomnia) and post test 22 (mild insomnia,) p value = 0.310, meaning there was no significant difference between pre and posttest insomnia degree ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$). The research results proved gamelan music therapy affect the decrease of insomnia degree in elderly. **Suggestion:** gamelan music therapy is used as nursing intervention in elderly who experience insomnia.

Keywords: gamelan music therapy, elderly, insomnia

Abstrak

Latar belakang: Peningkatan usia harapan hidup pada lansia mengindikasikan terjadinya masalah berbagai kesehatan, diantaranya masalah biologis, psikologis dan sosial. Kondisi tersebut menyebabkan seorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia adalah insomnia. Salah satu tindakan komplementer yang dapat dilakukan perawat untuk menangani insomnia adalah dengan terapi musik gamelan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh terapi musik gamelan terhadap derajat insomnia pada lansia. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental pretest posttest control group design*. Jumlah sampel sebanyak 12 lansia yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke kelompok intervensi (n=12) dan kontrol (n=12). Bentuk intervensi berupa pemberian terapi musik gamelan sebanyak 8 kali selama 2 bulan. Instrumen yang digunakan adalah KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale). Data dianalisa dengan uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan hasil pengukuran derajat insomnia pada kelompok intervensi memiliki *mean* pre test 20 (derajat ringan) dan post test 18 (tidak ada keluhan insomnia). Hasil analisis dengan *uji independent t* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p=0,002$ yang artinya ada perbedaan signifikan antara pre dan post test ($p < \alpha$, $\alpha=0,05$). Hasil yang berbeda diperoleh pada kelompok kontrol yaitu nilai *mean* pre test 22 (insomnia ringan) dan post test 22 (insomnia ringan,) nilai $p=0,310$ yang artinya tidak ada perbedaan signifikan antara derajat insomni pre dan post test ($p > \alpha$, $\alpha=0,05$). Hasil penelitian membuktikan terapi musik gamelan berpengaruh terhadap penurunan derajat

insomnia pada lansia. **Saran** : terapi musik gamelan digunakan sebagai intervensi keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia.

Kata kunci: terapi musik gamelan, lansia, insomnia

1. PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Proses tersebut merupakan proses alami yang disertai dengan penurunan fungsi tubuh baik fisik, psikologis maupun sosial. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia¹.

Jumlah penduduk lanjut usia di dunia pada tahun 2013 adalah sebesar 13,4%, perkiraan pada tahun 2050 adalah 25,3%, dan perkiraan pada tahun 2100 adalah 35,1%. Jumlah lansia di Indonesia sendiri pada tahun 2013 adalah 8,9%, untuk tahun 2050 proyeksi jumlah lansianya adalah 21,4%, dan proyeksi di tahun 2100 jumlah lansia di Indonesia adalah sebesar 41 %². Jumlah lansia di Jawa Tengah sendiri sebanyak 11,8%³. Hasil dari data tersebut mengenai jumlah lansia, maka dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia dari tahun ke tahun akan semakin meningkat baik di Indonesia maupun dunia.

Peningkatan jumlah lansia tersebut mengindikasikan meningkatnya taraf hidup dan umur harapan hidup (UHH). Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia meningkatkan UHH di Indonesia. Berdasarkan laporan BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2000 UHH di Indonesia mencapai 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia pada tahun 2000 mencapai 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (persentase penduduk lansia mencapai 7,56%) dan pada tahun 2011 UHH di Indonesia meningkat menjadi 69,95 tahun (dengan persentase penduduk lansia mencapai 7,58%). Laporan PBB memprediksikan UHH di Indonesia pada tahun 2045-2050 mencapai 77,6 tahun (dengan persentase lansia di Indonesia mencapai 28,68%)⁴.

Peningkatan UHH pada lansia mengindikasikan terjadinya masalah berbagai kesehatan, diantaranya masalah biologis, psikologis dan sosial. Hal lain yang dialami lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi tersebut menyebabkan seorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur⁵.

Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia adalah insomnia, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%⁶. Hal lain menyebutkan perihal gangguan tidur lansia di Indonesia adalah bahwa lansia mengeluh terbangun lebih awal di pagi hari sebesar 7 kali lebih besar disbanding dengan kelompok usia 20 tahun⁷. Faktor penyebab lansia mengalami insomnia adalah stress, depresi, kelainan kronis seperti apnea, diabetes, serta efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol dan kurang beraktivitas/olahraga⁸.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia menggunakan terapi komplementer yaitu pemberian terapi musik. Penggunaan terapi musik ditentukan oleh intervensi musikal dengan maksud memulihkan, merelaksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual⁹. Jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi komplementer adalah musik gamelan.

Penelitian mengenai intervensi terapi musik gamelan untuk menurunkan depresi lansia menghasilkan bahwa 17 dari 27 lansia mengalami depresi dengan nilai GDS sebesar 5 sejumlah 14,8% (4 lansia). Tingkat depresi sesudah intervensi musik gamelan adalah 66,7% (9 lansia) tidak mengalami depresi dengan nilai GDS terbanyak adalah 2 sejumlah 29,6% (8 lansia)¹⁰. Penelitian lain adalah terdapat pengaruh terapi musik terhadap penurunan gejala insomnia pada lansia di panti wredha.¹¹

2. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental pretest posttest control group design*. Penelitian dilakukan pada tanggal 8 Mei sampai 8 Juli 2014 di Kelurahan Padangsari Kota Semarang. Populasi penelitian ini adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dan tidak mengalami gangguan gerak sejumlah 24 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* kemudian membagi subjek secara acak ke kelompok intervensi dan kontrol. Sampel yang diambil harus memenuhi kriteria inklusi antara lain bersedia menjadi responden, kooperatif, dalam kondisi sehat dalam arti dapat melakukan aktivitas tanpa alat bantu, bersedia

mengikuti rangkaian kegiatan terapi musik. Kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah lansia mengalami gangguan pendengaran dan lansia yang menolak menjadi responden. Besar sampel pada penelitian sebanyak 24 responden yang terbagi pada kelompok intervensi sebanyak 12 responden dan kelompok kontrol sebanyak 12 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian instrumen karakteristik responden dan pengukuran derajat insomnia dengan instrumen KSPB-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale). Pengambilan data dan perlakuan dilakukan peneliti sendiri. Pemberian terapi musik gamelan dilakukan selama 20-30 menit/ sesi/ minggu selama 8 kali dan diminggu ke-4 dan minggu ke- 8 dilakukan post test. Data yang terkumpul dilakukan analisa dengan uji komparasi *Mann-Whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat dan Bivariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=12)

Variabel	Kelompok			
	Intervensi (n=12)		Kontrol (n=12)	
	F	%	F	%
Umur				
60 -74 tahun	8	67	10	83
75 – 85 tahun	4	33	2	17
>85 tahun	-	-	-	-
Jenis kelamin				
Laki-laki	5	42	4	33
Perempuan	7	58	8	67

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar umur lansia di RW VII Padangsari ini dalam kelompok intervensi adalah antara 60-74 tahun yaitu sebanyak 8 lansia (67%), sisanya sebanyak 4 lansia (33%) berada di usia 75-85 tahun. Jenis kelamin lansia di kelompok intervensi adalah 7 lansia (58%) berjenis kelamin perempuan, sisanya sebanyak 5 lansia (42%) berjenis kelamin laki-laki. Pada kelompok kontrol, usia lansia paling banyak pada usia 60-74 tahun sebanyak 10 lansia (83%) dan jenis kelamin paling banyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 8 lansia (67%).

Tingkat Derajat Insomnia Sebelum dan Sesudah Perlakuan Terapi Musik Gamelan

Tabel 2. Penurunan Derajat Insomnia Sebelum dan Sesudah Perlakuan (n=12)

Variabel	Kelompok Intervensi (Mean)		p
	Pre	Post	
	20	18	0,002
Derajat Insomnia	Kelompok Kontrol (Mean)		p
	Pre	Post	
	22	22	0,310

Tabel 2 menunjukkan nilai *mean* derajat insomnia pada kelompok intervensi antara pre dan post terdapat penurunan yang bermakna dengan nilai $p=0,002$ ($p < \alpha$, $\alpha=0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada penurunan karena nilai $p=0,310$ ($p > \alpha$, $\alpha=0,05$).

4. Pembahasan

Hipotesis menyatakan bahwa terapi musik gamelan berpengaruh terhadap penurunan derajat insomnia antara sebelum dan sesudah perlakuan dapat diterima. Hasil pengukuran derajat insomnia pada kelompok intervensi memiliki *mean* pre test 20 (insomnia ringan) dan post test 18 (tidak ada keluhan insomnia). Hasil analisis dengan *uji independent t* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p=0,002$ yang artinya ada perbedaan signifikan antara pre dan post test ($p < \alpha$, $\alpha=0,05$). Hasil yang berbeda diperoleh pada kelompok kontrol yaitu nilai *mean* pre test 22 dan post test 22 (insomnia ringan), nilai $p=0,310$ yang artinya tidak ada perbedaan signifikan antara derajat insomnia pre dan post test ($p > \alpha$, $\alpha=0,05$).

Pelaksanaan penelitian terapi musik gamelan ini dilakukan selama 2 bulan. Pemberian terapi musik ini dilakukan seminggu sekali hingga 2 bulan. Lansia mengikuti acara tersebut di balai RW VII Kelurahan Padangsari. Awal pelaksanaan, beberapa lansia tidak dapat fokus terhadap terapi musik tersebut. Setelah

pemberian 2x dan berikutnya, banyak lansia dapat fokus dalam mengikuti terapi musik gamelan. Gejala insomnia yang dialami oleh lansia biasanya adalah dalam bentuk kesulitan tidur, sering terbangun atau terbangun lebih awal. Perubahan normal terjadi secara bertahap sehingga masih menyisakan waktu untuk beradaptasi. Gejala insomnia yang terjadi dapat mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah, yaitu insomnia, gerakan, atau sensasi abnormal di kala tidur atau ketika terjaga pada malam hari, serta rasa ngantuk yang berlebih pada siang hari.¹² Berdasarkan kuesioner yang disebarakan ke lansia, beberapa dari lansia tersebut mengisi bagian pertanyaan bahwa lansia bangun tidur di jam 3.00 pagi dan tidak dapat tidur kembali setelah jam tersebut.

Terapi musik efektif dalam menurunkan derajat insomnia, hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan terapi musik dalam menurunkan insomnia lansia di Panti Werda Semarang.¹³ Pemberian terapi musik pada lansia di RW VII Padangsari ini awal pelaksanaan mengalami kendala kurang fokus. Faktor lain yang menyebabkan kurang fokusnya tersebut adalah lingkungan yang kurang tenang, penyakit tertentu yang membuat gelisah, dan depresi ataupun kecemasan.¹⁴

Penelitian lain mengenai intervensi terapi musik gamelan untuk menurunkan depresi lansia menghasilkan bahwa 17 dari 27 lansia mengalami depresi dengan nilai GDS sebesar 5 sejumlah 14,8% (4 lansia). Tingkat depresi sesudah intervensi musik gamelan adalah 66,7% (9 lansia) tidak mengalami depresi dengan nilai GDS terbanyak adalah 2 sejumlah 29,6% (8 lansia).¹⁰

Terapi musik merupakan suatu terapi di bidang kesehatan yang menggunakan musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik. Terapi musik memanfaatkan kekuatan musik untuk sembuh dari gangguan yang diderita.¹⁵ Musik mempunyai kekuatan untuk mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh tiap orang, karena saat musik diaplikasikan menjadi terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, spiritual, emosional dari setiap individu.¹⁶ Musik adalah obat non-kimiawi yang sangat menakjubkan.¹⁷

Pemberian terapi musik gamelan pada lansia di Padangsari ini sendiri diberikan melalui audio. Pelaksanaan terapi sendiri selama 25 menit tiap sesinya. Lansia sendiri didudukkan pada kursi dan duduk bersandar dengan rileks dan peneliti memberikan pengarahan sebelum pelaksanaan terapi. Pelaksanaan terapi musik ini sendiri sudah sesuai SOP yang ada. Hasil akhirnya adalah lansia dalam kelompok intervensi mengalami penurunan derajat insomnia selama 2 bulan pelaksanaan terapi musik gamelan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi musik gamelan yang dilakukan secara rutin selama 2 bulan dengan pemberian 1 minggu sekali dengan durasi 20-30 menit dapat membuat rileks dan menurunkan derajat insomnia daripada lansia. Rekomendasi untuk penelitian berikutnya adalah pemberian terapi musik ini dapat divariasikan dengan musik yang lain yang digemari oleh lansia seperti halnya jenis musik keroncong, Murottal Al-Qur'an ataupun musik klasik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anwar, 2010. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
2. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Situasi dan Analisis Lanjut Usia. 2014.
3. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Situasi Lanjut Usia Lansia di Indonesia. 2016.
4. Dewi, Shofia Rhosma. 2014. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Ed. 1, Cet. 1. Yogyakarta : Deepublish.
5. Amir N. 2007. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaannya. Cermin Dunia Kedokteran; 34(4/157) : 196
6. Bandiyah, S. 2009. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika.
7. Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
8. Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. Profil Penduduk Lanjut Usia 2009. Jakarta : Komisi Nasional Lanjut Usia.
9. Djohan. 2006. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Cetakan II. Yogyakarta : Galangpress.
10. Hadi, Rita. 2013. Pengaruh Intervensi Musik Gamelan terhadap Depresi pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang. Jurnal Keperawatan Komunitas. Volume 1, No. 2, November 2013.

11. Supriyadi, Anaya Resha., Asti Nuraeni., Mamat Supriyono. 2014. Efektifitas Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia pada Lansia di Panti Werda Rindang Asih II Bongsari Semarang. Stikes Telogorejo Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan
12. Potter, P.A., & Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Pr aktis*. (Renata Komalasari, et al, Penerjemah). Ed. Ke-4. Jakarta: EGC
13. Erliana, E., Haroen, H. & Susanti, R,D. (2009). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation)*. Diperoleh Tanggal 30 September 2014,dari [Pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/07/perbedaan tingkatinsomnia lansia.pdf](http://Pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/07/perbedaan_tingkatinsomnia_lansia.pdf)
14. Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo
15. Hidayat. 2006. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi. Cetakan 1*. Jogjakarta: Galang Press.
16. Purwadi. *Seni Karawitan Jawa Ungkapan Keindahan dalam Musik Gamelan*. Jogjakarta: Hanan Pustaka. 2006.
17. Campbell. 2001. *Efek Mozart Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.