

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI BPSTW YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO

Pulqueria N. Lay Ximenes, Endang Nurul Syafitri^{*)}, Thomas A. E. Amigo

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan & Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Jl Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman Yogyakarta 55282

Abstrak

Meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup. UHH di Indonesiameningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 dan tahun 2011 UHH meningkat menjadi 69,65 tahun. UHH dan jumlah Lansia yang meningkat, mencerminkan perbaikan kesehatan salah perbaikan kesehatan bagi lansia dengan pemeliharaan tidur. 34,3% lansia mengalami sulit tidur. Hasil wawancara pada sembilan lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso mengatakan sering terbangun dimalam hari. Masalah kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian terapi musik. Terapi musik sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi masalah tidur. Tujuan dari penelitian yaitu mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso. Metode yang digunakan quasi experiment dengan rancangan penelitian pre test dan post test nonequivalen control group. Teknik sampling menggunakan convenience sampling jumlah 20 lansia setiap kelompok. menggunakan analisa independent T-test untuk kelompok intervensi dan kontrol dan paired test untuk sebelum dan setelah terapi musik. Hasil skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 8,30 dan 9,15. Skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu 8,55 dan 4,30 dengan p value 0,000. Kesimpulan yaitu Ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso pada kelompok intervensi tetapi, pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh.

Kata kunci : *Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik.*

Abstract

[The Influence Of Music Therapy On The Sleep Quality Of Elderlies At 'Abiyoso' Unit, 'Tresna Wredha' Senior Nursing Home]. The increase of people's health and prosperity rate will influence life expectancy rate. The life expectancy in Indonesia has increased to 69.43 year in 2010 and in 2011 it increased to 69.65 years. The increasing life expectancy and number of elderlies reflect the improvement of health. One of the indicators of health improvement is sleep maintenance, 34.3% of all elderlies experience sleeping problems. The result of interviews with nine elderlies at 'Abiyoso' Unit, 'Tresna Wredha' Senior Nursing Home reveals that they often wake up in the middle of the night. The problem of staying asleep in elderlies can be solved with music therapy. Music therapy is one of the kinds of intervention to solve sleeping problems. Objective To determine the influence of music therapy on the sleep quality of elderlies at 'Abiyoso' Unit, 'Tresna Wredha' Senior Nursing Home. Research Method, this is a quasi-experiment research with pre-test post-test nonequivalent control group design. The samples for this research were selected using a convenience sampling method. There were 20 respondents involved in this research; they were divided into two groups, intervention group and control group. The data collected in the research were analyzed using an independent t-test for intervention and control group, and using a paired difference test for conditions before and after music therapy. Results: In terms of sleep quality, the scores in the control group before and after music therapy were 8.30 and 9.15, consecutively. The sleep quality scores in the intervention group before and after music therapy were 8.55 and 4.30, consecutively, with a p-value = 0.000. Conclusion: There is an influence of music therapy on the sleep quality of elderlies at 'Abiyoso' Unit, 'Tresna Wredha' Senior Nursing Home among the intervention group, but the control group was not affected.

Keywords: *Sleep Quality, Elderlies, Music Therapy*

^{*)} Penulis Korespondensi
E-mail: ending.ns85@gmail.com

1. Pendahuluan

Meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup (UHH). Berdasarkan laporan Badan pusat statistik (BPS) pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun dan meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 dan tahun 2011 UHH meningkat menjadi 69,65 tahun. Menurut catatan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) UHH pada lansia akan terus meningkat hingga tahun 2045-2050 yang diperkirakan menjadi 77,64 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Meningkatnya UHH lansia maka akan berpengaruh juga pada jumlah lansia. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Jumlah lansia di dunia pada tahun 2014 18,781 juta jiwa, tahun 2013 mencapai 13,4% dan di Indonesia 8,9%. PBB memprediksikan populasi penduduk lansia meningkat hingga 1,1 miliar 13 % di tahun 2035 (Kemenkeu RI, 2015). Jumlah lansia terbanyak di Indonesia berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 13,04%, di ikuti Provinsi Jawa Timur 10,40% dan Provinsi Jawa Tengah 10,34%, di kabupaten Sleman jumlah Lansia mencapai 135.644 orang atau 12,95% dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2013).

Usia harapan hidup (UHH) dan jumlah Lansia yang meningkat, mencerminkan perbaikan kesehatan, akan tetapi hal ini menjadi tantangan di masa mendatang karena menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Jespersen, 2012). Permasalahan kesehatan yang terjadi pada lansia dapat dicegah dengan pemeliharaan tidur (Stanly & Beare, 2007), namun pada lansia sering mengalami masalah tidur karena proses perubahan penuaan.

Perubahan penuaan pada lansia meliputi perubahan fisiologis seperti sistem neurologis, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal dan sistem respirasi, selain perubahan fisiologis ada juga faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur. Faktor lain yang menyebabkan masalah tidur seperti psikologis, lingkungan, penyakit, gaya hidup dan obat-obatan, serta faktor resiko lain yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur seperti: pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, dan gaya hidup (Kozier, 2010). Gangguan tidur menyerang 66 % orang yang tidur di fasilitas pelayanan jangka panjang dan 50 % pada yang tinggal di rumah yang berusia 65 tahun atau lebih (Stanly & Beare, 2007).

Dampak dari masalah tidur, dapat menyebabkan efek-efek seperti pelupa, konfusi, dan disorientasi, terutama jika deprivasi tidur terjadi untuk waktu yang lama (Stanly & Beare, 2007). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, peningkatan depresi dan kecemasan, kesulitan dalam mobilitas, meningkatnya resiko jatuh dan resiko kematian (Miller, 2012).

Menurut Merlianti (2012), masalah kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian terapi musik yang telah dibuktikan dengan penelitian ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia terapi musik dengan hasil $P= 0,000$. Terapi musik sebagai suatu intervensi keperawatan (*nursing interventions classification, NIC*) untuk mengatasi gangguan tidur (Miller, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 desember 2015 di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso, didapatkan jumlah lansia 126 orang. Hasil wawancara dengan 20 orang lansia didapatkan 9 orang lansia diantaranya mengalami gangguan tidur yaitu 6 orang lansia mengatakan sering terbangun di malam hari karena buang air kecil dan sulit untuk tidur kembali, 2 orang lansia mengatakan sulit tidur karena mengalami nyeri di kaki pada malam hari dan 1 orang lansia mengatakan sulit tidur karena memikirkan suaminya yang meninggal 3 bulan yang lalu. Usaha yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi tidur yaitu dengan membaca koran atau buku dan merajut. Intervensi yang sudah diberikan oleh petugas yaitu dengan merendam kaki menggunakan air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, Intervensi tersebut belum efektif karena lansia masih mengalami sulit tidur sehingga perlu intervensi lain untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu dengan menggunakan terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil studi pendahuluan yang didapatkan peneliti tertatik untuk meneliti pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

2. Metode Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan disain *pre test post test nonequivalen control group*. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 juni 2016 sampai tanggal 1 juli 2016 di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso, dengan jumlah sampel 40 yang terdiri dari 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *convenience sampling* merupakan pengambilan sampel yang diambil sesuai dengan keinginan dan memenuhi kriteria pemilih dan jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi dengan kriteria yang bersedia menjadi responden peneliti, dapat menandatangani surat pernyataan menjadi responden (*informed consent*), bagi lansia yang tidak bisa tanda tangan dapat menggunakan cap jari. Kriteria eskluksi pada penelitian ini adalah yang mengalami gangguan pendengaran, dan yang tidak bisa menjadi responden karena alasan medis seperti stroke.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur. Responden pada penelitian ini berjumlah 40 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi terdiri dari 20 responden dan kelompok kontrol terdiri dari 20 responden. Karakteristik jenis kelamin responden terdiri dari laki-laki berjumlah 4 orang lansia dan perempuan berjumlah 36 orang lansia, sedangkan karakteristik umur responden terdiri dari responden yang berumur 60-74 tahun berjumlah 25 orang dan yang berumur 75-90 tahun berjumlah 15 orang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skor Kualitas Tidur Di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso

Kelompok	N	Jenis kelamin	Frekuensi	Umur	Frekuensi
Intervensi	20	Laki-laki	1	60-74 (lansia)	15
		Perempuan	19	75-90 (lansia tua)	5
Kontrol	20	Laki-laki	3	60-74 (lansia)	10
		Perempuan	17	75-90 (lansia tua)	10
Total	40		40		40

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik responden pada penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur. Responden pada penelitian ini berjumlah 40 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi terdiri dari 20 responden dan kelompok kontrol terdiri dari 20 responden. Karakteristik jenis kelamin responden terdiri dari laki-laki berjumlah 4 orang lansia dan perempuan berjumlah 36 orang lansia, sedangkan karakteristik umur responden terdiri dari responden yang berumur 60-74 tahun berjumlah 25 orang dan yang berumur 75-90 tahun berjumlah 15 orang.

Tabel 2. Skor Kualitas Tidur Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

	Pre	Post	Selisih	P value
	Mean	Mean		
Intervensi	8,55	4,30	4,25	0,000
kontrol	8,30	9,15	-0,85	0,204
P value	0,758	0,000		

Berdasarkan tabel 2 Kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan terapi musik didapatkan hasil P value 0,758 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rerata skor kualitas tidur antara kelompok yang tidak

diberikan terapi musik dan kelompok yang diberikan terapi musik sebelum kelompok intervensi diberikan terapi musik pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

Hasil wawancara dengan sebagian besar responden mengatakan sering terbangun di tengah malam karena buang air kecil dan susah untuk tidur lagi, cuaca yang kadang terlalu dingin sehingga menyebabkan batuk dan susah untuk nafas, sehingga pada saat bangun pagi membuat lansia merasa pusing dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas. Hal ini di dukung oleh teori lain (Potter & Perry,2006) yang mengatakan pada lansia terjadi perubahan fisiologi seperti sistem urinaria pada lansia kemampuan ginjal untuk memekatkan urin menurun sehingga menyebabkan lansia sering berkemih di malam hari, pada sistem pulmonal semakin bertambah usia kemampuan ventilasi dan penurunan tonus otot sehingga lansia sering sesak nafas. Dari perubahan fisiologis ini menyebabkan kualitas tidur lansia semakin yang akan ditandai dengan merasa tidak segar setelah bangun tidur (Wirawan,2013).

Skor kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik, didapatkan hasil P value 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rerata skor kualitas tidur antara kelompok yang tidak diberikan terapi musik dan kelompok yang diberikan terapi musik setelah kelompok intervensi diberikan terapi musik pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

Hasil evaluasi telah dilakuakan terapi musik lansia mengatakan merasakan rileks dan mengantuk Hal ini didukung oleh teori lain(Snyder,2010). mengatakan terapi musik dapat memberikan relaksasi pada tubuh dan perubahan fisiologis pada tubuh seperti penurunan tekana darah, nadi dan pernafasan dan hasil penelitian ini didukung juga oleh teori, Potter & Perry (2006), mengatakan tahapan tidur pada tahap 3 NREM otot-otot dalam keadaan relaks dan tanda-tanda vital menurun tetapi dalm tahap teratur. Penelitian ini menggunakan musik gamelan laras slendro. Hadi (2015), mengatakan musik slendro adalah alunan musik lembut penuh kewibawaan ketenangan dan ditunjukkan untuk usia tua. Hal ini didukung juga dengan teori Snyder (2010) yang mengatakan irama dan tempo juga berpengaruh pada perubahan fisiologis, bila irama musik lembut maka akan menghasilkan relaksasi pada tubuh.

Kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan terapi musik didapatkan nilai P value 0,204 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rerata skor kualitas tidur pada kelompok yang tidak diberikan terapi musik sebelum dan setelah kelompok intervensi diberikan terapi musik pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi sehingga tidak ada respon relaks dari tubuh untuk meningkatkan kualitas tidur

sehingga kualitas tidur semakin buruk yang ditansai dengan dengan lansia merasa tidak segar setelah bangun tidur, memerlukan waktu untuk tidur lebih dari 30 menit, tidur kurang dari 6 jam setiap malam, efesiensi tidur kurang dari 85%, siklus tidur pada lansia berubah dari kebiasaannya, mengatuk ketika beraktivitas pada siang hari, kurang konsentrasi atau perhatian, tidur pada siang hari terus menerus, kelelahan, depresi, mudah stress dan penurunan kemampuan beraktivitas (Wirawan,2013).

Skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi musik didapatkan hasil nilai P value 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rerata skor kualitas tidur pada kelompok yang diberikan terapi musik sebelum dan setelah kelompok intervensi diberikan terapi musik pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

Sebelum diberikan terapi musik skor kualitas tidur 8,55 setelah diberikan terapi musik menjadi 4,30 dengan selisih atau penurunan skor kualitas tidur 4,25. Penurunan skor kualitas tidur ini dikarenakan terapi musik dapat memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk relaksasi sempurna (Potter & Perry,2006).

Mekanisme cara kerja terapi musik untuk relaksasi dengan ransangan irama dan nada masuk kedalam *carnialis auditorius* di hantar sampai ke *thalamus* sehingga di sistem limbik aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis merespon terhadap emosional melalui timbal balik ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon *stress* akan menyebabkan seseorang menjadi relaks(Jespersen,2012), sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso. Perbedaan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi musik menandakan ada pengaruh terapi music terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada kelompok intervensi tetapi tidak pada kelompok kontrol.yang ditandai dengan:

1. Ada perbedaan kualitas tidur kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi musik pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.
2. Tidak ada perbedaan kualitas pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan terapi musik.
3. Tidak ada perbedaan kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kelompokkontrol sebelum diberikan terapi musik di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

4. Ada perbedaan kualitas tidur kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik pada lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.
5. Ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Yogyakarta unit Abiyoso.

5. Daftar Pustaka

- Bulechek, G.M., Dotherman, J, M., Butcher, H, K & Wagner, C, M. (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC). Sixth edition, USA: Library Of Congress Catalogin.*
- Jespersen, K, V. (2012). *The effect of relaxation music listening on sleep quality in traumatized refugees.Jurnal of music therapy.*<http://jmt.oxfordjournal.org>.diakses pada 10 November 2015.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia .(2014 a). *Situasi Dan Analisis Lanjut Usia, Jakarta Selatan : Depkes*
- Kementrian Kesehatan Republic Indonesia .(2013 b). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia. Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan. Semester I, Jakarta : Depkes*
- Kementrian Keuangan Republik Indonesia. (2015). *Penduduk Lansia Dan Bonus Demografi Kedua*<http://www.kemenkeu.go.id> diakses pada 19 Desember 2015
- Komisi nasional lanjut usia. (2011). *Pengenalan gerontologi dan geriatric bagi masyarakat.*Jakarta.
- Kozier. (2010). *Fundamental keperawatan.*
- Merlianti, A. (2014). "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada lanjut usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih" *skripsi.* Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Miller, C,A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults, Sixth Edition, US: Library Of Congress Cataloging*
- Potter & Perry.(2006 a).*Fundamental keperawatan.*Volume 2, edisi 4. Jakarta: EGC
- Snyder, M & Lindquist, R. (2010).*Complementary & Alternative Therapies Nursing.Sixth edition.*New York. Springer
- Stanly & beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, edisi 2, Jakarta : EGC*
- Susilo, H. (2015). "Pengaruh Relaksasi Progresif Dengan Musik Keroncongan Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Budi Darma Yogyakarta" *Naskah Publikasi.* Stikes Aisyah
- W. Hadi. (2015). "Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi Pada Lansia Pada Panti Werdha Harapan Ibu" Semarang.
- Wirawan. (2013). "Pengaruh Terapi Air Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Provinsi DIY Unit Budhi Luhur". *Skripsi.* Universitas Respati Yogyakarta