

**PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA  
 PADA LANJUT USIA DI BALAI REHABILITASI SOSIAL LANJUT  
 Hilalliyah<sup>1</sup>, Lily Herlinah<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

[\\*herlinalily@yahoo.co.id](mailto:herlinalily@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Insomnia adalah kondisi seseorang yang mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kesulitan tidur. Music suara alam sebagai music relaksasi terapi non farmakologi untuk diterapkan kepada para lansia yang mengalami masalah pola tidur atau insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi music suara alam terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia Di BRSLU Budhi Dharma Bekasi Timur. Sampel penelitian adalah 12 responden yang dipilih menggunakan teknik Purposive Sampling. Design penelitian Pre Post Test with Kontrol Group design dengan analisa data paired sample t test. Hasil skala insomnia rating scale sebelum dilakukan terapi music suara alam dengan kriteria insomnia berat sebanyak 12 orang dengan presentase 100.0%, dan hasil skala insomnia rating scale sesudah dilakukan terapi music suara alam dengan kriteria insomnia sedang sebanyak 4 orang dengan presentasi 33.3% dan responden yang mengalami kriteria insomnia ringan sebanyak 8 orang dengan presentasi 66.7%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan terapi music suara alam pada lansia dengan P Value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh terapi music suara alam terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia Di Balai Rehabilitasi Social Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur Tahun 2020. Saran Diharapkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam menangani masalah insomnia pada lansia dengan menggunakan terapi music suara alam.

Kata kunci : Terapi Music Suara Alam, Insomnia, lansia

**ABSTRACT**

*Insomnia was a condition of someone who experience a sleep interruption that causes sleep difficulty. Natural music as a relaxation music non pharmacology therapy to be applied to the elderly who had some problem sleeping patterns or insomnia. The purpose of this research was to find out the influence of natural music therapy of insomnia incident on the elderly in BRSLU Budhi Dharma Bekasi Timur. Sample of this research was 12 respondents who were chosen by purposive sampling. Design of this research was pre post test with control group design with data analyses paired sample t test. Result insomnia rating scale before natural music therapy with criteria serious insomnia was 12 respondents (100%), and result of insomnia rating scale after natural music therapy with criteria medium insomnia was 4 respondents (33,3%) and minor insomnia was 8 respondents (66,7%). Result of this research was relation between insomnia with natural music therapy for elderly with p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). For the conclusion that  $H_a$  accepted, it means there was side effect of natural music therapy to insomnia incident of elderly in BRSLU Budhi Dharma Bekasi Timur 2020. Suggestion of this research was it could be reference for handle insomnia incident of elderly with natural music therapy.*

*Keywords: natural music therapy, insomnia. edrely*

**PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia disebut proses penuaan atau *Aging Process*. Proses penuaan yang terjadi akan

berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan. Penduduk lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu, yang terdeteksi melalui keluhan kesehatan (BPS, Susenas 2019).

Perubahan fisiologis normal penuaan terjadi pada system tubuh. Perubahan ini

dipengaruhi oleh factor genetic, diet, latihan, lingkungan, status kesehatan, stress, dan pilihan gaya hidup. Lansia harus menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis terhadap perannya. Seperti, pensiun, relokasi, menjadi janda, kehilangan keluarga, dan teman. Ketika lansia pensiun, mereka harus mengatasi perubahan status social dan tingkat kepadatan, hal ini mungkin sulit bagi seseorang yang konsep dirinya berhubungan dengan pekerjaan (Junaiti dkk, 2019)

Menurut data *United Nations, World Health Population Prospect* (2015), menjelaskan jumlah penduduk lansia ada 901 juta orang berusia 60 tahun ke atas, yang terdiri atas 12% dari jumlah populasi di dunia. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah orang berusia 60 tahun ke atas diproyeksikan lebih 2 kali lipat yaitu mencapai 2,1 miliar. Menurut *World Health Organization* (2014), menjelaskan bahwa populasi lanjut usia di Indonesia yaitu penduduk usia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 12% dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050 dan 900 juta jiwa akan bertambah menjadi 2 miliar di tahun 2050.

Dampak insomnia pada lansia dapat mengakibatkan perubahan pada kehidupan social, psikologi, dan fisik. Selain itu juga akan berdampak pada ekonomi dimana hilangnya produktivitas. Insomnia dapat meningkatkan risiko penyakit generative seperti hipertensi, jantung, depresi dan stres yang merupakan manifestasi dari insomnia pada lansia (Ghaddafi, 2010 dalam Ambararwati, 2018). Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia. Insomnia adalah perubahan pola tidur dapat berupa tidak bisa tidur sepanjang malam dan sering terbangun pada malam hari, sehingga lansia melakukan kegiatannya di malam hari (Pipit dkk, 2018). Besarnya pengaruh insomnia terhadap kesehatan fisik dan jiwa, maka dibutuhkan suatu upaya untuk mengatasinya. Sebagian besar orang mengatasi masalah tidur (insomnia) dengan menggunakan obat tidur (Ardi, 2015 dalam Nuryati 2017). Tidur juga berpengaruh terhadap kadar hormone pada lansia. Hormone – hormone ini dikeluarkan selama tidur dalam. Sehingga sekresi melatonin juga berkurang.

Menurut *National Sleep Foundation* (2016) melaporkan bahwa terdapat 59 % orang dewasa dengan usia 30 – 64 tahun mengalami

insomnia dan 44 % terjadi pada usia diatas 65 tahun. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi. Yakni, sekitar 67% dari populasi berusia di atas 65 tahun. Pada orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa. Demikian juga jika telah mencapai lansai yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup 6 jam perhari (Kemenkes, 2018).

Penangan insomnia di kelompok lanjut usia yaitu, menghindari konsumsi berkafein seperti kopi dan minuman bersoda, usahakan untuk mematikan televisi dan alat elektronik lainnya ketika sudah di tempat tidur. kemudian melakukan teknik relaksasi pernapasan. Salah satu upaya dalam mengatasi masalah insomnia pada lansia dengan cara non farmakologis menggunakan terapi music suara alam. Terapi music suara alam adalah salah satu terapi komplementer. Suara yang dihasilkan oleh kejadian alam, seperti angin, burung, sungai, gelombang laut, dan suara alam memiliki frekuensi yang berbeda (Eka, Dhona 2016 dalam penelitian Nur Imam, dkk 2019). Terapi music merupakan teknik yang mudah dilakukan serta memiliki efek samping lebih kecil dibandingkan dengan terapi farmakologis. Efek pemberian terapi music menunjukkan bahwa music dapat mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endofrin dan serotonin yang dapat membuat tubuh merasa lebih rileks (Finasari, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Mastiur, dkk (2018) yang berjudul pengaruh terapi music klasik terhadap lansia penderita insomnia di RSUD Kota Padangsidempuan dengan desain penelitian *quasy experiment*. Responden yang digunakan dalam penelitian ini umur > 65 tahun 30 orang teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan selama memberikan terapi music klasik tingkat kenyamanan serta perasaan rileks kepada responden sehingga responden yang sebelumnya mengalami insomnia, setelah mendapatkan terapi music klasik tidak lagi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi music klasik dapat dilakukan sebagai alternative untuk mengurangi insomnia pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan survey awal yang peneliti lakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi pada tanggal 13 Maret 2020 dengan mewawancarai pengurus panti. Jumlah lansia yang berada di Panti yaitu 41 orang (50% laki – laki dan 60% perempuan). Aktivitas yang dilakukan oleh lansia di Panti dari pukul 7 pagi - 12 siang, yaitu terapi psikososial, senam, terapi musik dengan menyanyi, selebihnya tidak ada kegiatan apapun. Kegiatan di siang hari di gunakan untuk tidur siang lansia sampai pukul 2 siang, tidur malam lansia dimulai pukul 8 malam. Pada saat lansia tidur di malam hari, lansia sering terbangun tidurnya pada pukul 2 pagi / pukul 4 pagi, dan setelah itu lansia tidak bisa tertidur kembali. Penangan yang dilakukan oleh lansia tidak bisa tertidur kembali yaitu dengan menonton tv, rebahan, sholat tahajud, dan bersih – bersih. Dari hasil wawancara kepada 24 orang lansia yang diketahui mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kurang dari 6 jam. Dari 24 lansia, 12 orang lansia mengatakan tidurnya terganggu karena banyak pikiran (stress), 7 orang lansia mengatakan tidurnya terganggu karena nyeri pada persendian, dan 5 orang lansia merasa cemas tidak betah di panti ingin tidur dirumah bersama keluarganya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi music suara alam terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Darma Bekasi Tahun 2020.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan desain *Pre - Post Test With Control Group Design*. Pada penelitian ini terdiri 2 kelompok perlakuan dan kelompok Kontrol. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada Maret – Agustus 2020 dan tempat penelitian ini akan dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur yaitu sebanyak 41 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *Purposive Sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 responden.

Hasil pengukuran awal dan akhir menggunakan pengisian kuesioner *pre test* yaitu sebelum dilakukan terapi music suara alam diberikan format *Insomnia Rating Scale* untuk mengukur insomnia secara terperinci. Responden dilakukan intervensi dengan terapi music suara alam dengan mendengarkan music, menggunakan mp3 dan speaker portable. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan *uji t dependen* atau yang disebut *uji t paired sample*.

## HASIL

**Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Menurut Usia Dan Jenis Kelamin Kelompok Intervensi Pada Lanjut Usia (n=12)

Karakteristik	Frekuensi
Usia	
60-70	7 (58,3)
>70	5 (41,7)
Jenis kelamin	
Laki-laki	4 (33,3)
Perempuan	8 (66,7)

Berdasarkan data diatas dapat dilihat jumlah responden kelompok intervensi berdasarkan karakteristik usia terbanyak pada lansia yaitu usia 60 – 69 tahun sebanyak 7 orang dengan presentase 58.3%. Diketahui jumlah responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 8 orang dengan presentase 66.7%. (**Tabel 1**).

**Tabel 2.**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Menurut Usia Dan Jenis Kelamin Kelompok Kontrol (n=12)

Karakteristik	Frekuensi
Usia	
60-70	4 (33,3)
>70	8 (66,7)
Jenis kelamin	
Laki-laki	5 (41,7)
Perempuan	7 (58,3)

Berdasarkan data di atas dapat dilihat jumlah responden kelompok control berdasarkan karakteristik usia terbanyak pada manula yaitu usia >70 tahun sebanyak 8 orang dengan presentasi 66.7%. Diketahui jumlah responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 7 orang dengan presentase 58.3%. (**Tabel 2**).

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala *Insomnia Rating Scale* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Lanjut Usia (n=12)

Kriteria	Frekuensi %
Insomnia Sebelum dan sesudah	12 (100)
Insomnia berat Terapi music suara alam	4 (33,3)
Insomnia sedang	8 (66,7)
Insomnia ringan	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui hasil penelitian dari 12 responden menunjukkan skala *insomnia rating scale* sebelum dilakukan terapi musik suara alam yang terbanyak adalah kriteria insomnia berat sebanyak 12 orang dengan presentase 100.0%. Pada Penelitian ini juga menunjukkan skala *insomnia rating scale* sesudah dilakukan terapi musik suara alam terbanyak responden yang mengalami kriteria insomnia ringan sebanyak 8 orang dengan presentasi 66.7%.(Tabel 3).

**Tabel 4**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala *Insomnia Rating Scale* Sebelum Dan Sesudah Kelompok Kontrol Pada Lanjut Usia

Kriteria	Frekuensi %
Insomnia Sebelum dan sesudah	12 (100)
Insomnia berat Terapi music alam	4 (33,3)
Insomnia sedang	8 (66,7)
Insomnia ringan	

Berdasarkan data di atas dapat dilihat hasil penelitian dari 12 responden kelompok control menunjukkan skala *insomnia rating scale* sebelum yang tidak dilakukan terapi musik suara alam terbanyak adalah kriteria insomnia berat sebanyak 12 orang dengan presentase 100.0%. pada penelitian ini menunjukkan skala *insomnia rating scale* sesudah yang tidak dilakukan terapi musik suara alam terbanyak adalah kriteria insomnia berat sebanyak 12 orang dengan presentase 100.0%. (Tabel 4).

**Tabel 5**

Distribusi Pengukuran Skala *Insomnia Rating Scale* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Musik Suara Alam Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia

Kelompok	Mean	SD	SE	P
Intervensi	15.083	2.466	0.712	0.000
Control	167	1.115	0.322	0.615

Berdasarkan data diatas terlihat nilai mean kelompok intervensi 15.083 dan kelompok control 167 dengan standar deviasi kelompok intervensi 2.466 dan kelompok control 1.115 dan SE kelompok intervensi 0.712 dan kelompok control 0.322. Berdasarkan uji statistic tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata – rata yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok control. Didapatkan *P Value* pada kelompok intervensi yaitu 0.000 dan kelompok control yaitu 0.615 sehingga dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima yang artinya ada pengaruh terapi musik suara alam terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia Di Balai Rehabilitasi Social Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur.(Tabel 5).

**PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian menunjukkan rata - rata usia responden adalah usia 60 – 69 tahun yaitu sebanyak 7 orang dengan presentasi 58,3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nancye dan Tj, 2014) yang berjudul pengaruh terapi music keroncong terhadap tingkat insomnia pada lansia, mengatakan bahwa dengan bertambahnya usia kualitas tidur cenderung menurun dan fungsi organ dalam tubuh sudah menurun. Dengan demikian sering ditemukan beberapa masalah yaitu perubahan kondisi fisik yang mengalami penurunan dan mengalami perubahan pola tidur sehingga lansia mudah mengalami insomnia (Aisi, 2018). Saat memasuki usia lanjut lansia akan megalami banyak perubahan salah satunya adalah perubahan pola tidur. Hasil penelitian yang dilakuan oleh (Yekti, 2011 dalam penelitian Nancye, 2014) mengatakan bahwa akan terjadi proses degenerative termasuk penurunan tingkat kesehatan pada usia menopause dan berkurangnya hormone estrogen juga akan mempengaruhi tingkat stress karena tidak stabilnya kerja system limbic.

Dapat disimpulkan bahwa, lansia yang berusia 60 tahun keatas sudah mengalami penurunan kondisi fisik sehingga lansia sering melaporkan mengalami kesulitan tidur. Penurunan aliran darah dan perubahan neurotransmitter serta sinaps juga memainkan

peran penting dalam perubahan tidur terjaga yang dikaitkan dengan factor pertambahan usia. Factor ekstrinsik seperti pensiun juga dapat menyebabkan perubahan – perubahan yang tiba – tiba pada kebutuhan untuk beraktivitas dan kebutuhan energy sehari – hari serta mengarah pada perubahan pola tidur.

Dari hasil penelitian menunjukkan responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 8 orang dengan presentase 66.7%. Hal ini menunjukkan sebagian besar jenis kelamin responden di BRSLU Budhi Dharma Bekasi Timur adalah perempuan. Hasil penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian yang dilakukan (Novianti 2014 dalam penelitian Napitupulu, 2018) menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebesar 65% memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan laki – laki karena perempuan lebih sering mengalami gangguan pada psikis seperti stress atau depresi. Insomnia yang terjadi sebagian besar berjenis kelamin perempuan dikarenakan lansia perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dan stress. Karakteristik lansia perempuan lebih sensitive, seperti perubahan siklus reproduksi dan menopause. Pada lansia perempuan yang mengalami menopause produksi hormone estrogen oleh ovarium akan menurun dan dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya maka terjadi perubahan suasana hati menjadi emosional, cemas, dan gelisah yang dapat mengganggu pola tidur. Menurut (Hidayat 2012) rasa cemas akan meningkatkan kadar norepinephrine dalam darah melalui system saraf simpatis. Keadaan ini yang mengakibatkan perubahan irama sirkadian dan pola tidur.

Dapat disimpulkan bahwa, lansia yang mengalami insomnia berat terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan. Dikarenakan lansia berjenis kelamin perempuan sering mengalami perubahan hormone didalam tubuh sudah mulai menurun. Seperti Perubahan system reproduksi lansia ditandai dengan menciutnya ovarium dan uterus serta atrofi payudara pada lansia wanita. Sehingga lansia mengalami masalah stress yang berkepanjangan, biasanya stress diakibatkan tingkat tuntutan yang tinggi keinginan yang tidak tercapai, dan berita – berita buruk. Beberapa penyakit psikologi ditandai dengan adanya insomnia seperti gangguan afektif, gangguan neurotic, gangguan kepribadian dan gangguan stress pascatrauma.

Dari hasil penelitian menunjukkan skala *insomnia rating scale* sebelum dilakukan terapi musik suara alam yang terbanyak adalah kriteria insomnia berat sebanyak 12 orang dengan presentase 100.0%. Menurut (Hidayat, 2012) mengatakan bahwa tinggi rendahnya insomnia pada lansia terjadi karena adanya factor penyebab. Ada beberapa factor yang dapat ditimbulkan gangguan tidur pada lansia misalnya stress, cemas, depresi, dan kelainan – kelainan kronis seperti sakit ginjal, arthritis atau penyakit yang mendadak, efek samping pengobatan, kurang berolahraga sering kali menyebabkan lansia kesulitan tidur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aisi, 2017) yang berjudul diberikan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap insomnia pada lansia dimana hasil sebelum didapatkan lansia mengalami insomnia berat sejumlah 24 orang dengan presentasi 64,9%. Hal ini dikarenakan karakteristik responden pada penelitian yang sama. Seperti usia pada responden berusia rata – rata 60 – 74 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nancye, 2014) yang berjudul pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi music keroncong bertujuan untuk meningkatkan relaksasi dan membantu mempengaruhi kerja otak kemudian diteruskan pada system limbic yang dapat mengurangi stress

Dari hasil penelitian menunjukkan skala *insomnia rating scale* sesudah dilakukan terapi musik suara alam terbanyak responden yang mengalami kriteria insomnia ringan sebanyak 8 orang dengan presentase 66.7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khoirudin, 2018) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia dimana hasil tingkat insomnia setelah diberikan terapi relaksasi dzikir pada lansia yang mengalami insomnia menunjukkan bahwa lansia setelah diberikan intervensi terapi relaksasi dzikir tidak ada keluhan insomnia sebanyak 3 orang (30%), insomnia ringan sebanyak 5 orang (50%), dan insomnia berat 2 orang (20%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan perubahan tingkat insomnia yang bermakna pada lansia setelah diberikan intervensi terapi relaksasi dzikir dengan 10 responden lansia. Hasil penelitian ini

sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sunaringtyas, dkk 2017) yang berjudul pengaruh terapi music suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia lansia yang mengalami insomnia dipengaruhi factor nyeri maupun stress emosional. Nyeri yang dirasakan lansia lebih dirasakan pada malam hari, sehingga menimbulkan terjadinya insomnia. Intervensi relaksasi terapi music dengan teratur yang dapat diterima organ pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi menstimulus otak yang juga mampu menurunkan insomnia

Dari hasil penelitian menunjukkan nilai mean kelompok intervensi 15.083, standar deviasi kelompok intervensi 2.466, dan SE kelompok intervensi 0.712. Berdasarkan uji statistic tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata – rata yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok control. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nuryati, dkk 2017) yang berjudul pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lansia maka terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan music dalam mempengaruhi kebutuhan tidur karena music menyebabkan tubuh menghasilkan hormone beta-endorfin. Ketika mendengar suara music yang indah maka hormone kebahagiaan atau

betaendrofin akan berproduksi (Natalina, 2013 dalam penelitian Nuryati, dkk 2017). Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aspiani, 2014) terapi music adalah suatu bentuk terapi dengan menggunakan music secara sistematis, terkontrol, dan terarah di dalam menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik serta melatih seseorang yang menderita gangguan fisik, mental, dan emosional. Intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah menghilangkan factor penyebab yaitu mengatasi masalah psikologis pada lansia (stress dan kecemasan). Penggunaan music untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Music memberikan efek positif terhadap tekanan darah, denyut jantung, pernafasan, dan kecemasan (Luthfa & Aspihan,

2017). Terapi music memiliki efek yang berbeda – beda pada setiap orang, namun yang dipilih sebagai terapi untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia pada lansia sebaiknya music relaksasi. Dalam hal ini musik yang dipilih adalah musik suara alam. Berdasarkan table 5.5 dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya ada pengaruh terapi musik suara alam terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia Di Balai Rehabilitasi Social Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Didapatkan karakteristik usia terbanyak pada lansia yaitu usia 60 – 69 tahun. Responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan. Didapatkan hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan skala *insomnia rating scale* sebelum dilakukan terapi musik suara alam yang terbanyak adalah kriteria insomnia berat. Dan hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan skala *insomnia rating scale* sebelum yang tidak dilakukan terapi musik suara alam terbanyak adalah kriteria insomnia berat. Didapatkan hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan skala *insomnia rating scale* sesudah dilakukan terapi musik suara alam terbanyak adalah kriteria insomnia ringan. Dan hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan skala *insomnia rating scale* sesudah yang tidak dilakukan terapi musik suara alam terbanyak adalah kriteria insomnia berat. Ada pengaruh kejadian insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik suara alam pada lanjut usia Di Balai Rehabilitasi Social Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi Timur.

## DAFTAR PUSTAKA

Ernawati; Syauqy, Ahmad & Haisah, Siti. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.  
<https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>. Diakses pada tanggal 17

- April 2020.
- Hastono, Susanto Priyo. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali
- Hastono, Susanto Priyo. (2020). *Analisa Data Pada Bidang Kesehatan*. Depok: Rajawali.
- Hidayat, A., Azis Alimul. (2017). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Junaiti, dkk. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga edisi Indonesia pertama*. Singapore: Elsevier
- Kartika, In Ira. (2017). *Buku Ajar Dasar – dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Khoirudin, M, Aziz. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung*. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/9987/>. Diakses pada tanggal 18 Juli 2020.
- Laraswati, Istri AA, dkk. (2014). *Factor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia*. [http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEM A%20KEPERAWATAN/JUNI%202015/I%20Nengah%20Sumirta.pdf](http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEM%20A%20KEPERAWATAN/JUNI%202015/I%20Nengah%20Sumirta.pdf). Diakses pada tanggal 17 April 2020.
- Maryam, Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Merlianti, Arina. (2014). *Pengaruh Terapi Music Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya*. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/6032>. Di akses tanggal 31 Maret 2020.
- Mityani, Tyastika. (2018). *Penerapan Terapi Musik pada Asuhan Keperawatan Lnsia dengan Gangguan Tidur di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1384/>. Diakses pada 04 April 2020.
- Nancy, Pandeiro M, dkk. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Usia Anugrah Surabaya*. Diakases pada tanggal 13 Juli 2020.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pipit, dkk. (2018). *Buku Ajar Lansia “Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah”*. Surabaya: UMSurbaya Publishing.
- Pratiwi, Eka Melinda. (2013). *Hubungan tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng*. <http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=413&bid=2434>. Di akses tanggal 31 Maret 2020.
- Setiawan, Didik. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia di RW 07 Kelurahan Sumur Batu Kecamatan Kemayoran Jakarta Pusat*. [https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=4061&keywords=kualitas+tidur+lansia](https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4061&keywords=kualitas+tidur+lansia). Diakses pada tanggal 18 April 2020.
- Stanley, Mickey & Patricia Gaunlett Beare. (2012). *Buku Ajar: Keperawatan Gerontik Ed. 2*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sunartingtyas, Widiyaningsih, dkk. (2015). *Pengaruh Terapi Music Suara Air Mengalir*

- Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Posyandu "Sedap Malam"*  
Pare Kediri.  
<http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/66>. Di akses tanggal 31 Maret 2020.
- Susanti & Lydia. (2013). *Faktor – Factor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil* Padang.  
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/391/345>. Diakses pada tanggal 2020.
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Verdiani, Anggita. (2019). *Pengaruh Aromatherapy Jahe Terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Borobudur Kecamatan Burobudur Kabupaten Magelang*.  
[http://eprintslib.ummgl.ac.id/1249/1/15.0603.0017\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAPUS.pdf](http://eprintslib.ummgl.ac.id/1249/1/15.0603.0017_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAPUS.pdf).  
Diakses tanggal 04 April 2020.
- Vindyra'Asmi, Ayu Monica. (2015) *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMK Negeri 39 Jakarta*.  
[https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?show\\_detail&id=2809&keywords=pengaruh+terapi+musik](https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?show_detail&id=2809&keywords=pengaruh+terapi+musik). Diakses tanggal 04 April 2020.

