



**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DENGAN INSOMNIA TAHUN 2021**

*The Effect of Music Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year
2021*

Depira Elza Nada¹, Meynur Rohmah², Zahra Maulidia Septimar³

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani

Email: deviraelzanada2012@gmail.com

Abstract

Many elderly experience a decrease in body condition and function, one of which is a decrease in sleep quality, namely insomnia. The results of the survey on insomnia in the elderly according to WHO are quite high, namely 67% (Seoud et al, 2016). The annual incidence of insomnia is about 5% of the elderly. The overall incidence of insomnia is almost the same in men and women but is higher in men 65 years and over, (Foley et al. 2016). This study aims to determine the effect of music therapy on improving sleep quality of elderly with insomnia. This study is a literature review on the effect of music therapy on sleep quality in the elderly with insomnia.. The research found, providing instrumental music therapy for 30 minutes for 4 days on Saturday, Sunday, Monday and Tuesday. Instrumental music given at a slow tempo corresponds to providing instrumental music therapy for 30 minutes. Based on the results of 6 journals that have been reviewed, it is proven that giving music therapy to elderly patients can improve the sleep quality of elderly people who have sleep disorders.

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

Abstrak

Banyak lansia mengalami penurunan kondisi dan fungsi tubuh salah satunya penurunan kualitas tidur yaitu insomnia. Hasil survey Peristiwa insomnia pada lanjut usia menurut WHO cukup tinggi yaitu 67% (Seoud et al, 2016). Insiden tahunan insomnia sekitar 5% dari usia lanjut. Insiden keseluruhan insomnia ialah hampir sama pada laki-laki dan perempuan tetapi lebih tinggi di alami pada pria 65 tahun ke atas, (Foley, dkk.2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan insomnia. Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Penelitian yang ditemukan, memberikan terapi musik instrumental selama 30 menit selama 4 hari pada hari sabtu, minggu, senin dan selasa. Musik instrumental yang diberikan dalam tempo lambat sesuai dengan memberikan terapi musik instrumental selama 30 menit Berdasarkan hasil dari 6 jurnal yang telah di review membuktikan bahwa pemberian terapi musik pada pasien lansia dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang mempunyai gangguan tidur.

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

PENDAHULUAN

Lansia ialah tahap akhir pada siklus kehidupan dengan timbulnya tanda-tanda penuaan (Yudi Abdul Majid & M. Ali Sidik, 2017). Pada masa ini banyak kasus yang bisa terjadi pada lanjut usia ialah permasalahan ekonomi, mental, social, pekerjaan serta kesehatan (Prabasari, 2016). Permasalahan kesehatan pada lanjut

usia disebabkan oleh penyusutan fungsi fisiologis ditandai dengan timbulnya permasalahan degenerative. Masalah kesehatan bisa menurunkan daya tahan tubuh, membuat lanjut usia rentan terserang infeksi penyakit menular (Prabasari, 2016).

Penduduk lanjut usia (Lansia) berapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Di Indonesia pada tahun 2010 sekitar 4%, tahun 2002 sekitar 11%, tahun 2003 sekitar 18%, tahun 2004 sekitar 23% dan pada tahun 2005 didapatkan jumlah total lansia sekitar 28,68%. Indonesia ialah negara ke-4 yang jumlah penduduk paling banyak di dunia dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua didunia. Tahun 2020 jumlah kaum lansia di Indonesia akan bertambah 28.800.000 juta jiwa (11% dari total populasi). dan menjelang tahun 2050 diperkirakan 22% warga Indonesia berusia 65 tahun ke atas. Itu berarti semakin hari jumlah penduduk lanjut usia semakin banyak dan butuh solusi khusus untuk mengatasinya (Anonim, 2009 dalam Muwarni 2011).

Melaporkan di Jakarta, bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya insomnia, sekitar 17 % mengalami gangguan tidur yang serius, dan didapati angka yang cukup tinggi untuk prevalensi insomnia pada lansia yaitu sekitar 67%.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan

tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan lansia yang nantinya bisa menimbulkan banyak gangguan fisiologis pada lansia.

Pengobatan non farmakologi yang bisa dilakukan ialah dalam bentuk metode relaksasi. Terapi relaksasi banyak di pakai baik untuk penurunan ketegangan, ataupun mencapai keadaan tenang. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak serta otot sehingga dengan mengaktifkan syaraf parasympatik, dengan metode relaksasi maka secara otomatis ketegangan menurun sehingga seseorang akan mudah untuk masuk kedalam kondisi tidur (Purwanto, 2010).

Musik dipilih sebagai salah satu alternative sebab musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah di mengerti dan hampir semua orang menyukainya. Musik klasik misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban membangkitkan spirit tertentu, hati senang apabila mendengarnya, hingga perasaan menjadi tenang, Hal ini mendorong untuk menjadikan musik sebagai terapi untuk mengurangi insomnia (Wijayanti, 2012). Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang berorganisasi terdiri atas melodi, ritme, harmoni, warna (timbre), bentuk, dan gaya. Bagian terpenting dari musik adalah irama (Setyoadi&Kushariyadi,2011).

METODE

Pada penulisan *literatur review* ini penulis menggunakan jenis *study literatur review tradisional*. Dalam pendekatan sistematis untuk melakukan analisa data yaitu peneliti akan menggunakan, yaitu *thematik analysis: simplified approach*. Artikel – artikel berikut yang akan peneliti *review* merupakan data sekunder. Metode pengumpulan data dengan mencari artikel terkait yang dimaksud dalam rumusan masalah, dan telah diterbitkan dalam jurnal online nasional maupun internasional. Penelitian ini, menggunakan data base Google Scholar, Pubmed dan Science Direct. Untuk menemukan artikel tersebut, penulis menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dengan kata kunci “Terapi musik, Lansia, Insomnia, Kualitas tidur.” AND “*music therapy, elderly, insomnia, sleep quality*”. Jurnal yang di analisis merupakan jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. *Literature review* ini menggunakan tahun terbitan 2016-2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pencarian yang dilakukan dengan menggunakan sumber dari database, yaitu *google scholar* ditemukan 50 artikel. Total artikel yang diperoleh pada awal pencarian sesuai dengan kata kunci yang telah ditetapkan , yaitu 50 artikel, artikel yang teridentifikasi kemudian ditemukan 20 artikel dilakukan *screening* ditemukan artikel yang sesuai dengan judul yaitu 20 artikel. Selanjutnya, 50 artikel dieksklusi karena tahun terbit artikel di bawah 2016. Setelah itu penulis mendapatkan 6 artikel yang layak dianalisa karena sesuai dengan topik dan tujuan penelitian. Di dapatkan hasil tersebut berdasarkan analisis dan penelitian yang dilakukan oleh penulis, dan dapat disimpulkan bahwa terapi musik berpengaruh terhadap kualitas tidur para lansia dengan insomnia. Adapun gangguan tidur yang terjadi yakni berupa sulit untuk memulai tidur dan bila terbangun di malam hari sulit untuk tidur kembali , yang kemudian berubah menjadi kurangnya kualitas tidur yang baik pada lansia. Gangguan tidur ini pun memicu adanya kenaikan tingkat stress pada lansia yang dirasakan.

Dari hasil penelitian Banyaknya jumlah lansia yang memiliki gangguan pada kualitas tidur dan di biarkan maka akan timbul masalah-masalah kesehatan yang mungkin terjadi pada lansia. Jika keadaan ini berlangsung lama akan menimbulkan jumlah lansia dengan kualitas tidur yang buruk semakin meningkat.

Didapatkan Hasil tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan bagi setiap individu, terutama pada lansia dengan insomnia yang kondisi fisiknya sedang tidak stabil baik karena kondisi kesehatan yang sedang terganggu. Pasien lansia dengan insomnia pasti merasakan sesuatu yang tidak nyaman hingga kualitas tidurnya terganggu. Salah satu upaya yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kualitas tidurnya ialah dengan melakukan terapi-terapi alternatif, salah satunya dengan terapi mendengarkan musik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya penggunaan musik untuk mengatasi gangguan tidur sudah di buktikan keberhasilannya. yang di lakukan oleh (Arina Merlianti, 2014) dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya” membuktikan dengan nilai $p = 0,000.0$. dilihat bahwa hasil uji statistic dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan yang berarti nilai $p < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

terapi musik terhadap kualitas tidur.

KESIMPULAN

Lansia banyak mengalami permasalahan kesehatan salah satunya penurunan kualitas tidur, banyak peneliti menggunakan musik sebagai terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur. Dan hasil yang didapatkan terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik, pengaruh terapi musik terhadap lansia yang didapat mampu memberikan efek positif serta dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebaiknya pemberian terapi musik diberikan selama 30-45 menit sebelum waktu tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aveyard, H. (2014). Doing Literature Review in Health and Social Care: A Partical Guide (3rd ed.). In *McGraw-Hill Education*. UK.
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2015). *How to Write a Literature Review How to Write a Literature Review*. (August). <https://doi.org/10.1080/10511253.2012.730617>
- Liu, H., Gao, X., & Hou, Y. (2019). Effects of mindfulness-based stress reduction combined with music therapy on pain, anxiety, and sleep quality in patients with osteosarcoma. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(6), 540–545. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0346>
- Nancye, P. M., & Tjahjono, H. D. (2017). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, (20). Retrieved from <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/74>
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Prabasari, N. A. (2016). *Literature Review: Pengaruh Terapi Musik Terhadap Agitasi Pada Lansia Demensia*. 4(1).
- Warawu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). *Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang icu rsu royal prima medan tahun 2019*. 5(2), 674–679.
- William, S., Surabaya, B., & No, J. C. (n.d.). *Insomnia Di Panti Griya Wreda Surabaya Ni Putu Widari * Lintang Sinta Sasanti Taloda ***. (20).
- Yudi Abdul Majid, & M. Ali Sidik. (2017). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 7(12), 23–34. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v7i12.202>

