

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia

Mastiur Napitupulu¹, Sutriningsih²
STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan
(mastiurn@gmail.com, nyutzzsutri@gmail.com)

ABSTRAK

Gangguan pola tidur yang sering terjadi pada usia lanjut adalah sulit mempertahankan tidur dan jika terbangun di malam hari sulit untuk tidur kembali. Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang berorganisasi atas melodi, ritme, harmoni, warna (*timbre*), bentuk, dan gaya. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia. Jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian *quasy experiment*. Rancangan penelitian *the one group pretest - post test design*. Hasil penelitian responden umur >65 tahun 30 orang (100%), mayoritas laki-laki 16 orang (53,3%). Rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik 12.80 (insomnia), SD=1.808, nilai minimal 11 dan nilai maksimal 19. Dengan CI 95%, rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik diyakini antara 12.12-13.48. Sedangkan rata-rata skor insomnia setelah diberikan terapi musik klasik 7.40 (tidak mengalami insomnia), SD=2.31, nilai minimal 14 dan nilai maksimal 13. Dengan CI 95%, rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik diyakini antara 6.74-8.46. Hasil analisis uji *shapiro wilk* rata-rata skor insomnia sebelum intervensi $p = 0.000$ ($p < 0,05$) artinya data tidak berdistribusi normal dan skor insomnia setelah intervensi $p = 0.156$ ($p > 0,05$) artinya data berdistribusi normal. Uji *paired wilcoxon* nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Disimpulkan ada perubahan responden sebelum diberikan intervensi mengalami insomnia dan setelah mendapatkan intervensi tidak mengalami insomnia.

Kata kunci : Terapi musik klasik, lansia insomnia

ABSTRACT

Disorders of sleep patterns that often occur in the elderly are difficult to maintain sleep and if you wake up at night it is difficult to sleep again. Music therapy is a hearing stimulus that organizes melody, rhythm, harmony, color (timbre), shape, and style. The research objective was to determine the effect of classical music therapy on elderly people with insomnia. Types of quantitative research. The research design is quasy experiment. The one group pretest - post test design study design. The results of the study respondents aged > 65 years 30 people (100%), the majority were male 16 people (53.3%). The average score of insomnia before being given classical music therapy is 12.80 (insomnia), SD = 1808, minimum score of 11 and maximum score 19. With 95% CI, the average score of insomnia before being given classical music therapy is believed to be between 12.12-13.48. While the average score of insomnia after being given classical music therapy was 7.40 (no insomnia), SD = 2.31, a minimum score of 4 and a maximum score of 13. With 95% CI, the average score of insomnia before classical music therapy was believed to be between 6.74- 8.46. The results of the shapiro wilk test analysis of the average score of insomnia before intervention $p = 0.000$ ($p < 0.05$) means that the data are not normally distributed and the score of insomnia after intervention $p = 0.156$ ($p > 0.05$) means that data is normally distributed. The paired Wilcoxon test $p = 0.000$ ($p < 0.05$). It was concluded that there were changes in respondents before being given an intervention experiencing insomnia and after getting the intervention they did not experience insomnia.

Keywords: *Classical music therapy, elderly insomnia*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjut usia dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Efendi, 2009). Usia lanjut pada umumnya mengalami perubahan pola tidur karena adanya proses penuaan. Gangguan pola tidur yang sering terjadi pada usia lanjut pada dasarnya sulit untuk mempertahankan tidur dan jika terbangun di malam hari sulit untuk tidur kembali. (Wahyuni, 2010).

Kejadian insomnia pada lansia menurut WHO cukup tinggi yaitu 67% (Seoud et al, 2014). Insidensi tahunan insomnia sekitar 5% adalah usia lanjut. Insidensi keseluruhan insomnia adalah hampir sama pada laki-laki dan perempuan, tetapi lebih tinggi diderita pada pria 65 tahun keatas. (Foley, dkk, 2006).

National Sleep Foundation mengemukakan bahwa sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Mehardika, 2012). Menteri ekonomi dan Kesehatan Masyarakat dalam penelitian Mehardika (2012) menyatakan bahwa Indonesia setiap tahun sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan pemenuhan tidur dan 17% mengalami gangguan pemenuhan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.

Menurut Sensus 2010 jumlah lanjut usia dengan umur 60 tahun keatas di Kota Medan mencapai 6%, dan ½ dari lansia tersebut mengemukakan adanya gangguan tidur. Jumlah lansia berdasarkan peraturan Depkes, 2009 yang dirawat inap di RSUD Padangsidimpuan di bulan januari sampai dengan bulan agustus 2018 adalah: 1) Lansia awal (Umur 46 – 55) tahun sebanyak 838 orang; 2) Lansia akhir (Umur 56-65) tahun sebanyak 962 orang; 3) Manula (Umur > 65) tahun sebanyak 896 orang. (Rekam Medik RSUD 2018). Dari atikel Wikipedia, 2019, antara 10% dan 30% orang dewasa menderita insomnia pada titik waktu tertentu dan hingga setengahnya mengalami insomnia pada tahun tertentu. Orang yang berusia diatas 65 tahun

lebih sering terkena dari pada orang yang lebih muda.

Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh spontan. Kondisi ini juga menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain stress, gangguan mood, alkoholisme dan *substance abuse* yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lanjut usia. Dampak terburuk dari insomnia pada lanjut usia adalah adanya resiko bunuh diri. Berkenaan dengan hal diatas penyembuhan terhadap insomnia sangat diperlukan (Wijayanti, 2012).

Peran perawat yang bisa dilakukan untuk merawat lansia dengan masalah gangguan tidur (insomnia) 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 parasimpatik, dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Purwanto, 2010)

Musik dipilih sebagai salah satu alternative karena musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Musik klasik misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban membangkitkan spirit tersendiri, hati bahagia bila mendengarnya, hingga perasaan menjadi tenang. Hal ini mendorong untuk menjadikan musik klasik 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 & Kushariyati, 2011). Musik terbagi dalam 2 irama, yaitu irama musik yang beraturan dan irama musik yang tidak beraturan. Irama yang beraturan dapat mempengaruhi keseimbangan psikofisik, sebaliknya irama yang tidak beraturan dapat mengganggu keseimbangan psikofisik. (Zuchra dalam

Mehardika, 2012). Contoh musik yang beraturan salah satunya adalah musik klasik .

Penelitian yang berkaitan dengan terapi musik terhadap penurunan gejala insomnia yaitu penelitian Sutrisno (2007) dengan judul “Efektifitas Terapi Musik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lansia di Panti Wedha Pucang Gading Semarang” menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment* dengan *one group pretest-posttest*. Ada dianalisis dengan uji korelasi *spearman*. Berdasarkan hasil dari penelitian, 74% responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji korelasi *spearman* yang menunjukkan bahwa $0,001 < \alpha/2$ dengan (α) 0,01 atau signifikansi 99% sehingga hipotesis H_0 ditolak dengan H_1 diterima menyatakan bahwa kualitas tidur penderita insomnia di Panti Wedha Pucang Gading Semarang setelah dilakukan terapi musik klasik.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner yang dilakukan di Ruang Interna Pria RSUD Kota Padangsidimpuan, terdapat 10 orang yang di rawat, dan 7 orang di antaranya merupakan lanjut usia dengan umur 65 tahun ke atas, dan mereka semua mengeluhkan adanya gangguan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian *quasy experiment*. Rancangan penelitian *the one group pretest - post test design* yaitu penelitian yang dilakukan sebelum *experiment* (*pretest*) dan setelah *experiment* (*post test*) dengan satu kelompok subjek.

O1 X O2

Keterangan:

O1: Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O2: Nilai *post test* (setelah diberi perlakuan)

Lokasi penelitian di RSUD Kota Padangsidimpuan. Lokasi penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil pertimbangan bahwa di RSUD Kota Padangsidimpuan banyak pasien lansia yang dirawat inap. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan september 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita insomnia yang di rawat inap di RSUD Padangsidimpuan pada bulan september 2018. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* dengan memiliki kriteria inklusi dan eksklusi. Dari kriteria tersebut peneliti mendapatkan jumlah yang dapat dijadikan sampel sebanyak 30 orang.

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin kepada pihak manajemen RSUD Padangsidimpuan. Setelah surat izin diperoleh, peneliti melakukan observasi kepada responden dengan memperhatikan etika sebagai berikut : 1) *informed consent* (persetujuan); 2) *Anonimity* (tanpa nama); 3) *Confidentiality* (kerahasiaan). Alat dalam pengumpulan data yaitu : 1) *Mp3 player*; 2) *Headset*; 3) Lembar kuesioner; 4) Alat tulis (pensil, pulpen).

Variabel defenisi operasional independen adalah terapi musik klasik dan dependen lansia penderita insomnia. Metode analisa data melalui tahapan *editing, coding, tabulasi*. Uji statistik yang dilakukan adalah: 1) Analisa *univariat* digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik demografi lansia penderita insomnia; 2) analisa *bivariat* digunakan untuk melihat perbedaan antara variabel dependen sebelum dan sesudah mendapat perlakuan dengan menggunakan uji *paired t test* jika data berdistribusi normal, data dikatakan berdistribusi normal jika uji normalitas *shapiro wilk* memiliki nilai $P > 0.05$. Apabila data tidak berdistribusi normal maka analisa *bivariat* menggunakan uji *wilcoxon*.

3. HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	F	%
-------------------------	---	---

Umur		
>65	30	100,0
Total	30	100 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
Total	30	100 %

Distribusi frekuensi responden berumur >65 tahun sebanyak 30 orang (100%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki 16 orang (53.3%).

Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Selisih Rata-Rata Skor Insomnia Sebelum Dan Setelah Intervensi

Variabel	N	Mean	Selisih mean
Skor Insomnia Pre	30	12.80	
Skor Insomnia Post	30	7.60	5.2

Didapat rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik adalah 12.80 (insomnia jika skor > 10) dengan standar deviasi 1.808 dan nilai minimal 11 dan nilai maksimal 19. Dengan tingkat kepercayaan 95%, rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik diyakini antara 12.12-13.48. Sedangkan rata-rata skor insomnia setelah diberikan terapi musik klasik adalah 7.40 (tidak mengalami insomnia) dengan standar deviasi 2.313 dan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 13 (karena ada responden yang tidak mengalami perubahan setelah dilakukan intervensi). Dengan tingkat kepercayaan 95%, rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik diyakini antara 6.74-8.46.

4. PEMBAHASAN

Usia lanjut pada umumnya mengalami perubahan pola tidur karena adanya proses penuaan. Gangguan pola tidur yang sering terjadi pada usia lanjut pada dasarnya sulit untuk mempertahankan tidur dan jika terbangun di malam hari sulit untuk tidur kembali. (Wahyuni,2010). Berdasarkan hasil penelitian semua responden berusia > 65 tahun 30 orang

(100,0%). Antara 10% dan 30% orang dewasa menderita insomnia pada titik waktu tertentu dan hingga setengahnya mengalami insomnia pada tahun tertentu. Orang yang berusia di atas 65 tahun lebih sering terkena dari pada orang yang lebih muda. (Wikipedia, 2019).

Berdasarkan penelitian novianti, 2014 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebesar 65% memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih sering mengalami gangguan pada faktor psikis seperti stres atau depresi. Dari hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin didapat mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (53,3%) dan minoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (46,7%). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian novianti, 2014. Hal ini kemungkinan disebabkan gaya hidup daerah penelitian berjenis kelamin laki-laki sering tidur larut malam dan kebiasaan tidur. Hal ini didukung oleh penelitian Myers dalam Annisa 2008 yang menyatakan bahwa kejadian insomnia lebih banyak ditemukan pada lansia berjenis kelamin laki-laki dikarenakan ketidak mampuannya dibanding perempuan, laki laki dominan pada tingkat stres dan gaya hidup yang cenderung perokok.

Dari hasil penelitian didapat bahwa rata-rata skor insomnia sebelum intervensi adalah 12.80 dengan selisih mean 5.2, standar deviasi 1.808 dengan nilai minimal 11, dan nilai maksimal 19. Sedangkan pada skor insomnia setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 7.60, standar deviasi 2.313, dengan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 13. Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji paired wilcoxon terhadap perbandingan skor insomnia sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik didapatkan adanya perubahan yang signifikansi dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada responden sebelum diberikan intervensi responden mengalami insomnia dan setelah mendapatkan intervensi responden tidak mengalami insomnia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wahyuni, 2010 tentang pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di panti sosial Tresna Werda Abioso

Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta yang menyatakan terjadi penurunan kejadian insomnia pada kelompok yang diberi terapi, dengan nilai *t* hitung yang diperoleh dari hasil uji independen *t* tes sebesar 10,077 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00.

Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan fisiologis dari sel-sel dan organ. Pada neonati kebutuhan tidur tinggi karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan dari dalam rahim ibu, sedangkan pada lansia sudah terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur. (Aspiani, 2014). Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan lansia. Salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur pada manusia adalah umur. Pada lansia terjadi perubahan pada gelombang otak, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun pada malam hari, hal ini akan membuat lansia merasa letih dan tidak bugar pada saat bangun tidur. Hal inilah yang membuat kualitas tidur pada lansia cenderung berubah. (Kusnaldi dkk, 2011).

Lansia Menurut Adiati, 2010 perubahan-perubahan pada lansia dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah sulit tidur (insomnia). Lansia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50% dan yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang sebesar 66%. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% dibanding usia muda, satu dari empat lansia yang berumur 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur. Berdasarkan dari tempat penelitian yaitu RSUD Padangsidempuan, responden adalah lansia yang di rawat inap, artinya ada kemungkinan hubungan adaptasi lingkungan lansia dan kekuatiran penyakit yang diderita terhadap insomnia yang dialami.

Ada salah satu cara dalam mengurangi insomnia, yaitu dengan mendengarkan musik mozart/musik klasik. Musik klasik adalah musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi social, sehingga pasien dapat berelaksasi sebelum tidur dan memudahkan untuk tidur. Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan *stress*, dan

mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya.

Dari penelitian yang dilakukan para ahli kesehatan menunjukkan bahwa suatu melodi yang baik dapat dijadikan sebagai obat. Bahkan dengan melakukan terapi musik dapat memperbaiki mood, mengurangi tekanan darah, menyembuhkan insomnia. Musik yang didengarkan juga bukan merupakan musik yang beraliran keras, namun yang menentramkan jiwa. Musik memiliki 3 bagian yang penting yaitu beat, ritme, dan harmoni. Beat yang berfungsi mempengaruhi tubuh, ritme yang mempengaruhi jiwa, dan harmoni yang mempengaruhi jiwa. Terapi musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme, dan harmoni yang disesuaikan dengan tujuan.

Dengan dilakukannya terapi musik klasik, keadaan insomnia lansia akan semakin berkurang bahkan sampai tidak lagi mengalami insomnia. Berdasarkan pengamatan peneliti selama melakukan penelitian ini tidak ada efek samping ataupun bahaya selama memberikan terapi musik klasik kepada responden. Terapi musik klasik memberikan tingkat kenyamanan serta perasaan rileks kepada responden sehingga responden yang sebelumnya mengalami insomnia, setelah mendapatkan terapi musik klasik tidak lagi mengalami insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat dilakukan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi insomnia pada lansia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia”, maka peneliti mengambil kesimpulan terjadi perubahan pada responden sebelum diberikan intervensi responden mengalami insomnia dan setelah mendapatkan intervensi responden tidak mengalami insomnia. Disarankan bagi keluarga yang mempunyai anggota keluarga lansia >65 tahun yang menderita insomnia dapat mengatasi masalah insomnia dengan terapi musik klasik.

6. REFERENSI

- Aspiani. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Trans Info Media : Jakarta.
- Foley, et al. *Sleep Complaints Among Elderly Persons : An Epidemiologic Study Three Communities*. Sleep. 1995; 18 : 425-432.
- Kusnaldi, et al. 2011. *Askep Pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Garut : In Media.
- Mehardika. 2010. *Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan*. <http://www.google.co.id/search?q=Penelitian+Jeffrey+Mahardika&gsl>. Diakses pada tanggal 07 Juni 2018.
- Purwanto S. 2007. *Terapi Insomnia*. <http://kliniswordpress.com>. Diakses Pada Tanggal 07 Juni 2018.
- Setyoadi, Kusharyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sutrisno. 2007. *Efektivitas Terapi Musik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia di panti Wredha Pucong Gading Semarang*. [http://eprinta.undip.ac.id/16397/8/HALAMAN DEPAN](http://eprinta.undip.ac.id/16397/8/HALAMAN%20DEPAN.pdf). pdf. Diakses Pada Tanggal 08 Juni 2018.
- Wahyuni, I. 2010. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tersna Werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta*. STIKes AISYIYAH : Yogyakarta.
- Wijayanti, F.Y. 2012. *Pengaruh Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di Pelayanan Sosial Lanjut usia Tulungagung*. Majalah Kesehatan : FKUB.
- Wikipedia. 2019 *Insomnia*. Diperoleh dari : <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Insomnia&hl=id-ID>