



---

## **PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

**Regita Aulia Sari<sup>1</sup> Kartinah<sup>2\*</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
j210190003@student.ums.ac.id

---

### **Abstrak**

Latar Belakang : Perubahan pola tidur merupakan bagian dari proses penuaan normal. Gangguan tidur yang dialami lansia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau sulit tertidur kembali. Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi music terhadap kualitas tidur lansia. Metode : Metode yang digunakan pada karya ilmiah ini adalah kuantitatif eksperimental dengan jenis penelitian One Grup Pretest-Posttest Design dengan jumlah sample 6 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada lansia menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil Studi : Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,026 yang lebih kecil daripada nilai p yang berarti danya pengaruh signifikan dari pemberian terapi musik terhadap kualitas tidur lansia. Kesimpulan : Terapi musik terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci** : Lansia, Gangguan Tidur, Musik

### **Abstract**

*Background: Changes in sleep patterns are part of the normal aging process. Sleep disorders experienced by the elderly include difficulty falling asleep at the beginning of the sleep period, waking up at night and having difficulty going back to sleep, as well as waking up early or having difficulty falling back asleep. Objective: To determine the effect of music therapy on the sleep quality of the elderly. Method: The method used in this scientific work is quantitative experimental with One Group Pretest-Posttest Design research type with a sample size of 6 people, The instrument used to measure sleep quality in the elderly uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Study Results: The results of the study show a significance value of 0.026 which is smaller than the p value which means there is a significant effect of providing music therapy on the sleep quality of the elderly. Conclusion: Music therapy has been proven to have a positive influence on the sleep quality of the elderly.*

*Keywords: elderly, sleep disorders, music*

---

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Regita Aulia Sari

Address : Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

Email : j210190003@student.ums.ac.id

Phone : +62 878-2940-6155

## PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses terjadinya penurunan fungsi fisik dan psikologi secara bertahap secara alamiah pada semua orang yang menandakan seseorang memasuki periode lansia (Prasani et al., 2023). Lansia merupakan siklus kehidupan yang memasuki tahap akhir, disertai munculnya tanda penuaan (Nada et al., 2022).

Lanjut usia (elderly) berada pada batasan usia antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (very old) antara 75-90 dan usia sangat tua (very old) diatas usia 90 tahun (Nabrita & Kartinah, 2023) World Health Organization memperkirakan populasi lanjut usia di dunia akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025 dan akan terus bertambah menjadi 80 juta lanjut usia pada tahun 2050. Jumlah lansia (lanjut usia) meningkat secara signifikan hampir semua negara, termasuk Indonesia (Kusumawaty et al., 2023).

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa perkembangan yang pesat, namun tidak selalu dikaitkan dengan kualitas hidup sehingga menimbulkan beragam beban pada sistem kesehatan (Ronchi, 2023). Berdasarkan riwayat kasus pada penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Hasna (2021), beberapa masalah kesehatan yang sering diderita lansia adalah individu dengan arthritis (radang sendi), penurunan pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot serta kekuatannya, penurunan progresif dalam kapasitas untuk latihan fisik, menurunnya daya ingat, stress, gangguan tidur, serta peningkatan penyakit infeksi akan menyebabkan dokter mengansumsi pada lansia. Permasalahan kesehatan pada lansia timbul karena adanya penurunan fungsi fisiologis dan timbulnya masalah degenerative (Nada et al., 2022).

Tidur merupakan keadaan dimana kesadaran seseorang akan menjadi turun, tetapi aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, dan juga fungsi kekebalan dalam tubuh, proses kognitif, termasuk penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga (Nugroho et al., 2021).

Perubahan pola tidur merupakan bagian dari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan yang dikaitkan dengan proses patologis yang dianggap sebagai bagian abnormal dari penuaan (Hasibuan & Hasna, 2021). Tidur memainkan peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup kita. Mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas pada waktu yang tepat

dapat membantu melindungi kesehatan mental, kesehatan fisik secara signifikan (Hoong et al., 2024).

Gangguan tidur yang dialami lansia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau sulit tertidur kembali (Kamagi & Sahar, 2021). Gangguan Tidur pada lansia dipengaruhi berbagai faktor mulai dari usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Hasibuan & Hasna, 2021).

Menurut Centers for Disease Control and Prevention in the United States dalam (Kamagi & Sahar, 2021), kurang tidur dianggap sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa AS mengalami kesulitan terkait tidur. Survei internasional menyelidiki prevalensi insomnia di Amerika 37,2%, di Prancis dan Italia berkisar 6,6%.

Gangguan tidur menyebabkan terjadinya ketegangan pada otak dan otot yang mengaktifkan syaraf parasimpatik, dengan melakukan relaksasi otomatis ketegangan menurun sehingga memudahkan untuk tertidur (Nada et al., 2022).

Music memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung (Lantong et al., 2022). Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks (Kamagi & Sahar, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nada et al (2022) menunjukkan untuk meningkatkan kualitas tidur bisa dilakukan terapi alternative salah satunya dengan terapi mendengarkan musik. Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga memberi pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi. Terapi musik ini menggunakan media musik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu (Alifia, 2023).

## METODE

Metode yang digunakan pada karya ilmiah ini adalah kuantitatif eksperimental dengan jenis penelitian One Grup Pretest-Posttest Design, pre dan post pada kelompok dilakukan uji normalitas data dan hasilnya tidak terdistribusi normal

sehingga uji statistic yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Sampel yang digunakan berjumlah 6 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur

kualitas tidur pada lansia menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

## HASIL

Tabel 1 Hasil Uji Wilcoxon Kualitas Tidur Lansia

Variabel	Selisih	N	Z	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Pre test	Selisih	6			
	Negatif				
Post test	Selisih	0	-2.220	0.026	Signifikan
	Positif				
	Ties	0			

Pada Tabel.I hasil dari Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,026 yang lebih kecil daripada nilai p yang ditetapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan kata lain, hasil tersebut membuktikan adanya pengaruh signifikan dari pemberian terapi musik terhadap kualitas tidur lansia yang diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam periode satu minggu.

## Pembahasan

Tidur merupakan kebutuhan individu yang harus tercukupi selama 8 jam dalam sehari (Ashari et al., 2023). Lantong et al (2022) menyebutkan dalam penelitiannya sebanyak 80% lansia mengalami gangguan tidur.

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh terapi music terhadap kualitas tidur lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Anggarawati (2022) bahwa terapi music mampu menurunkan kesulitan tidur pada lansia.

Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia beragam, seperti gangguan kardiovaskuler, ketidaknyamanan atau nyeri, masalah eliminasi, berkurangnya ketajaman penglihatan, gangguan pendengaran dan gangguan tidur. Dari sekian masalah yang mungkin muncul, kebanyakan lansia mengalami gangguan pola tidur (Agustina, 2021). Gangguan tidur dapat menjadi tanda dari sindrom coroner akut (Tamarah et al., 2023).

Pada seorang lansia membutuhkan waktu lebih lama untuk mulai tertidur dan hanya tidur nyenyak sesaat (Rosyidah & Supriani, 2023). Proses penuaan mengakibatkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan distribusi norepinefrin yang menyebabkan

perubahan irama sirkadian dan menjadikan perubahan tidur lansia di fase Non Rapid Eye Movement (NREM) 3 dan 4, hingga lansia hamper tidak memiliki fase tidur dalam atau fase 4 (Nanik Yuniarti et al., 2024).

Seorang lansia mengalami penurunan kemampuan tubuh dalam mengelola rasa kantuk yang menimbulkan gangguan tidur (Nugroho et al., 2021). Ketika mengalami gangguan tidur, maka masalah kesehatan juga rentan muncul bahkan dapat menimbulkan permasalahan kesehatan yang serius (Kamagi & Sahar, 2021).

Hasil uji statistic menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi music, dimana sebelum diberikan terapi music, kualitas tidur responden masuk kategori buruk dan setelah diberikan terapi music pada keenam responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2021) menunjukkan bahwa terjadi penurunan keluhan tidur pada lansia setelah melakukan terapi music sebelum tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Anggarawati (2022) bahwa music gamelan memberikan pengaruh pada derajat insomnia.

Terapi pengantar tidur ditujukan untuk mengatur jadwal tidur untuk mengikuti kebiasaan waktu tidur yang cukup untuk lansia (Agustina, 2021). Terapi music menjadi pilihan untuk perawatan mandiri yang hemat biaya tanpa komplikasi yang dapat digunakan oleh klien untuk mengatasi kesulitan tidur pada orang dengan insomnia (Kamagi & Sahar, 2021).

Musik memiliki kekuatan sebagai obat 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. Musik

adalah obat non-kimiawi yang sangat menakutkan (Sari & Anggarawati, 2022). Intervensi musik sebagai metode pengobatan non-farmakologis jauh lebih menguntungkan dan tidak menimbulkan efek jangka panjang seperti teknik farmakologi (Kamagi & Sahar, 2021)

Pemberian terapi musik menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi ketegangan atau kondisi rileks seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin yang membuat tubuh merasa lebih rileks (Agustina, 2021).

## SIMPULAN

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh positif terapi musik terhadap kualitas tidur lansia. Perawat sebagai edukator dapat menerapkan terapi relaksasi musik sebagai upaya mengurangi gangguan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, C. I. (2021). Upaya mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan terapi musik. *Jurnal Keperawatan HKBP Balige*, 2(2), 29–34.  
<https://ojs.akperhkbpbalige.ac.id/index.php/jkh/article/view/38>
- Alifia, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Jazz Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4).  
<https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1374>
- Ashari, H., Safitri, D. N. R. P., & Khayati, N. (2023). Efektivitas Musik Keroncong Terhadap Gangguan Tidur Lansia Dengan Hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 29.  
<https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11433>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187.  
<https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hoong, L. L., Badrin, S., Bakar, R. A., Ahmad, I., Campus, H., & Campus, H. (2024). ORIGINAL ARTICLE SLEEP QUALITY AND ASSOCIATED FACTORS AMONG ELDERLY PATIENTS ATTENDING OUTPATIENT CLINICS OF HOSPITAL UNIVERSITI SAINS. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 2, 259–267.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). TERAPI MUSIK PADA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA. *Journal of Telenursing*, 3(1), 797–809.  
<https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027>  
<https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A???>
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Sukmawati, I., & Nurapandi, A. (2023). DUKUNGAN KELUARGA BAGI KEMANDIRIAN LANSIA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 1592–1599.
- Lantong, Y. M., Lamonge, S. A., & Wetik, S. V. (2022). The effectiveness of spiritual music therapy in improving elderly sleep quality. 1(November), 75–81.
- Nabrita, A. Y., & Kartinah. (2023). GAMBARAN POLA TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS KARTASURA. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 3550–3561.
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect of Music Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Nanik Yuniarti, Prasanti Adriani, & Suci Khasanah. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Bateran kecamatan Sumbang 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 2(2), 45–57.  
<https://doi.org/10.59024/jikas.v2i2.731>
- Nugroho, H., Suri, oryza intan., & Putri, D. U. . (2021). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Sulit Tidur Pada Lansia Dengan Pemberian Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212.  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). Gambaran kualitas tidur pada perempuan lansia di puskesmas simpang iv sipin kota jambi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7, 1567–1575.
- Ronchi, C. F. (2023). Sleep and Life Quality in Frail Elderly – A Narrative Review. *Brazilian Sleep Association*, 16, 102–116.
- Rosyidah, N. N., & Supriani, A. (2023). EFEKTIFITAS MUSIK GAMELAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DSN. LENGKONG DS. LENGKONG KEC.

MOJOANYAR KAB. MOJOKERTO: The Effectiveness of Karawitan Uyon Music–Uyon and Instrumental Music on Sleep Quality in The Elderly at Dusun L. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 504–511.

Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 4(1), 19–23.  
<https://doi.org/10.55606/jufdikes.v4i1.4>

Tamarah, E., Hidayah, N., Soleha, U., Santy, W. H., & Hasina, S. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Da Terapi Musik Untuk Penuruna Intensitas Nyeri Da Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Keperawatan*, 15(September), 1071–1086.  
<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1046/717>