

## **PENERAPAN TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN SAMBONG**

**Kholis Mu'thiana<sup>1</sup>, Dyah Putri Aryati<sup>2</sup>**

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : [kholismuthiana@gmail.com](mailto:kholismuthiana@gmail.com)<sup>1</sup> , [putri.ners89@gmail.com](mailto:putri.ners89@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Latar belakang: Masalah pola tidur menjadi hal yang paling sering di alami oleh lansia. Gangguan pola tidur pada lansia terjadi karena proses penuaan. Dampak yang sering terjadi pada lansia yang mengalami kesulitan tidur adalah gangguan kesehatan mental, fisik, mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood depresi, dan penurunan kualitas hidup lansia. Terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia dapat menjadi pengobatan nonfarmakologis pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi musik gamelan dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia. Metode : Penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi evidence based practice (EBP). Responden yang digunakan berjumlah satu orang yang merupakan pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Studi kasus dilaksanakan pada bulan November 2023. Hasil : Pengkajian Awal di dapatkan data Ny. S mempunyai masalah keperawatan gangguan pola tidur, untuk meningkatkan kualitas tidur pada Ny. S dilakukan terapi musik gamelan. Hasil setelah di lakukan terapi musik gamelan selama 3 hari berturut turut selama 30 menit tiap intervensi gangguan pola tidur teratasi dengan dibuktikan skor PSQI pada awal pengkajian 11 menjadi skor 4. Simpulan : Terapi musik gamelan terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Arif Rahman (2017), hasil study ini valid dan telah berdasarkan pada EBP sehingga dapat di jadikan sebagai intervensi asuhan keperawatan gerontik.

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

### **PENDAHULUAN**

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun. Peningkatan jumlah lansia akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti meningkatnya penyakit degeneratif dan kanker yang menyebabkan penurunan baik dalam produktifitas lansia. Penurunan produktifitas pada lansia terjadi karena penurunan fisiologis, sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kualitas tidur lansia dalam kehidupannya.(Sumedi et al., 2019).

Setelah orang memasuki masa lansia umumnya mulai dihindangi adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (Multiple pathology) misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh. (Khasanah & Handayani, 2012). Seorang lanjut usia membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi organ tubuh yang mudah capek dan nyeri membuat lansia mengalami penurunan (Utami et al., 2021).

Angka terjadinya masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Di Indonesia angka kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%, Angka ini didapat dari jumlah penduduk yang berumur 65 tahun lebih. Berdasarkan gander, ditemukan bahwa

insomnia dapat terjadi pada wanita pada usia 60-74 tahun sebanyak 78,1%. (Danirmala & Ariani, 2019) Dampak yang sering terjadi pada lansia yang mengalami kesulitan tidur mengakibatkan gangguan kesehatan mental, fisik, mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan memori, mood depresi, hipnotik yang tidak semestinya dan penurunan kualitas hidup lansia.

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur salah satunya adalah dengan menggunakan terapi musik. Terapi musik merupakan terapi yang pada penggunaan alat musik untuk memperbaiki, memelihara, meningkatkan keadaan mental, fisik dan emosi, membuat pikiran menjadi rileks dan memberikan rasa nyaman saat tidur (Handayani, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Arif Rahman 2017, lansia yang memiliki kualitas tidur buruk di berikan terapi musik gamelan dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur. Intervensi pemberian musik gamelan dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia setelah memperoleh intervensi musik gamelan selama 3 hari yang dilakukan dengan lama pemberian terapi selama 30 menit untuk setiap kali intervensi. Musik gamelan cocok dengan selera lansia dan musik gamelan juga merupakan musik yang pelan dan mudah di dengarkan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Sambong Kabupaten Batang”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia.

## **METODE**

Studi kasus ini di laksanakan di kelurahan Sambong Kabupaten Batang. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi kasus dan rancangan menggunakan pre – post test design dimana rancangan ini terdapat pretest sebelum di berikan terapi dan post test setelah di berikan terapi.. Penelitian di tunjukan untuk mengetahui Penerapan Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

Subyek studi kasus ini adalah 1 orang lansia dengan gangguan pola tidur dan bersedia menjadi responden. Instrument studi kasus yang di gunakan adalah SOP terapi gamelan, kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index( PSQI) untuk menilai kualitas tidur lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tanggal 1 Desember 2023 di mulai penerapan implementasi terapi relaksasi mendengarkan musik gamelan Selama 30 menit. Terapi ini di lakukan selama 3 ( tiga) hari berturut- turut dari tanggal 1 Desember 2023 sampai dengan tanggal 3 Desember 2023. Pada tanggal 2 Desember 2023 sebelum melakukan terapi di lakukan evaluasi secara subyektif kepada pasien. Pasien mengatakan semalam bisa tidur lebih awal karena cuaca hujan sehingga pasien tidur lebih awal, tetapi masih sering terbangun pada malam hari. Kemudian pada tanggal 3 Desember sebelum melakukan tindakan di lakukan evaluasi secara subyektif pasien mengatakan semalam bisa tidur lebih nyenyak, disbanding hari kemarin .Pada tanggal 4 Desember 2023 di lakukan evaluasi secara subyektif di dapatkan data pasien mengatakan tidur nyenyak, pasien bisa memulai tidur lebih cepat ( 30 menit ) dari berbaring. Pasien tampak segar, keluhan susah tidur berkurang. Evaluasi secara obyektif dengan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI didapatkan skor 4. Dari data di atas ada penurunan skor PSQI yang cukup signifikan dibandingkan

sebelum di lakukan Tindakan keperawatan ( skor PSQI 11). Hasil tersebut diatas dapat di nyatakan bahwa terapi musik gamelan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

Menurut Ximenes (2016) mekanisme cara kerja terapi musik jawa untuk relaksasi dengan rangsangan irama dan nada masuk kedalam carnialis auditorius di hantar sampai ke thalamus sehingga disistem limbik aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang di sampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis merespon terhadap emosional melalui timbal balik ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress akan menyebabkan seseorang menjadi rileks, sehingga akan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Terapi musik gamelan yang di lakukan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur merupakan Alternatif pemecahan masalah yang perlu dilakukan bagi perawat ruangan yaitu menjadikan intervensi ini sebagai salah satu intervensi sederhana untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## **KESIMPULAN**

Terapi musik gamelan terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Arif Rahman (2017), hasil study ini valid dan telah berdasarkan pada EBP sehingga dapat di jadikan sebagai intervensi asuhan keperawatan gerontik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- BPS (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021.
- Dahlan Andi Kasrida dkk.(2018) Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan pada Lansia. Intimedia Malang Jatim
- Edison, Emron. Yohny anwar, Imas komariyah. (2016). Manajemen Sumber Daya Manusia. Bandung: Alfabeta.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Wineka Media.
- Friska, B. et al. (2020) „The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road“, Jurnal Proteksi Kesehatan,
- Handayani, G. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rsud Dr. H Abdul Moeloek Tahun 2022.
- <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/14>
- Kemenkes RI, 2017. Data Dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016
- Kemenkes.RI. (2020). Aktivitas Fisik.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital Majapahit, 12(1), 32– 40
- Muslikhatul, U. (2017). Kualitas Tidur . Journal of Chemical Information and Modeling, 28.
- National, G., & Pillars, H. (2020). Keperawatan Gerontik.
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- National, G., & Pillars, H. 2020. Nursing Care of Older Adult: Theory and Practice.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang 48 Tiga Pekanbaru Tahun 2016. Journal Universitas pahlawan.Ac.Id, 1(1), 58– 70.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis
- Rakhman, A., & Anisa Oktiawati, K. (2017). Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas

- Tidur Lansia Di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 4(2).
- Rosyidah, N. & Suprani, A (2023). Efektifitas Musik Gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Jombang*
- Rusiana, H. P., Nur, D., Purqoti, S., Safitri, R. P., Ners, P., Keperawata, D. M., Keperawatan, D., Bedah, M., Keperawatan, D., Bdah, M., & Dasar, D. K. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Latihan Relaksasi Progresif Di Lingkungan Sekarbela Mataram. 116–124.
- Sari, N. W., Anggarwati T (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*
- Sihombing, H. (2016). Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Prioritas Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Ny.B di Lingkungan I Kelurahan Sitirejo II Kecamatan Medan Amplas Karya. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–52.
- Stanley, M., & Beare, P. G. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sumedi, T., Handoyono, & Wahyudi. (2019). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2018), 1– 6
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan; Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta Selatan; Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil*. Jakarta Selatan; Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Yudianto Y., Warsini S., Akhmadi, 2011. *Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM.