

Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado

Zefania Pagayang¹, Chintami Luciana Watak²

^{1, 2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon

Jl. Florence, Lingkungan VII, Kel. Kolongan, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon

E-mail: zpagayang@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur pada lansia merupakan suatu keadaan ketidak mampuan seseorang mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur, pada umumnya secara normal kualitas tidur yang baik 8-9 jam. Terapi musik klasik Piano, serta Karakteristik musik klasik yang menimbulkan relaksasi pada stres dan tekanan darah dan otot adalah musik klasik. Metode penelitian Kuantitatif menggunakan pendekatan *experiment dengan one group pre-post tes design*, dengan *total sampling*. Responden berjumlah 18 yaitu lasia yang tinggal di Panti werdha Damai Ranoomut Manado. Penelitian dimulai Agustus 2023. Hasil penelitian dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikan 0.003 yang mana nilai ini lebih kecil dari $\alpha=0.05$ berarti ada perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest yang artinya ada pengaruh musik klasik Piano terhadap peningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomut tahun 2023. Menurut penelitian hal ini terjadi karena penggunaan / media yang tepat dalam memberikan terapi musik klasik piano yang langsung diperdengarkan kepada lansia 1 jam sebelum tidur.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik Instrumen Piano, Kualitas Tidur Lansia

ABSTRACT

Impaired sleep quality in the elderly is a condition in which a person is unable to get adequate sleep, both in quality and quantity, with only short sleep or difficulty sleeping, generally 8-9 hours of good quality sleep normally. Classical music therapy, as well as the characteristics of classical music that cause relaxation in stress and blood pressure and muscles are classical music. The quantitative research method uses an experimental approach with one group pre-pest test design, with total sampling. There were 18 respondents who were elderly who lived in the Damai Ranoomut Nursing Home Manado. The study began Agustus 2023. The results of the study using the Wilcoxon test obtained a significant value of 0.003, which is less than $\alpha = 0.05$, meaning that there is an average difference between pretest and posttest, which means that there is an effect of classical piano music on improving sleep quality in the elderly. at the Damai Ranomut Werha Home in 2023. According to research, this occurs due to the use/appropriate media in providing classical piano music therapy which is immediately played to the elderly 1 hour before going to bed.

Keywords: Piano Classical Music Therapy, Elderly Sleep Quality

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) 2018, lanjut usia adalah seseorang yang memasuki umur 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2050 di perkirakan jumlah lansia yang berusia 60 tahun keatas meningkat pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, dan diperkirakan

mencapai 2 miliar lansia yang meningkat dari 900 juta pada tahun 2015.

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Panti Werdha Ranomuut Kota Manado pada bulan Maret tahun 2023 di dapatkan jumlah lansia yang tinggal di panti sebanyak 18 jiwa yang semuanya adalah perempuan. Data yang diperoleh setelah dilakukan wawancara

dengan beberapa lansia yang ada, 6 lansia mengalami gangguan stress oleh karena keterbatasan mobilisasi dan kurang bersihnya WC dan Kamar mandi. mandi, terdapat 12

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
Kurang Baik	5	27,8
Baik	13	72.2
Total	18	100

lansia di dapatkan mengalami insomnia atau gangguan pada pola tidur salah satu lansia mengatakan sering merasa nyeri dibagian kaki yang mengakibatkan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidurnya disebabkan stress dan nyeri pada persendian

	Sig	Ket
Sebelum musik	0,32	0,108
Sesudah musik	>0,05	0,100

METODE

Jenis penelitian ini adalah Quasi experiment. Dengan rancangan one group *PreTest-PostTest*. Penelitian ini dilakukan di Panti Werda Damai Ranomut dengan waktu pengambilan data pada bulan April 2023. Sampel sebanyak 18 responden. Data dianalisis dengan menggunakan Uji *wilcoxon*. Berikut adalah prosedur penelitian :

Berikut adalah prosedur penelitian :

1. Peneliti menjelaskan penelitian dengan menggunakan form penjelasan penelitian.
2. Setelah responden paham, kemudian diberikan informed consent untuk ditandatangani, apabila klien bersedia menjadi responden.

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
Kurang Baik	14	77,8
Baik	4	37.0
Total	18	100

3. Pret tes : Responden diberikan kuesioner Kualitas tidur.
4. Intervensi : terapi musik piano

5. Posttest : kemudian responden diberikan kembali kuesioner kualitas tidur
6. Pret tes : Responden diberikan kuesioner Kualitas tidur
7. Intervensi : Responden diberi kuesioner kualitas tidur.
8. Posttest : kemudian responden diberikan kembali kuesioner kualitas tidur

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1.1 Distribusi Responden sebelum terapi musik klasik

Tabel 1.1 Kualitas tidur lansia sebelum mendengarkan musik klasik kurang baik 14 responden yang baik 4 responden.

Tabel 1.2 Distribusi Responden sesudah terapi musik klasik

Tabel 1.2 Kualitas tidur lansia sesudah mendengarkan music klasik kurang baik 5 responden yang baik 13 responden.

2. Analisa Bivariat

Tabel 1.3 Pengaruh Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur lansia di Panti Werdha Damai Ranomut Manado

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui data berdistribusi normal dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan ketentuan jika *Asymp. Sig* > 0,05.

Tabel 1.4. Paired Samples Test

Variabel	Mean	Sig.	level of significant
Pretest dan Posttest	.50000 1.745	.108 .100	.15

18

uji paired samples test nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *post test* yang artinya ada pengaruh musik klasik Piano terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomut Kota Manado, dengan t-hitung sebesar -14,745.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Sebelum di berikan Pendidikan kesehatan di lihat pada tabel 4.2 Kualitas tidur lansia sebelum

mendengarkan musik klasik kurang baik 14 responden yang baik 4 responden

Sejalan dengan penelitian Rudimin tahun 2020 tentang hubungan umur dengan kualitas tidur lansia di Kelurahan Tigomas Malang. Hasil Uji Korelasi Pearson menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,007$ atau $p\text{ value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia.

Tabel 4.2 Kualitas tidur lansia sesudah mendengarkan music klasik kurang baik 5 responden yang baik 13 responden.

Sejalan dengan penelitian Andrian Riska tahun 2018 $p\text{ value} 0,000$ terdapat pengaruh alat music terhadap kualitas tidur

Asumsi peneliti Lansia kesulitan tidur diakibatkan karena ada beberapa lansia yang mengalami sakit nyeri tulang dan punggung serta ada penyakit yang lain sehingga para lansia mengalami kesulitan tidur.

Hasil analisa bivariate pengaruh alat music piano terhadap kualitas tidur lansia di panti werdha Damai Ranomut Manado dengan menggunakan ui T hasil nilai sig. (2-tailed) tailed adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *post test* yang artinya ada pengaruh musik klasik instrument piano terhadap peningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomut Kota Manado, dengan t-hitung sebesar -14,745.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ketut Mudita (2017) di Panti Werdha Wana Seraya terdapat pengaruh mendengarkan musik klasik terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai P-value 0,001.

Asumsi Peneliti dilakukannya terapi musik klasik Piano, keadaan gangguan tidur lansia akan semakin berkurang bahkan sampai tidak lagi mengalami gangguan tidur Terapi musik klasik Piano memberikan tingkat kenyamanan serta perasaan rileks kepada responden sehingga responden yang sebelumnya mengalami insomnia, setelah mendapatkan terapi musik klasik tidak lagi mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik Piano dapat dilakukan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi insomnia pada lansia.

SIMPULAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh Terapi Musik Klasik Piano terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Damai Ranomut Kota Manado.

SARAN

1. Bagi Lokasi Penelitian
Penelitian ini diharapkan Panti Werdha Damai Ranomut Kota Manado mengutamakan kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan serta meningkatkan kesehatan pada lansia yang mengalami gangguan dalam pola tidurnya
2. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan institusi pendidikan dapat mengadakan literatur tentang gerontik serta penyakit-penyakit pada lansia.
3. Bagi Peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian lanjutan agar dapat meneliti lebih mendalam tentang variabel yang berhubungan dengan pola tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, Angga, 2015. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Candra W.N, (2018) Skripsi Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswakelas X-Xi Disman 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi.
- Campbell, 2020. musik-musik *Mozart* memiliki keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkannya, irama, melodi, dan frekuensi-frekuensi
- Dinas Kesehatan Kota Manado, (2021). Jumlah Lansia Kota Manado.
- Dagun, 2019. Musik klasik dalam upaya terapi kesehatan pada gangguan tidur, EGC, Jakarta.
- Edwards,J (Ed). (2017). The Oxford handbook of music therapy. Oxford:Oxford University Press.
- Ernawati, (2017) Jurnal Penelitian

- Gambarankualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresnawerdhabudi Luhur Kota Jambi. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>
- Faishal Haq, (2017). Jurnal Pola Tidur Dan Kesehatan Jasmani Lansia.
- HF Nasution. (2016). Jurnal Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif. Retrieved from.
- Hidayat A. (2015). Pengantar konsep dasar manusia. Edisi 2 Buku 2, Jakarta: Salemba Medika.
- Herlinawati, (2017). Jurnal Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Retrieved from
- Hospital Authority, (2018). All right reserved, insomnia Retrieved
- Hiskia, 2020. Pengaruh Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur di Desa Blambang.
- I Nengah Sumitra & AA Istri Laraswati. (2015). Jurnal faktor yang menyebabkan gangguan tidur atau (insomnia) pada lansia.
- Intan Nurfa Amalia, (2017). Skripsi Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia
- Saraswati. D. A. G. P. (2016). Skripsi Pengaruh Musik Relaksasi Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Stroke Di Ruang HCU BRSU Tabanan.
- Sugiyono, Dr. (2017). Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, PenerbitAlfabeta
- Tarwoto. (2015). Kebutuhan dasar manusia dan proses Keperawatan, EGC Jakarta
- T.Trijayanti. (2019). Konsep Dasar Lansia. Retrieved from
- UN, Ageing united nations- the united nations, world population prospecets. (2019).
- WHO. (2018). Ageing ang healty-wolrd healty organization Retrieved