

PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP LANSIA PENDERITA INSOMNIA

APPLICATION OF CLASSICAL MUSIC THERAPY FOR ELDERLY PEOPLE SUFFERING FROM INSOMNIA

Tri Wahyuningsih ^{1*)}, Aliq Faturahman ¹⁾

¹⁾ STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 27 November 2025 Revised : 24 Januari 2026 Accepted : 02 Februari 2026	<p>Latar Belakang: Lanjut usia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis sosial, dan ekonomi terus menerus secara alamiah, salah satu perubahan yang dialami oleh lansia adalah penurunan kualitas tidur. Prevalensi penderita gangguan tidur di Indonesia dipekirakan mencapai 67% dari total 273,8 juta dari total penduduk indonesia pada lanjut usia. Angka kejadian insomnia pada lansia, sekitar 50% dipengaruhi oleh proses patologis dan fisiologis sehingga menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Tujuan: Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui manfaat dari penerapan terapi musik klasik terhadap lansia yang mengalami insomnia. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil: Setelah dilakukan terapi musik klasik sebanyak 7x dalam seminggu terjadi perbaikan kualitas tidur Tn I dari skor PSQI 18 menjadi 9. Simpulan dan saran: Penerapan terapi musik klasik dapat berpengaruh terhadap kualitas. Diharapkan terapi musik klasik ini dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi insomnia pada lansia.</p>
KEYWORD lansia, musik klasik, insomnia <i>elderly, classical music, insomnia</i>	<p>Background: The elderly are individuals over 60 years of age who have signs of decline in biological, psychological social, and economic functions continuously naturally, one of the changes experienced by the elderly is a decrease in sleep quality. The prevalence of people with sleep disorders in Indonesia is estimated to reach 67% of the total 273.8 million of elderly population in Indonesia. The case of insomnia in the elderly, about 50%, is influenced by pathological and physiological processes, causing a decrease in sleep quality. Objective: The purpose of this study is to determine there is a benefit of music classic to elderly with insomnia. Methods: This study is a kuantitatif research with case study methods. The instrument using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Instrument tools used are PSQI instrument, headphones, cellphones and SOP. Results: After classical music therapy 7 time in week there was an improvement to Mr. I's sleep quality with a PSQI score of 18 to 9. Conclusions and suggestions: The application of classical music therapy can affect quality. It is hoped that classical music therapy can be used as an alternative to overcome insomnia in the elderly.</p>
CORRESPONDING AUTHOR Nama : Tri Wahyuningsih Address : Puri Cipageran Indah 1 Blok G No. 125B e-mail : trie.ners@gmail.com No. Tlp : -	

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Lansia adalah kelompok orang yang telah berada pada usia lanjut dan telah mencapai akhir hayatnya. Proses penuaan akan terjadi ketika mencapai

tahap lanjut usia. Pada proses penuaan akan berdampak terhadap kesehatan lansia. Lansia secara biologis akan mengalami penurunan ketahanan fisik seiring bertambahnya usia. Hal ini mungkin memudahkan tubuh terkena beberapa penyakit. (Reggyanti & Sitanggang, 2020).

Berdasarkan data United Nations, World Population Prospect (2015) menyebutkan bahwa terdapat 901 juta orang di dunia yang berusia 60 tahun ke atas, atau 12% dari total populasi. Diperkirakan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat tiga kali lipat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2030. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2014), proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22 % pada tahun 2050, atau sekitar 900 juta orang. Dari data ini menunjukkan bahwa Indonesia kini memiliki 2 miliar penduduk lanjut usia (Ali & Yudi, 2017).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 27,1 juta orang, atau hampir 10% dari seluruh penduduk adalah populasi lansia. Jumlah lansia diperkirakan akan meningkat menjadi 33,7 juta (11,8%) pada tahun 2025. Jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan meningkat menjadi 28.800.000 juta pada tahun 2020, atau mencakup 11% dari total populasi. Pada tahun 2050, 22% penduduk Indonesia diperkirakan berusia 65 tahun atau lebih. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia terus meningkat setiap waktunya dan diperlukan tindakan lebih lanjut untuk mengatasi hal ini. (Iriyani, Safei, Basri, dkk, 2022).

Negara harus siap dalam menghadapi perubahan yang disebabkan oleh proses penuaan seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia. Beberapa perubahan yang seringkali terjadi pada lansia adalah kehilangan ingatan, kelemahan otot, pendengaran, penglihatan, gangguan tidur, emosi, dan disfungsi biologis lainnya. (Sayekti & Hendrati, 2015). Organ-organ tubuh akan berkurang fungsinya seiring bertambahnya usia, sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, penurunan kinerja kognitif dan motorik sering terjadi pada orang lanjut usia.

Di antara perubahan biologis yang sering dihadapi lansia adalah gangguan tidur/insomnia. Insomnia yang dialami lansia seringkali ditandai dengan kesulitan tidur di awal siklus tidur, terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, serta bangun pagi atau

tidak dapat tertidur kembali. Lansia dengan insomnia akan tidur dalam jangka waktu yang lebih pendek dan kualitas yang lebih rendah. Para lansia sering mengeluhkan kesulitan tidur sehingga akan berdampak negatif terhadap kesehatan, mengganggu aktivitas sosial sehari-hari, dan menurunkan produktivitas (Sayekti & Hendrati, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 19,1% orang di seluruh dunia menderita insomnia, dan persentasenya meningkat setiap tahunnya, menyebabkan penderitanya mengalami tekanan mental. Diperkirakan 25% hingga 57% warga lanjut usia menderita gangguan tidur setiap tahunnya, dan sekitar 19% di antaranya mengalami gangguan serius. Menurut National Sleep Foundation bahwa 7,3% lansia berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami insomnia, dan sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika dilaporkan mengalami gangguan tidur (Napitupulu & Sutriningsih, 2019).

Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup signifikan di Indonesia. Sekitar 67% orang dewasa berusia di atas 60 tahun dilaporkan mengalami insomnia pada tahun 2020. Sekitar tiga puluh persen warga lanjut usia di atas usia tujuh puluh tahun sering terbangun di malam hari. Menurut Liu dkk. (2021), persentase lansia di Indonesia yang mengalami gangguan tidur meningkat dari 6% menjadi 62,1%. Menurut Danirmala dan Ariani, 50% lansia di atas 65 tahun menderita gangguan tidur, sehingga mereka merupakan populasi yang berisiko tinggi mengalami gangguan tersebut.

Provinsi Jawa Barat mempunyai angka kasus insomnia yang tinggi; pada tahun 2019 diperkirakan terdapat 6701 kasus. Hasil data statistik menunjukkan bahwa angkat kejadian insomnia pada lansia di Jawa Barat mencapai 40%, dimana proporsi tertinggi terjadi pada wilayah perkotaan dibanding pedesaan. Kejadian tertinggi adalah insomnia ringan (81,4%) dan insomnia berat (7%). Tingginya kejadian insomnia ini dipengaruhi oleh faktor usia, penyakit kronis, kecemasan dan perubahan pola hidup pada usia senja. Kejadian insomnia pada Kota Cimahi pun cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa 60%

lansia di Kota Cimahi mengalami insomnia (BPS, 2024).

Insomnia membutuhkan waktu lama untuk sembuh dan tidak dapat diatasi dengan cepat. Dampak negatif dari insomnia dapat berupa stres, gangguan mood yang berfluktuasi dan menyebabkan ketidakstabilan, mabuk-mabukan, dan penyalahgunaan zat, yang semuanya dapat menurunkan kualitas hidup seorang lansia. Insomnia pada lansia dapat menyebabkan penggunaan obat tidur yang tidak tepat, sering terjatuh, putus asa, dan kehilangan ingatan. Godaan untuk bunuh diri adalah dampak terburuk dari sulit tidur bagi orang lanjut usia. (Nuraeni, 2022)

Perawatan untuk insomnia sangat penting mengingat efek buruk yang timbul dari insomnia. Terapi komplementer dapat digunakan sebagai cara non-farmakologis untuk mengatasi insomnia (Hidayah & Nisak, 2018). Pasien lanjut usia yang menderita insomnia akan memperoleh manfaat dari pengaplikasian terapi komplementer. Beberapa terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia seperti terapi musik, pijat punggung, dan rendam kaki. Terapi musik adalah salah satu terapi yang mudah diaplikasikan pada lansia dengan insomnia. Terapi musik dapat mengalihkan perhatian lansia, memiliki daya tarik universal, dan mudah dilakukan. Terapi musik adalah metode yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia dengan menggunakan suara atau ritme tertentu (Buana & Burhanto, 2021).

Musik yang tenang dan menenangkan dapat digunakan sebagai bagian dari terapi musik untuk kesulitan tidur. Berkurangnya aktivitas otak, peningkatan fungsi hormon, penurunan aktivitas saraf, dan peningkatan kekebalan tubuh semuanya dapat dilakukan dengan terapi musik. Mendengarkan musik sebelum tidur dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur karena terapi musik dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan. Ketika orang lanjut usia menderita insomnia, otot dan otak mereka yang tegang memicu sistem saraf parasimpatis. Lansia otomatis akan merasa tidak terlalu tegang dan lebih mudah tertidur dengan terapi musik (Daryawanti, 2023).

Musik gamelan, musik instrumental, musik klasik, musik rebana, musik kerongcong, dan genre musik lainnya juga dapat dimanfaatkan untuk meringankan insomnia pada lansia. Musik klasik bermanfaat secara terapeutik dalam mengurangi insomnia karena memiliki ritme yang lembut dan kecepatan bertahap yang merangsang kegembiraan tersendiri bagi pendengarnya serta membuat mereka merasa bahagia dan damai. Musik klasik Mozart telah terbukti meningkatkan daya ingat, menurunkan stres, melepaskan ketegangan, meningkatkan energi, dan meningkatkan daya ingat (Suhadianto, 2016)

Menurut penelitian Nayak dkk. pada tahun 2020, terapi musik klasik dapat menurunkan skor PSQI secara signifikan pada penderita lansia dengan insomnia. Selain itu, daya ingat lansia pun dapat ditingkatkan secara signifikan dengan terapi musik klasik. Hal ini sesuai dengan penelitian Napitulupu dan Sutriningsih (2019) yang menemukan bahwa pasien lanjut usia dengan insomnia membaik secara signifikan setelah mendapat terapi musik klasik; yaitu rata-rata skor sebelum terapi adalah 12,12–13,48 dan setelah terapi adalah 7,40. Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa terapi musik klasik membantu pasien lanjut usia yang sulit tidur.

Dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien lanjut usia yang menderita insomnia, perawat memainkan peran penting. Salah satu upaya yang dapat perawat lakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan mengaplikasikan terapi komplementer dengan melakukan terapi musik klasik. Lansia yang sering mendengarkan terapi musik klasik akan mengalami penurunan insomnia hingga hilang sama sekali. Selain itu, pemberian terapi ini tidak menimbulkan dampak atau risiko negatif yang dihadapi lansia.

Panti wredha adalah tempat atau rumah untuk mengurus dan merawat lansia dimana terdapat 2 tipe dari panti wredha yaitu panti wredha milik pemerintah dan panti wredha milik swasta. Kota Cimahi pun memiliki panti wredha dan terdapat 2 panti di Kota Cimahi yaitu Panti Wredha Karitas dan Panti Wredha Dorkas.

Panti Wredha Karitas adalah panti yang biasa digunakan sebagai tempat praktek

mahasiswa dan merupakan salah satu tempat binaan dari STIKes Budi Luhur Cimahi. Oleh karena itu penelitian akan dilakukan di Panti Wredha Karitas Cimahi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 33 lansia terdapat 18 lansia yang mengalami gangguan tidur.

METODE

Klien yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah Tn. I yang berusia 72 tahun. Klien didapatkan dengan cara wawancara dan hasil pengukuran dengan PSQI. Responden dalam penelitian ini sudah sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah penulis tetapkan. Saat dilakukan wawancara pada responden mengeluh tidurnya yang kurang dan sulit untuk memulai tidur. Berdasarkan hasil keluhan responden maka dilakukan pengkajian dengan menggunakan Instrumen Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ini dikaji dengan metode interview oleh peneliti. Kuesioner PSQI ini terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif di ranjang, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang, pertanyaan 5a sampai 5i memiliki skala tidak pernah satu kali seminggu, dua kali seminggu dan lebih dari 3 dalam 1 minggu, sedangkan pertanyaan 6-9 memiliki skala ordinal dengan jenis respon berbeda-beda ke-19 item pertanyaan ini mengukur 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif yang dihitung berdasarkan pertanyaan nomor 6, latensi tidur yang dihitung berdasarkan sejumlah skor pertanyaan nomor 2 dan 5 A, durasi tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan nomor 4, lama tidur efektif di ranjang yang diukur berdasarkan pertanyaan nomor 13 dan 4, gangguan tidur yang diukur berdasarkan pertanyaan nomor 5 b sampai 5 j, penggunaan obat tidur yang diukur berdasarkan nomor pertanyaan nomor 7, gangguan konsentrasi di waktu siang diukur berdasarkan pertanyaan nomor 8 dan keseluruhan komponen ini memiliki skor berskala 0 sampai 3.

Setelah lansia menjawab wawancara dari instrumen PSQI maka didapatkan hasil yaitu 18 poin yang artinya yaitu kualitas tidur buruk dengan rincian skor yaitu : mendapatkan skor 1 untuk kualitas tidur komponen 1, skor 9 untuk latensi tidur dan skor latensi tidur komponen 2, skor 0 untuk durasi tidur komponen 3, skor 3 untuk efisiensi tidur komponen 4, skor 2 untuk gangguan tidur komponen 5, skor 0 untuk penggunaan obat komponen 6 dan skor 5 untuk disfungsi di siang hari komponen 7, dilihat dari hasil pengkajian maka dari itu penulis melakukan penerapan Terapi Musik Klasik selama 7 hari dimulai dari tanggal 13 Bulan Maret Tahun 2024 sampai dengan tanggal 20 Maret 2024. Berikut hasil perubahan nilai pada saat pengisian kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI):

1. Hari pertama pada tanggal 13 Maret 2024, penulis mendatangi responden yaitu lansia Tn. I di panti untuk melakukan informed consent dan kontrak waktu terkait penerapan terapi musik klasik, setelah kontrak waktu penulis menjelaskan kepada responden terkait prosedur yang akan dilaksanakan sesuai dengan SOP, setelah itu penulis pun menjelaskan waktu yang dibutuhkan untuk penerapan terapi musik klasik ini yaitu sebanyak 1 kali dalam satu hari selama 20 menit per satu kali terapi. Penulis menjelaskan tujuan dari terapi musik klasik ini yaitu untuk membantu responden meningkatkan kualitas tidur. Setelah adanya kesepakatan, penulis langsung melakukan implementasi penerapan terapi musik klasik di jam 18.00. Langkah awal penulis menyiapkan alat-alat untuk melaksanakan terapi musik, selanjutnya penulis membantu klien dengan memberikan posisi tidur yang nyaman, selanjutnya penulis memasangkan headphone di telinga klien, dan klien mendengarkan musik klasik selama 20 menit. Setelah terapi dilakukan, penulis merapikan kembali alat-alat dan melakukan evaluasi terhadap perasaan klien, klien menjawab merasa tenang dan rileks setelah diberikan terapi musik klasik. Selanjutnya penulis berpamitan kepada responden dan kontrak waktu kembali

- untuk pelaksanaan terapi musik klasik selanjutnya.
2. Hari kedua pada tanggal 14 Maret 2024, penulis melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00. Langkah yang dilakukan dengan mengikuti Standar Operasional Prosedur. Sebelum melakukan tindakan, penulis menjelaskan kembali prosedur dan tujuan terapi. Penulis mempertahankan privasi lansia, mendekatkan alat, memberikan posisi fowler yang nyaman untuk lansia yaitu tidur di tempat tidurnya dengan menghadap ke atas, kemudian memasangkan headphone di telinga klien, dan memastikan terpasang dengan baik. Setelah klien merasa nyaman, penulis langsung memutar musik klasik selama 20 menit. Setelah selesai penulis kembali merapikan kembali alat alat yang sudah terpasang dan bertanya bagaimana perasaan klien setelah di berikan terapi musik klasik. Klien menjawab merasa nyaman dan tenang setelah diberikan terapi musik klasik. Ketika selesai evaluasi, penulis pamit pulang dan kontrak waktu kembali untuk hari selanjutnya
 3. Hari ketiga pada 15 Maret 2024 penulis melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00. Langkah yang dilakukan dengan mengikuti Standar Operasional Prosedur. Sebelum melakukan tindakan, penulis menjelaskan kembali prosedur dan tujuan terapi. Penulis mempertahankan privasi lansia, mendekatkan alat, memberikan posisi fowler yang nyaman untuk lansia yaitu tidur di tempat tidurnya dengan menghadap ke atas, kemudian memasangkan headphone di telinga klien, dan memastikan terpasang dengan baik. Setelah klien merasa nyaman, penulis langsung memutar musik klasik selama 20 menit. Setelah selesai penulis kembali merapikan kembali alat alat yang sudah terpasang dan bertanya bagaimana perasaan klien setelah di berikan terapi musik klasik. Klien menjawab merasa nyaman dan tenang setelah diberikan terapi musik klasik. Ketika selesai evaluasi, penulis pamit pulang dan kontrak waktu kembali untuk hari selanjutnya
 4. Hari keempat pada 16 Maret 2024, penulis melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00. Langkah yang dilakukan dengan mengikuti Standar Operasional Prosedur. Sebelum melakukan tindakan, penulis menjelaskan kembali prosedur dan tujuan terapi. Penulis mempertahankan privasi lansia, mendekatkan alat, memberikan posisi fowler yang nyaman untuk lansia yaitu tidur di tempat tidurnya dengan menghadap ke atas, kemudian memasangkan headphone di telinga klien, dan memastikan terpasang dengan baik. Setelah klien merasa nyaman, penulis langsung memutar musik klasik selama 20 menit. Setelah selesai penulis kembali merapikan kembali alat alat yang sudah terpasang dan bertanya bagaimana perasaan klien setelah di berikan terapi musik klasik. Klien menjawab merasa nyaman dan tenang setelah diberikan terapi musik klasik. Ketika selesai evaluasi, penulis pamit pulang dan kontrak waktu kembali untuk hari selanjutnya
 5. Hari kelima pada tanggal 17 Maret 2024, penulis kembali melakukan pengkajian dengan menggunakan PSQI untuk mengetahui perubahan kualitas tidur klien setelah dilakukan 4x terapi musik klasik dan didapatkan perubahan skor menjadi 8. Setelah mengukur skor klien, penulis kembali melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00 penulis melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00. Langkah yang dilakukan dengan mengikuti Standar Operasional Prosedur. Sebelum melakukan tindakan, penulis menjelaskan kembali prosedur dan tujuan terapi. Penulis mempertahankan privasi lansia, mendekatkan alat, memberikan posisi fowler yang nyaman untuk lansia yaitu tidur di tempat tidurnya dengan menghadap ke atas, kemudian memasangkan headphone di telinga klien, dan memastikan terpasang dengan baik. Setelah klien merasa nyaman, penulis langsung memutar musik klasik selama 20 menit. Setelah selesai penulis kembali merapikan kembali alat alat yang sudah terpasang dan bertanya bagaimana perasaan klien setelah di berikan terapi musik klasik.

Klien menjawab merasa nyaman dan tenang setelah diberikan terapi musik klasik. Ketika selesai evaluasi, penulis pamit pulang dan kontrak waktu kembali untuk hari selanjutnya

6. Hari keenam pada 18 Maret 2024, penulis kembali melakukan pengkajian dengan menggunakan PSQI untuk mengetahui perubahan kualitas tidur klien setelah dilakukan 4x terapi musik klasik dan didapatkan perubahan skor menjadi 8. Setelah mengukur skor klien, penulis kembali melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00 penulis melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00. Langkah yang dilakukan dengan mengikuti Standar Operasional Prosedur. Sebelum melakukan tindakan, penulis menjelaskan kembali prosedur dan tujuan terapi. Penulis mempertahankan privasi lansia, mendekatkan alat, memberikan posisi fowler yang nyaman untuk lansia yaitu tidur di tempat tidurnya dengan menghadap ke atas, kemudian memasangkan headphone di telinga klien, dan memastikan terpasang dengan baik. Setelah klien merasa nyaman, penulis langsung memutar musik klasik selama 20 menit. Setelah selesai penulis kembali merapikan kembali alat alat yang sudah terpasang dan bertanya bagaimana perasaan klien setelah di berikan terapi musik klasik. Klien menjawab merasa nyaman dan tenang setelah diberikan terapi musik klasik. Ketika selesai evaluasi, penulis pamit pulang dan kontrak waktu kembali untuk hari selanjutnya
7. Hari ketujuh pada tanggal 19 Maret 2024, melakukan penerapan terapi musik klasik pada pukul 18.00 Langkah yang dilakukan dengan mengikuti Standar Operasional Prosedur yaitu ada tahap kerjanya dengan mengucapkan salam menanyakan perasaan klien atau responden menjelaskan prosedur dan tujuan. Penulis mempertahankan privasi lansia, mendekatkan alat memberikan posisi fowler yang nyaman untuk lansia yaitu tidur di tempat tidurnya dengan menghadap ke atas, kemudian memasangkan alat headphone kepada klien, sudah terpasang dengan baik dan membuat

pasien nyaman langsung memutar musik klasik selama 20 menit. Setelah selesai penulis kembali merapikan kembali alat alat yang sudah terpasang. Penulis kemudian kembali mewawancara klien dengan bertanya beberapa pertanyaan. Penulis bertanya bagaimana perasaan klien setelah di berikan terapi musik klasik, klien menjawab merasa nyaman dan tenang ketika diberikan terapi musik klasik. Setelah wawancara selesai, Penulis langsung pamit pulang dan kontrak waktu kembali untuk hari selanjutnya untuk melakukan pengkajian PSQI kembali

8. Pada tanggal 20 Maret 2024 penulis kembali bertemu dengan klien pada jam 14.00 untuk melakukan evaluasi setelah 7 kali pelaksanaan terapi dengan wawancara menggunakan instrumen PSQI. Setelah dilakukan wawancara bersama klien ternyata didapatkan perubahan hasil yaitu skor PSQI menjadi 9. Dari hasil tersebut terlihat bahwa terdapat perubahan pada kualitas tidur lansia, dimana dari skor PSQI awal pada 13 Maret 2024 yaitu 18 dengan keterangan kualitas tidur buruk, sedangkan setelah dilakukan terapi musik klasik sebanyak 7 kali dalam seminggu hasil dari PSQI menjadi 9 dengan dengan keterangan kualitas tidur cukup baik.

HASIL

Berdasarkan hasil penerapan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, dengan terbukti adanya perubahan skor PSQI dari 18 menjadi 9.

Tabel 1. Hasil penerapan PSQI

NO	TANGGAL PENERAPAN	HASIL
1	13 April 2024	18
2	17 April 2024	8
3	20 April 2024	9

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil pada Tabel 1 didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur lansia dengan menurunnya nilai hasil pengisian kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), maka dapat disimpulkan bahwa

terdapat perubahan kualitas tidur pada responden yang diperoleh, sebelum dilakukan terapi dengan nilai 18 keterangan kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan terapi dengan nilai 9 keterangan kualitas membaik.

PEMBAHASAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun atau lebih. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, mulai dari usia 60 tahun hingga kematian. Seseorang yang telah berumur 60 tahun ke atas dianggap lanjut usia, menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 yang mengatur tentang kesejahteraan lanjut usia. Administrasi Jaminan Sosial memberikan definisi alternatif, yang menyatakan bahwa seseorang dianggap lanjut usia jika berusia 65 tahun atau lebih (Daryawanti, 2023).

Negara ini harus siap menghadapi perubahan yang disebabkan oleh proses penuaan seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia. Organ-organ tubuh akan berkurang fungsinya seiring bertambahnya usia, sehingga membuat kita lebih rentan terhadap penyakit yang bisa berakibat fatal. Selain itu, penurunan kinerja kognitif dan motorik sering terjadi pada orang lanjut usia. Kualitas hidup dan kondisi kesehatan lansia secara umum sangat dipengaruhi oleh perubahan-perubahan ini. Perubahan terkait usia dapat berdampak pada banyak sistem tubuh, termasuk kehilangan ingatan, kelemahan otot, pendengaran, penglihatan, gangguan tidur, emosi, dan disfungsi biologis lainnya.

Insomnia atau kesulitan tidur merupakan salah satu perubahan yang sering terjadi pada lansia. Penyakit yang disebut insomnia ini ditandai dengan kesulitan tidur atau gangguan tidur, yang membuat seseorang merasa kurang istirahat dan tidak bugar saat bangun tidur. Jika dibiarkan, hal ini niscaya akan mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang. Guna meningkatkan kebugaran tubuh dan memulihkan energi, manusia pada dasarnya memerlukan waktu tidur delapan jam per hari. Hal ini akan membantu mereka menghindari masalah kesehatan di kemudian hari dan

membuat mereka lebih bersemangat untuk melakukan aktivitas fisik (Suhadianto, 2016).

Orang lanjut usia menderita insomnia, yang dapat menimbulkan konsekuensi besar jika pengobatan tidak dilakukan. Akibat akibat tersebut antara lain rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, daya ingat dan perhatian yang buruk, depresi, sering terjatuh, penggunaan obat hipnotik yang tidak tepat, dan kualitas hidup yang lebih rendah. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 80 juta lansia Amerika mengalami kecelakaan terkait gangguan tidur setiap tahunnya di AS; kecelakaan ini merugikan negara sekitar seratus juta dolar (Sayekti & Hendrati, 2018).

Mendengarkan terapi musik klasik merupakan salah satu cara bagi lansia untuk mengatasi insomnianya. Stimulus pendengaran teratur yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, warna (timbre), bentuk, dan gaya dikenal sebagai terapi musik klasik (Georgescu, Multeacu, Mirciulescu, dkk, 2016). Irama adalah komponen musik yang paling penting. Pemilihan musik sebagai pengganti didasarkan pada kemampuannya sebagai pengalih perhatian, kemudahan pemahaman, dan daya tarik yang luas. Misalnya musik klasik, dengan tempo yang lembut dan ritme yang lembut, membangkitkan semangat tertentu dan membuat hati gembira, sehingga menenangkan pikiran. Hal ini mendorong penggunaan terapi musik untuk mengurangi sulit tidur (Napitupulu & Sutriningsih, 2019).

Hasil studi kasus penerapan terapi musik klasik ini terhadap lansia penderita insomnia pada Tn. I diperoleh hasil adanya perbaikan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik selama 20 menit dalam 7 hari. Teknik ini dilakukan 1 kali sehari pada malam hari. Dari hasil penerapan tersebut terdapat perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik pada TN. I dengan hasil pada hari pertama kualitas tidur adalah 18 dan sesudah dilakukan terapi musik klasik selama 5 hari adanya perubahan menjadi 8 kemudian dilakukan terapi kembali selama dua hari mendapatkan skor menjadi 9.

Pada pelaksanaan terapi ini terjadi perubahan skor dari hari ke 5 ke hari ke 7 yaitu dari skor 8 menjadi 9 dikarenakan Tn. I sering ke kamar mandi pada malam hari. Klien

banyak mengkonsumsi air putih yang mengakibatkan klien bolak balik ke kamar mandi dan mempengaruhi kualitas tidur Tn. I. Hal ini dibuktikan dengan hasil instrumen PSQI pada poin 5.c mengenai terbangun dimalam hari dan bolak balik ke kamar mandi yaitu dari 2x per malam menjadi 3x per malam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maran, Nini dan Nalista dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi musik klasik menghasilkan perbaikan yang ditunjukkan dengan penurunan skor PSQI. Hal ini terlihat dari respon subjektif pasien yang menyatakan merasa lebih tenang, tenteram, dan tidur lebih nyenyak setelah mendapat terapi musik klasik setiap tujuh hari sekali. Bukti peningkatan lainnya terlihat pada skor PSQI yang turun dari 18 menjadi 9 sebanyak 8 poin. Selain itu, publikasi Mbaloto, Purwiningsih, dkk menjelaskan bagaimana pasien lanjut usia dengan insomnia yang menerima pengobatan musik klasik mungkin mengalami peningkatan kualitas tidur mereka, yang diukur dengan penurunan skor PSQI sebesar 4 poin dari 9 menjadi 5. meningkatkan ketenangan dan relaksasi penderita. Publikasi Mastiur dan Sutriningsih dari RSUD Padang Sidimpuan juga menunjukkan bagaimana terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur. Pasien yang mendapat terapi musik klasik dilaporkan merasakan tidurnya lebih baik, dibuktikan dengan PSQI mereka sebesar 8 dari 12 poin. Karena musik merupakan stimulus pendengaran terorganisir yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, dan gaya, maka temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wahani tentang efektivitas terapi musik klasik pada lansia penderita insomnia di Panti Sosial Tresna Werda Aabiyoso untuk mengurangi kecemasan.

Terapi musik klasik menggunakan gelombang suara di otak untuk memperlambat dan menyeimbangkannya, serta untuk menutupi suara dan emosi yang tidak menyenangkan. Rasa aman dapat diciptakan dengan mendengarkan musik klasik yang juga dapat mempengaruhi pernapasan, tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, dan ketegangan otot. Ini juga dapat meningkatkan koordinasi dan gerakan, meningkatkan kadar endorfin, mengontrol hormon yang

berhubungan dengan stres, meningkatkan suhu tubuh, dan mengurangi ketegangan otot. dan kesejahteraan, dan dapat mengurangi ketidaknyamanan (Lidyansyah, 2014).

Emosi dan suasana hati dapat dipengaruhi oleh musik klasik. Kebahagiaan dapat dibangkitkan oleh musik klasik dengan mengatur aktivitas di wilayah otak yang sangat mempengaruhi emosi (seperti insula, cingulate cortex, amigdala, nukleus accumbens, hipotalamus, hipokampus, dan korteks orbitofrontal). Oleh karena itu, pasien lanjut usia dengan insomnia dapat memperoleh manfaat dari terapi musik klasik sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Penerapan terapi musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia penderita insomnia ini efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan pelaksanaan 1 kali/hari sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Dari hasil penerapan dari hari ke-1 sampai ke-5 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur dengan ditandai skornya menurun yaitu sebelum dilakukan terdapat skor 18, setelah dilakukan terapi musik klasik menjadi 8, kemudian pada hari ke-5 sampai dengan hari ke-7 didapatkan skor menjadi 9.

Terapi musik klasik dapat memberikan relaksasi pada tubuh. Terapi musik juga dapat mampu menutupi bunyi dan perasaan tidak tenang, mampu memperlambat dan menyeimbangkan gelombang dalam otak, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi, dan tekanan darah manusia, dapat mengurangi ketegangan otot, memperbaiki gerak dan kordinasi tubuh, dapat mempengaruhi suhu tubuh manusia, meningkatkan endorfin, dan mengatur hormon (hubungannya dengan stress), dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera, serta dapat mengurangi rasa sakit sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada klien yang telah menjadi responden dalam penelitian ini, juga kepada Panti Wredha Karitas dan STIKes Budi Luhur Cimahi yang telah memfasilitasi demi kelancaran kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali S & Yudi, M. A, (2017) "Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. J. Kesehatan Muhammadiyah Palembang," vol. VII, no. 12, pp. 23–34.
- Badan Pusat Statistik (BPS), (2024). Data Presentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023.
- Buana & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literatur Review. Borneo Student Research, vol 2, no. 2. pp. 827-832
- Daryaswanti, Ed., (2023). Keperawatan Gerontik. Denpasar: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Georgescu D., Mulțescu R., V. Mirciulescu V., Geavlete P., and B. Geavlete B., (2016). "Instruments," Retrograde Ureteroscopy Handb. Endourol., pp. 21–52, doi: 10.1016/B978-0-12-802403-4.00003-6.
- Hidayah N. dan Nisak R., (2018). Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Based Practice), vol. 10, no. 1. [Online]. Available: <http://www.samudrabiru.co.id/>
- Iriyani, I. Safei, R. P. L. B. Basri, M. E. Rachman, and Dahliah, (2022). "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut," J. Mhs. Kedokt., vol. 3, no. 5, pp. 359–367. [Online]. Available: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Lidyansyah I.P.D., (2014). "Menurunkan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan Melalui Musik," J. Ilm. Psikol. Terap., vol. 02, no. 01, pp. 62–74, [Online]. Available: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1770/1858>.
- Maran, Nini dan Nalista, dkk. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Molomarang Kelurahan Wailiti. <http://repository.nusanipa.ac.id>
- Mbaloto F.R., Purwiningsih S., Yunita Assa dan Arianti. (2023). Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. Jurnal Kesheatan dan Teknologi, vol 1, no. 1. pp 1-6.
- Napitupulu M. and Sutriningsih, (2019). "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia," J. Kesehatan. Ilmu. Indonesia., vol. 4, no. 2, pp. 70–75.
- Nuraeni, (2022). "Intervensi Non-Farmakologi Yang Efektif Terhadap Insomnia Pada Lansia," pp. 52–88.
- Nayak, A. P., Vishrutha, K. V., & Nayak, V. K. R. (2020). Effect of Indian classical music microtones on sleep quality and memory in young adults. *Biomedicine*, 40(1), 76-82.
- Reggyanti, M and Sitanggang, T., (2020). "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia," J. Kesehatan, Vol. 9, No. 1, pp. 1095–1102, doi: 10.38165/jk.v9i1.78.
- Sayekti, Hendrati, (2018). "Analisis risiko depresi, tingkat," Dep. Epidemiol. Fak. Kesehat. Masy. Univ. Airlangga, no. April, pp. 181–193.
- Sayekti N.P.W dan Hendrati L.Y., (2015). "Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia," J. Berk. Epidemiol., vol. 3, no. 2, pp. 182–183. [Online]. Available: <https://doi.org/10.20473/jbe.V3I22015.181-193>
- Suhadiyanto, S. (2016). Pengaruh Musik Mozart terhadap Memori pada Pelajaran Menghapal di SMP Ta'miriyah Surabaya. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, vol 5, no. 2, 126-136.

<https://doi.org/https://doi.org/10.30996/ponsa.v5i02.728>