

## Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: *Literature Review*

Nanda Sekar Buana<sup>1\*</sup>, Burhanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: buanasekar8@gmail.com

Diterima: 27/07/20

Revisi: 20/08/20

Diterbitkan: 28/04/21

### Abstrak

**Tujuan studi:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode tinjauan pustaka atau *literatur review* dimana artikel yang didapat dalam penelitian ini berasal dari hasil kajian yang telah dilakukan dan diterbitkan kedalam jurnal online dalam negeri serta luar negeri. Pada pengkajian ini peneliti melakukan pencarian jurnal yang telah dipublish pada internet menggunakan *search engine, Pubmed, Google scholar, Directory of open science articles*. Dengan kata kunci: *music therapy, elderly adults, sleep quality, terapi musik, kualitas tidur, lansia*.

**Hasil:** Terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik, pengaruh terapi musik terhadap lansia yang didapat mampu memberikan efek positif serta dapat meningkatkan kualitas tidur.

**Manfaat:** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga mampu menjadi referensi dan bacaan bagi peneliti selanjutnya maupun mahasiswa yang sedang mempelajari mengenai terapi musik.

### Abstract

**Purpose of study:** The purpose of this study was to determine the effect of music therapy on sleep quality in the elderly.

**Methodology:** This research is a research that uses the literature review method or literature review where the articles obtained in this study come from the results of studies that have been carried out and published in domestic and foreign online journals. In this study, the researcher searches for journals that have been published on the internet using search engines, Pubmed, Google scholar, Directory of open science articles. By keywords: *music therapy, elderly adults, sleep quality, music therapy, sleep quality, elderly*.

**Results:** Music therapy can improve sleep quality became better, the effect of music therapy on the elderly is able to provide a positive effect and can improve sleep quality.

**Applications:** This research is expected to provide information about the effect of music therapy on sleep quality in the elderly so that it can be a reference and reading for future researchers and students who are studying music therapy.

**Kata kunci:** *Terapi Musik, Kualitas Tidur, lansia*

### 1. PENDAHULUAN

Terdapat 703 juta orang lansia yang berumur 65 tahun atau lebih di seluruh dunia pada tahun 2019. Jumlah lansia diperkirakan akan bertambah menjadi 1.5 miliar di tahun 2050. Presentase penduduk dunia yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen pada tahun 1990 menjadi 9 persen pada tahun 2019. Karena rasio tersebut di perkirakan akan meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, artinya satu dari 6 orang didunia akan berusia 65 tahun atau lebih. ([World population ageing, 2019](#)). Menurut WHO, jumlah populasi lansia yang berusia 65 tahun atau lebih diperkirakan berjumlah 524 juta orang pada 2010 dan meningkat menjadi 1.5 miliar orang di tahun 2050. Dalam 5 tahun mendatang untuk pertama kalinya dalam sejarah populasi manusia pada umur 65 tahun atau lebih akan berjumlah lebih banyak dari pada jumlah anak balita dibawah usia 5 tahun.

Di Indonesia 2019, selama hampir lima dekade sejak 1971 - 2019, presentase jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Di tahun 2019 lansia di Indonesia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Keadaan ini menunjukkan bahwa Indonesia mengalami transisi menuju ke arah penuaan penduduk karena jumlah lansia berusia di atas 60 tahun mencapai lebih dari 7 persen dari keseluruhan penduduk dan mengakibatkan negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*) apabila berada lebih dari 10 persen. Fenomena ini adalah cerminan dari meningkatnya angka harapan hidup masyarakat Indonesia ([BPS, 2010](#))

Pada data badan pusat statistik samarinda di tahun 2015, mengatakan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Samarinda sebanyak 812,597 jiwa. Seiringnya bertambahnya usia semakin banyak pula permasalahan kesehatan yang akan di hadapi, salah satunya permasalahan kualitas tidur. Episode tidur REM pada lansia semakin memendek, terdapat pula penurunan yang signifikan pada tahap tidur NREM 3 dan 4. Beberapa lansia nyaris tidak mempunyai tahap 4 atau kata lainnya tidur yang dalam ([Potter & Perry, 2011](#)).

Kurangnya tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh pada fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup (Annurohim, 2016). Kualitas tidur bisa diartikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidur yang meliputi waktu tidur, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur serta perasaan tidak segar saat bangun tidur dipagi hari (Sutantri, 2014). Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, serta gaya hidup (Silvanasari, 2012). Kualitas tidur ialah kemampuan seseorang untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang baik sehingga tidur menjadi tenang, merasa segar saat bangun dipagi hari dan bersemangat saat melakukan aktivitas (Agustin 2012 dalam Zafirah, 2017).

Menurut (Widya, 2010) untuk melakukan penanganan tidur dapat dilakukan dengan dua cara, farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi bisa dengan cara pemberian obat-obatan sementara Non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian terapi, pemberian terapi musik menggunakan obat-obatan dapat memberikan efek samping dan memberikan kecanduan secara fisik dan psikologis (Bornet, 2016 dalam Huang, 2017). Akibatnya Alternative terbaik untuk mengatasi masalah tidur pada lansia ialah pemberian terapi Non- farmakologi Seperti terapi musik. Terapi Musik masuk kedalam terapi musik pasive apabila terapi musik ini hanya didengarkan oleh klien tanpa ikut serta dalam memainkan musik. Di katakana terapi musik aktif apabila klien ikut serta dalam memainkan musik, seperti bernyanyi atau memainkan alat musik (Sarikaya & Oguz, 2016).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Lestari & Putra, 2018). lansia yang memiliki kualitas tidur buruk diberikan terapi musik diharapkan kualitas tidur pada lanjut usia membaik, setelah dilakukan terapi musik terhadap 31 responden didapatkan hasil bahwa terapi musik mampu mengatasi masalah kualitas tidur yang dialami oleh lansia dengan, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia, seperti penelitian yang dilakukan (Resi dkk, 2019) yang melakukan penelitian terhadap kualitas tidur pada anak dengan penyakit kronis, yang hasilnya menunjukkan terapi musik mampu mengatasi masalah pada kualitas tidur pada anak dengan penyakit kronis.

Kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan kuisisioner yang telah diakui secara internasional yaitu *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan interval penilaiannya satu bulan (Buysse et al., 1989 dalam Zafirah, 2017). Kuisisioner ini punya sepuluh pertanyaan yaitu sembilan pertanyaan utama serta satu pertanyaan pembantu. Sembilan pertanyaan diawal berkontribusi mengenai penilaian kualitas tidur serta di jawab oleh responden sedangkan pertanyaan terakhir ialah pertanyaan pembantu yang memiliki lima sub pertanyaan yang akan di jawab oleh teman sekamar responden apabila responden punya teman sekamar. Sebenarnya pertanyaan tersebut tidak berkontribusi pada penilaian serta hanya berperan untuk mengetahui apakah responden memiliki gangguan tidur maupun tidak. Walaupun memiliki banyak gangguan tidur namun hanya beberapa gangguan tidur yang akan ditanyakan. Pertanyaan tersebut seperti ada tidaknya mendengkur, keadaan bingung maupun disorientasi saat tidur, dan gangguan tidur lainnya (Prakasa 2016; Busyee, 1989 dalam Zafirah, 2017)

Cara pemberian terapi musik untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia ialah dengan mendengarkan musik yang disukai responden, kemudian didengarkan selama 30-45 menit yang dilakukan selama dua minggu (Sari, 2014). jenis musik tersendiri memiliki efek yang berbeda, kebanyakan peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan musik yang memiliki tempo yang pelan.

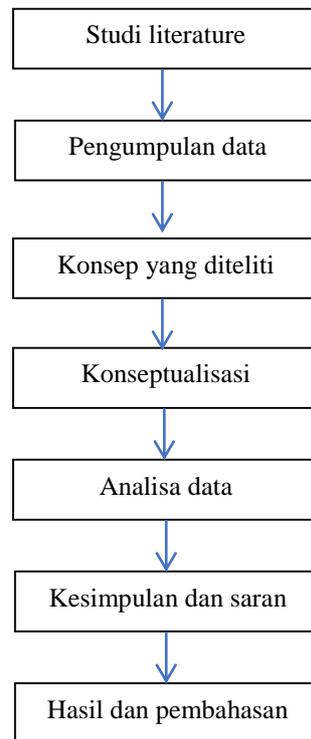
## 2. METODOLOGI

Literatur yang didapat dalam penelitian ini berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional serta internasional. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal yang telah dipublikasikan di internet menggunakan *search engine*, *Pubmed*, *Google scholar*, *Directory of open science articles*. Dengan kata kunci: *music therapy*, *elderly adults*, *sleep quality*, *terapi musik*, *skualitas tidur*, *lansia*. Dengan menambahkan simbol tanda petik ( " ") serta menambahkan dan / or. Literatur yang didapat 2.139 literatur, kemudian memilih literatur sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan judul, abstrak, kriteria inklusi, dan kriteria eksklusi, termasuk tahun publikasi jurnal maka didapatkan 15 hasil penelitian. Setelah di skringing melalui proses tersebut, menghasilkan jurnal yang sama atau dengan kata lain terdapat duplikasi jurnal. Literatur yang diinginkan di publikasikan pada tahun 2015 hingga 2020. Literatur yang dipublikasikan berasal dari negara Indonesia serta Negara asing. Semua literatur membahas tentang pengaruh terapi musik serta kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode tinjauan pustaka atau *literatur review*. *Literatur review* ialah ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang telah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk memberitahukan kepada pembaca apa yang telah dibahas tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional pada penelitian yang telah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney & Tewksbury, 2013). Studi literatur bisa didapatkan dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet serta pustaka. Metode ini merupakan serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat dan mengelola bahan penulisan (Zed, 2008 dalam Nursalam, 2016). Penulisan yang digunakan merupakan *study literature review* berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan variabel penulisan. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional serta internasional. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal yang telah dipublikasikan di internet menggunakan *search engine*, *Pubmed*, *Google scholar*, *Directory of open science articles*. Dengan kata kunci: *music therapy*, *elderly adults*, *sleep quality*, *terapi musik*, *kualitas tidur*, *lansia*.

Jalannya proses pengumpulan data di lakukan dengan penyaringan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dari setiap jurnal yang telah diambil. Adapun kriteria pengumpulan jurnal sebagai berikut:

1. Tahun sumber literatur yang dapat di ambil sejak tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, kesesuaian kata kunci penulisan, keterkaitan hasil penelitian serta pembahasan
2. Cara pengumpulan jurnal dari berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal yang telah terakreditasi seperti Pubmed, Google scholar, Directory of open science articles.
3. Cara penulisan yang efektif untuk setting jurnal dengan memasukan kata kunci sesuai dengan judul penelitian serta melakukan penelusuran berdasarkan advance search dengan menambahkan notasi AND/OR atau menggunakan simbol +. Contohnya peneliti ingin melakukan pencarian pada situs google schoolar dengan mengetik kata kunci “music therapy” + “sleep quality”+ “elderly adults”.
4. Melakukan pencarian berdasarkan full text.
5. Melakukan penelitian terhadap jurnal dari abstrak apakah berdasarkan tujuan penelitian serta melakukan critical appraisal dengan tool yang ada.

Secara sistemis langkah – langkah dalam penulisan literature review seperti gambar berikut ini:



Gambar 1: langkah penulisan *literature review*

Kemudian setiap jurnal yang di pilih berdasarkan kriteria, di buat kesimpulan yang menggambarkan penjelasan *pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia*. Peneliti akan meninjau kembali dalam bentuk ringkasan secara singkat berupa table yang isinya nama peneliti, tahun penelitian, rancangan studi, sampel, instrument (alat ukur) serta hasil penelitian

Table 1: kriteria inklusi

Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Tahun publikasi 5 tahun terakhir dimulai sejak tahun 2015 sampai 2020
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Subjek	Lansia
Tema Isi Jurnal	Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia

Jurnal penelitian yang telah sesuai dengan kriteria inklusi kemudian di kumpulkan serta dibuat rangkuman jurnal meliputi nama peneliti, tahun publikasi jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, sampel, instrumen(alat ukur) serta ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut kemudian di masukan ke dalam tabel dan diurutkan sesuai alfabet dan tahun publikasi jurnal serta sesuai dengan format di atas. Agar lebih mudah menganalisis abstrak dan dan dull text jurnal; di baca serta di cermati. Ringkasan jurnal tersebut di lakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian serta hasil penelitian. Metode analisis yang di gunakan merupakan analisis isi jurnal.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Terapi musik ialah intervensi alami non medis yang dapat di lakukan dengan mudah yang perlakuannya tidak membutuhkan kehadiran ahli terapi, harga terjangkau serta tidak memiliki efek samping (Samuel 2007 dalam Pratiwi 2014 dalam Lintiya, 2015). Terapi musik terdiri dari dua kata. Kata “terapi” berkaitan dengan upaya membantu orang lain sedangkan kata “musik” dalam artian terapi musik memiliki makna media yang di pakai secara khusus untuk rangkaian terapi. Terapi musik merupakan upaya yang di lakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kualitas fisik serta mental dengan merangsang indera pendengaran menggunakan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni yang di oleh sehingga tercipta musik yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan fisik serta mental (Musbikin, 2009 Dalam Emildawati, 2018).

Musik bisa menjadi alat untuk terapi kesehatan, saat seseorang mendengarkan musik maka gelombang listrik pada otaknya bisa di perlambat maupun di percepat pada saat bersama sehingga kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Bahkan musik dapat mengatur hormon yang mempengaruhi stress atau depresi dan mampu meningkatkan daya ingat. Musik dan kesehatan memiliki ikatan yang tidak diragukan, karena dengan mendengarkan musik yang di sukai oleh respondem bisa terbawa ke suasana hati yang baik dalam waktu singkat (Muttaqin 2008 dalam Emildawati, 2018). Musik merupakan terapi yang sifatnya nonverbal. Dengan musik pikiran klien dibiarkan berimajinasi, baik untuk mengingat hal yang membahagiakan, mengkhayalkan hal yang ia takutkan, mengangan-angankan hal yang diimpikan atau langsung menceritakan masalah yang dihadapi. Seorang terapis musik menggunakan musik serta aktivitas musik untuk memfasilitasi proses terapi pada kliennya ( Djohan, 2006 dalam Emildawati, 2018).

Menurut (Djohan 2006 dalam Emildawati, 2018) musik bisa saja terdengar lembut dan tenang walaupun di dengarkan berjam- jam dan tidak melakukan apapun, namun sebenarnya sebuah nada dengan sendirinya telah membawa aliran gelombang yang mempengaruhi pikiran serta tubuh dalam berbagai tingkatan. Dalam terapi musik belum ada rekomendasi berapa lama durasi yang optimal dalam pemberian terapi, seringkli durasi yang diberikan selama 20-35 menit selama terapi, apabila masalahnya spesifik maka durasinya pun bertambah lama menjadi 30-45 menit. Saat pemberian terapi klien di posisi yang nyaman , sedangkan tempo yang diberikan harus sedikit lambat, 50 – 70 ketukan permenit. Irama yang digunakan adalah irama yang tenang ,shou 2007; mahanani 2013 (Sari, 2014). Saat terapi musik diberikan kemudian rangsangan diterima oleh telinga kita kemudian melalui saraf pendengaran di salurkan ke bagian otak yang memiliki efek terhadap gelombang alfa, dimana gelombang alfa (8hz - 12 hz) ini terjadi saat seseorang yang mengalami relaksasi atau mulai beristirahat. Dalam kondisi gelombang ini, otak memproduksi serotonin dan endofrin yang menyebabkan seseorang merasa tenang. Bahagia serta merasa nyaman. Efeknya adalah saat individu merasa nyaman dan tenang maka tubuh yang rileks dapat memulai tidur dengan mudah (Prima, 2018).

Dari hasil penelitian literature review menunjukkan hasil dari terapi musik terhadap kualitas tidur dalam 5 tahun terakhir sejak 2015 - 2020, selama 5 tahun terakhir telah banyak di temukan penggunaan terapi musik untuk mengatasi masalah tidur pada lansia, ibu hamil, anak- anak dan remaja selain untuk mengatasi tidur banyak ditemukannya penggunaan terapi musik untuk mengatasi masalah seperti stress, anxiety dan nyeri.

Bertambahnya usia pada lansia juga menyebabkan berbagai masalah kesahatan, salah satunya permasalahan kualitas tidur pada lansia. (Potter & Perry, 2011). Akibatnya memberikan pengaruh buruk terhadap fisik, kemampuan kognitif serta kualitas hidup pada lansia (Annurohim, 2016). Penanganan gangguan tidur dapat di lakukan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, dalam mengkaji jurnal penelitian yang ada responden diminta untuk tidak mengkonsumsi obat tidur maupun obat yang dapat membuat kantuk. Selain menggunakan menggunakan farmakologi dalam mengatasi masalah tidur terdapat juga dengan cara non farmakologi salah satunya terapi musik, jurnal yang di kaji menggunakan terapi musik. Penggunaan terapi musik selain tidak membutuhkan ahli terapi serta harga yang terjangkau tapi juga dapat di lakukan sendiri (Lintiya, 2015). Di temukan hasil yang berbeda pada 15 artikel mengenai terapi musik, pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Responden juga diberikan informasi mengenai terapi musik dan di minta untuk menandatangani serta mengisi inform consent yang sudah di sediakan oleh peneliti. Pada 7 penelitian membahas mengenai pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lanisa. Dari lima penelitian ini berfokus pada pengaruh terapi musik dan dua penelitian membandingkan terapi musik dengan terapi yang lain terhadap kualitas tidur pada lansia. Peneliti memaparkan bahwa beberapa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk di sebabkan oleh gangguan fisik seperti nyeri, kemudian gangguan dari luar seperti suara bising, suhu yang panas serta sulit untuk memulai tidur serta sulit untuk tidur di bawah jam 12 malam. Pemaparan yang dilakukan para peneliti selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zafirah, 2017 mengutip dari Emmanuel dan Inns, 2014, jung, 2010, Colten dan Altevogt, 2006 serta Agustin, 2012. Mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ialah lingkungan, gangguan fisik serta kebiasaan yang sering di lakukan. Dua peneliti melakukan perbandingan antara terapi musik dengan terapi tertawa serta aroma terapi, hasil dari penelitian tersebut

ialah didapatkan terapi musik lebih efektif untuk memperbaiki kualitas tidur lansia, meski tidak di temukan perbedaan yang berarti di antara terapi musik dan aroma terapi, namun peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik lebih efektif untuk memperbaiki kualitas tidur karena adanya selisih hasil.

Pada dua penelitian terapi musik terhadap kualitas tidur ibu hamil, salah satu penelitian di lakukan untuk mengetahui efek terapi musik terhadap stress, ansietas dan kualitas tidur pada ibu hamil (Liu, 2015) dimana lansia juga mengalami stress, ansietas serta kualitas tidur yang memburuk yang disebabkan oleh stresor, seperti kehilangan anggota tubuh, nyeri sendi yang mengakibatkan terganggunya tidur pada lansia (Azizah & Lilik 2011 dalam kholifah, 2016). Pemberian terapi musik kepada ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk di dapatkan hasil bahwa terapi musik dapat mengurangi stress, ansietas serta meningkatkan kualitas tidur (Liu, 2015), Sehingga terapi musik juga dapat digunakan pada lansia dengan permasalahan yang sama. Asumsi peneliti di dukung dengan teori yang ada di mana musik dapat mengatur hormon yang mempengaruhi stress atau depresi dan mampu meningkatkan daya ingat. Musik dan kesehatan memiliki ikatan yang tidak diragukan, karena dengan mendengarkan musik kesukaannya seseorang bisa terbawa ke suasana hati yang baik dalam waktu singkat (Muttaqin 2008 dalam Emildawati, 2018).

Pada empat penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efek terapi musik terhadap kualitas tidur pada anak yang mengalami penyakit kronis, pasien kanker payudara serta pasien yang akan melakukan kemoterapi atau radioterapi. Gangguan tidur yang di alami pada anak yang mengalami penyakit kronis, pasien kanker payudara serta pasien yang akan melakukan kemoterapi atau radioterapi menyebabkan salah satunya pusing, kelelahan serta gangguan fungsional pada siang hari, musik mungkin dapat mengurangi perasaan cemas dan mungkin juga bisa memberikan efek positif terhadap tidur melalui relaksasi terhadap otot serta mengalihkan pikiran asumsi ini di dukung oleh teori dari Prima 2018. Saat terapi musik di berikan kemudian rangsangan di terima oleh telinga kita kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memiliki efek terhadap gelombang alfa, dimana gelombang alfa (8hz - 12 hz) ini terjadi saat seseorang yang mengalami relaksasi atau mulai beristirahat. Dalam kondisi gelombang ini, otak memproduksi serotonin dan endofrin yang menyebabkan seseorang merasa tenang. Bahagia serta merasa nyaman. Efeknya adalah saat individu merasa nyaman dan tenang maka tubuh yang rileks dapat memulai tidur dengan mudah. Setelah didapatkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur pada pasien yang mengalami gangguan tidur, hasil penelitian ini juga selaras dengan beberapa hasil para penelitian seperti penelitian yang dilakukan oleh Jespersen & Vuust, 2012; Ryu, Park & Park, 2012; Bloch et al. 2010; Deshmukh, Sarvaiya, Seethalakshmi & Nayak, 2009; Harmat et al. 2008; Lai & Good, 2005; Hernandez-Ruiz, 2005; Johnson, 2003; Kullich et al. 2003; Renzi, Peticca & Pescatori, 2000; Richards, 1998; dan Zimmerman, Nieveen, Barnason, & Schmaderer, 1996). Semua studi-studi ini menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efek memperbaiki kualitas tidur yang signifikan secara statistik, sehingga intervensi musik menjadi penenang yang di harapkan dapat meningkatkan kualitas tidur (Seema, 2017).

Dari seluruh litarture yang di dapat hanya satu penelitian yang membahas kualitas tidur pada anak remaja, pada penelitian ini di dapatkan hasil dimana Setelah di analisis multivariat berulang kali gagal menunjukkan hasil yang signifikan dari rap & singMT pada tidur namun terjadi penurunan pada total waktu tidur selama 4 bulan lebih sedikit di banding kelompok kontrol. Meskipun tidak ditemukannya masalah pada kualitas tidur pada remaja namun perubahan terjadi selama periode percobaan empat bulan. Rap & SingMT tidak menghasilkan efek positif pada "keseluruhan" tidur pada remaja, namun terapi musik mampu memberikan efek positif pada waktu tidur. Hasil penelitian yang di lakukan (Huang, 2016) juga menunjukkan perbandingan efek pada musik terapi dan latihan dengan musik pada orang dewasa dengan insomnia dengan hasil yang menguntungkan.

Musik juga dapat mengatasi depresi ataupun stress, dalam salah satu jurnal yang di dapat terapi musik di gunakan untuk mengatasi stress, ansietas dan masalah pada kualitas tidur pada wanita hamil dan hasil yang didapat ialah bahwa terapi musik memberikan efek positif pada kualitas tidur ibu hamil, mengurangi stress dan ansietas. Hasil yang di dapat sesuai dengan teori (Muttaqin 2008 dalam Emildawati, 2018) manfaat terapi musik untuk kesehatan dimana musik dapat mengatur hormon yang mempengaruhi stress atau depresi dan mampu meningkatkan daya ingat.

Pada hasil pengkajian di dapatkan pengukuran kualitas tidur sebelum di lakukannya terapi musik menunjukkan hasil yang mengindikasikan bahwa responden memiliki kualitas tidur yang buruk, pemberian terapi musik di harapkan dapat memperbaiki kualitas tidur responden menjadi lebih baik. Mendengarkan musik dapat membantu memperbaiki mood dan merilekskan tubuh. Asumsi ini sesuai dengan teori dari prima (2018) di mana musik merangsang saraf pendengaran dan disalurkan ke bagian otak yang memiliki efek gelombang alfa, gelombang ini terjadi saat seseorang dalam keadaan rilkes, dalam keadaan inilah otak memproduksi serotonin dan endofrin yang menyebabkan seseorang mulai tenang, bahagia serta nyaman. Akibatnya individu jadi tenang dan dapat memulai tidur. Setelah di lakukan analisis terhadap 15 artikel di dapatkan hasil bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia, tidak hanya pada lansia namun juga pada ibu hamil, anak-anak dengan penyakit kronis, ibu hamil ataupun orang yang sedang menjalani kemoterapi

#### 4. KESIMPULAN

Setelah di analisis di dapatkan kesimpulan bahwa lansia banyak mengalami permasalahan kesehatan salah satunya penurunan kualitas tidur, banyak peneliti menggunakan musik sebagai terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur. Dan hasil yang di dapatkan terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik, pengaruh terapi musik

terhadap lansia yang didapat mampu memberikan efek positif serta dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebaiknya pemberian terapi musik diberikan selama 30-45 menit sebelum waktu tidur.

## REFERENSI

- Annurohim, I. P. (2016) Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lanjut usia berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal keperawatan*, 1(1): 1-11.
- Azizah (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Jumlah Lansia Di Samarinda*, BPS. Kalimantan Timur. <https://samarindakota.bps.go.id>, diperoleh 20 januari 2020
- Denney, A. S & Tewksburry, R (2013). How to write a literature review. *Journal of criminal justice education*, 24(2), 218-234.
- Emildawati (2018). Perbedaan efektivitas terapi musik dan terapi dzikir terhadap depresi Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Samarinda. <Dspace.umkt.ac.id>, diperoleh 20 januari 2020
- Huang et al.(2017) Effects of music and music video interventions on sleep quality: A randomized controlled trial in adults with sleep disturbances. *Complementary Therapies In Medicine* 34. 116-122.
- Huang et al.(2016). Comparing the effects of music and exercise with music for older adults with insomnia. *Applied Nursing Research*. 32. 2016. 104-110.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan gerontik*. Pusat pondok sumber daya manusia kesehatan badan pengembangan & pemberdayaan sumber daya manusia kesehatan. Jakarta selatan: Pusdik SDM kesehatan
- Liu et al ( 2015). *Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed. Women and Health*
- Lestari A & K S P Putra (2018) Music therapy on sleep quality in elderly. IOP Conference Series: *Materials Science and Engineering* 434 (2018) 012143.
- Potter & Perry. (2011). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC.
- Resi et al. (2019) The effect of music therapy on sleep quality among children with chronic disease. *International Journal Of Nursing And Helath Service*, Maret 2019, 2,(1), 15-20.
- Sarikaya & Oguz. (2016). Effect of passive music therapy on sleep quality in elderly nursing home residents. *Psikiyatri Hemsireligi Dergisi - Journal Of Physciatric Nursing* , (2), 55-60.
- Seema et al. (2017) The Effect of Music Therapy on Sleep Quality of Cancer Patients Undergoing Chemotherapy or Radiotherapy:A Randomized control trial. *Journal Of Social Science*, 6(4). 734-743.
- Shobeiri et al. (2016). The effect of music therapy counseling on sleep quality in pregnant women. *International Journal Of Medical Research & Health Sciences*.2016,5, (9). 408-416.
- Undang undang nomer 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia.
- Widya. 2010. *Mengatasi insomnia : cara mudah mendapatkan kembali tidur*. Jogjakarta: Katahati
- Who. 2018. *Health and Aging*. Di akses pada 20 januari 2020. Dari <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>.
- World population ageing (2019). World population ageing: Highlights 2019. Di akses pada 20 januari 2020. Dari <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>