

## PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP TINGKAT PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Khoiroh Umah\*<sup>1</sup>, Retno Twistiandayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik  
[khoirohumah83@gmail.com](mailto:khoirohumah83@gmail.com)<sup>1</sup>, [retnotwist@gmail.com](mailto:retnotwist@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### Info Artikel

#### Sejarah artikel:

Diterima 15, 12, 2023  
Direvisi 20, 12, 2023  
Diterima 26, 12, 2023

#### Kata kunci:

Terapi Musik Gamelan Jawa,  
Tingkat Penurunan Insomnia,  
Lansia

#### Keywords:

*Javanese Gamelan Music  
Therapy  
Insomnia Decrease Rate  
Elderly.*

### ABSTRAK

Terapi musik adalah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Terapi musik yang dilakukan dengan memutar musik gamelan Jawa untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh terapi musik gamelan Jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimental dalam satu kelompok (One Group Pre test-Post test Design). Metode sampling menggunakan purposive sampling. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden sedangkan sampel yang diambil sebanyak 16 responden yang diintervensi menggunakan terapi musik gamelan Jawa. Terapi musik gamelan Jawa dilakukan 3x / minggu selama 2 minggu pada malam hari sebelum tidur. Variabel independen yaitu terapi musik gamelan Jawa. Variabel dependen yaitu insomnia. Data penelitian ini diambil menggunakan lembar kuesioner KSPBJ-IRS. Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai standar <0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata tingkat penurunan insomnia 3,12 dan sesudah dilakukan intervensi nilai rata-rata tingkat penurunan insomnia 2,31 nilai signifikan (2-tailed) = 0,00 yang berarti bahwa (a hitung) 0,05 maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh terapi musik gamelan Jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia. Kesimpulan tingkat penurunan insomnia dapat dipengaruhi oleh terapi musik gamelan Jawa yang dilakukan selama 2 minggu sebelum tidur malam. Terapi musik gamelan Jawa dapat dijadikan salah satu upaya alternatif untuk tingkat penurunan insomnia pada lansia.

Music therapy is an attempt to improve physical and mental quality with sound stimuli that are beneficial to physical and mental health. Music therapy is done by playing Javanese gamelan music to lower insomnia levels in the elderly. The purpose of this study was to explain the influence of Javanese gamelan music therapy to the level of insomnia decreased in the elderly. This research uses Pre Experimental method in one group (One Group Pre test-Post test Design) Sampling method using purposive sampling. The amount of population in this study is 30 respondents while the sample taken as many as 16 respondents who intervened using Javanese gamelan music therapy. Javanese gamelan music performed 3x / week for 2 weeks at night before sleep. Independent variables of Javanese gamelan music therapy. Dependent variable is insomnia. The data were collected using KSPBJ-IRS questionnaire. Data analysis using Wilcoxon Signed Rank Test with a default value <0.05. The results showed that before intervention the average value of insomnia decreased 3.12 and after intervention the average value of insomnia decrease level 2.31 significant value (2-tailed) = 0.00 which means that (a count) <0,05 then H1 accepted and H0 rejected means there is influence of Javanese gamelan music therapy to the level of insomnia decreased in the elderly.

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Efendi, 2009). Masalah kesehatan pada lansia meliputi penurunan daya pikir, rasa serba ketakutan, kemunduran pola aktivitas, berkurangnya penglihatan dan pendengaran serta gangguan tidur terutama insomnia (Nugroho, 2012.). Insomnia dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik, misalnya lingkungan yang kurang tenang dan faktor intrinsik yang dibagi menjadi organik semisal nyeri, gatal-gatal, dan prirogenik semisal depresi kecemasan dan iritabilitas (Bandiyah, 2009). Hal tersebut dikarenakan oleh akibat yang timbul dari tidak adekuatnya kebutuhan tidur secara perlahan, yaitu baru akan dirasakan jika sudah terjadi pada kerusakan fungsi otak dan otot. Sehingga timbul rasa cemas, depresi dan lingkungan yang berisik sehingga mengganggu kualitas tidurnya. Hasil survei pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 21 November 2022 di Desa Panggang Kecamatan Cerme berdasarkan data dari Poskesdes terdapat 30 lansia yang mengalami gangguan tidur. Para lansia mengaku mengalami insomnia selama bertahun-tahun, namun ada beberapa lansia yang hanya mengaku kadang-kadang saja mengalami insomnia. Mengaku kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak tenang, dan terbangun lebih awal. Kebanyakan lansia merasa terganggu dengan masalah tersebut, karena merasa tidurnya sudah tidak nyenyak lagi. Lansia mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya lingkungan yang ramai, pensiunan dan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat dan menganggap dirinya sudah tidak berharga karena usia yang semakin tua. Para lansia memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi insomnianya, misalnya dengan melakukan sholat malam, menonton televisi, dan mendengarkan radio. Menurut pengakuan mereka tidak mengkonsumsi obat tidur karena takut mengalami ketergantungan. Banyak terapi atau solusi untuk mengurangi gangguan insomnia diantaranya yaitu dengan terapi musik jawa. Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang berorganisasi terdiri atas melodi, ritme, harmoni, warna (timbre), bentuk, dan gaya. Ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah terapi, musik dapat memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual dari setiap individu. Musik memiliki beberapa kelebihan seperti bersifat universal, nyaman, menyenangkan dan terstruktur. Bagian terpenting musik adalah irama (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Musik dengan tempo lamban memberikan rangsangan pada korteks serebri(korteks auditorius primer dan sekunder) sehingga dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak a yang menandakan ketenangan dan mengurangi ketegangan otot (Nursalam, 2007). Rangsangan musik pada korteks serebri akan diteruskan ke serat saraf nuclei rafe sehingga dapat menghambat sinyal nyeri yang merupakan bahan transmitter utama yang berkaitan dengan timbulnya keadaan tidur. Musik yang memiliki karakteristik lembut dan santai dapat membantu menjaga keseimbangan homeostatis tubuh melalui jalur HPA axis, yang dapat merangsang produksi B endorfin dan ekephalin mampu membuat tubuh menjadi rileks, rasa nyeri berkurang, dan menimbulkan rasa senang sehingga lansia dapat lebih mudah tidur (Nursalam, 2007).

Indonesia adalah termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Dari perserikatan bangsa-bangsa (PBB) memproyeksikan bahwa penduduk lanjut pada tahun 2005-2025 akan meningkat sekitar 77,37 persen. Indonesia sebagai salah satu Negara penyumbang tertinggi angka presentse peningkatan jumlah usia lanjut di dunia. Bahkan data biro sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia mengalami pertambahan warga usia lanjut terbesar di seluruh dunia pada tahun 1990-2025, yaitu 414% (Kinsela dan Taebbar, 1993 cit Maryam dkk, 2008). Sampai saat ini kasus atau kurang tidur merupakan gangguan tidur yang paling banyak dikeluhkan. Di Amerika Serikat 10% sampai dengan 15% dari total jumlah penduduk mengalami insomnia. Tingginya disebabkan karena penanganan insomnia belum memadai (Tempo, 8 Agustus 2010). Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2011 menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,27 juta jiwa (7,58%), pada tahun 2014 meningkat menjadi 19 juta jiwa (7,7% dari 245 juta jiwa jumlah penduduk). Jumlah provinsi Jawa Timur pada tahun 2014 mencapai 10,4% dari jumlah penduduk Jawa Timur. Di Indonesia usia, pada kelompok lanjut usia (empat puluh tahun) dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur. Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia tujuh puluh tahun. Angka ini ternyata 7 kali lebih besar dibanding dengan kelompok usia 20 tahun. (Bandiyah, 2009). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 November 2020 Berdasarkan catatan medik Puskesmas Cerme pada tahun 2020 sampai 2021 dari bulan November sampai bulan Januari sebanyak 60 pasien yang mengalami insomnia, sedangkan data dari Poskesdes di Desa Panggang Kecamatan Cerme di dapatkan 30 lansia yang mengalami gangguan tidur dari 95 anggota lansia.

Proses menua (aging) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun jiwa secara khusus pada individu lanjut usia (Sarwono, 2010). Perubahan spesifik pada lansia dipengaruhi kondisi kesehatan, gaya hidup, stressor, dan lingkungan. Akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang. Lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga

terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan. Masalah ini diakibatkan oleh perubahan terkait usia dalam siklus tidur-terjaga (Potter & Perry, 2009)

Jumlah lansia yang semakin meningkat, dapat dipandang insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh spontan. Kondisi ini juga menimbulkan sebagai dampak buruk antara lain stress, gangguan mood, alkoholisme dan substance abuse yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lanjut usia. Tidur oleh Johnson dianggap sebagai salah satu Dampak terburuk dari insomnia pada lanjut usia adalah adanya resiko bunuh diri. Berkenaan dengan hal di atas, penyembuhan terhadap insomnia sangat di perlukan. Terapi musik merupakan salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama di kenalkan oleh Edmud Jacobson seorang psikologi dari Chicago (Wijayanti, 2012). Mendengarkan musik jawa sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur. Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena musik jawa merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik jawa sebagai terapi mengurangi insomnia (Wijayanti, 2012)

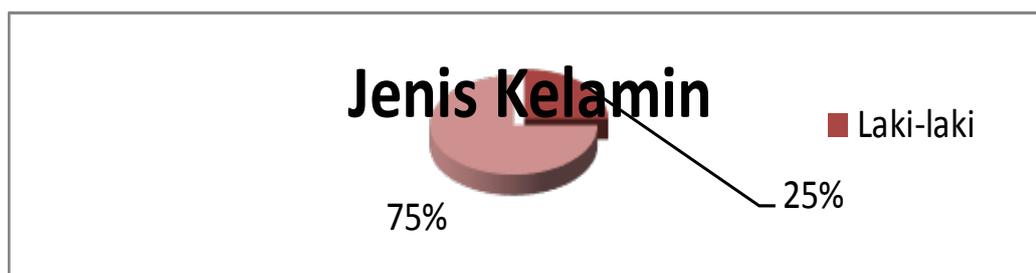
Upaya mengatasi gangguan kualitas tidur tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Bila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah mengubah kebiasaan dan lingkungannya. Salah satu upaya dilakukan mengatasi gangguan kualitas tidur adalah dengan metode terapi musik. Penelitian sebelumnya oleh Melianti (2013) dengan judul pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai  $p=0,000$ . Berdasarkan fenomena dan permasalahannya di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia pada Lansia”.

## 2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian Pre-Eksperimental menggunakan metode penelitian desain One Group Pre Test-Post Test Design untuk mengetahui pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner KSPBJ-IRS pada tanggal 13 Maret- 8 April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita insomnia yang ada di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik sebanyak 16 responden. Penentuan besar sampel menggunakan purposive sampling dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 lansia. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik gamelan jawa. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu lembar kuesioner KSPBJ-IRS.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN (10 PT)

### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

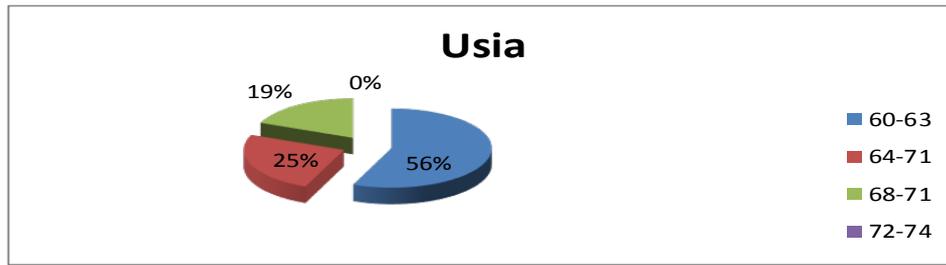


Gambar 5.1

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik pada 13 Maret – 8 April 2022

Berdasarkan gambar 5.1 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis perempuan sebanyak 12 responden (75%).

**b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**



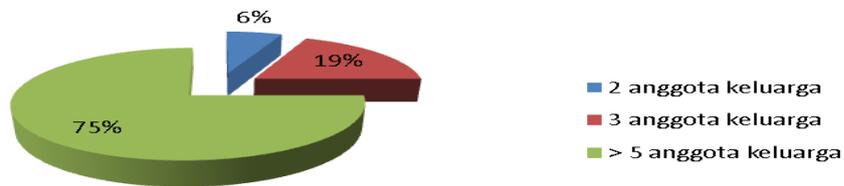
Gambar 5.2

Distribusi Responden Berdasarkan usia di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Gresik pada 13 Maret - 8 April 2022

Berdasarkan gambar 5.2 diatas, dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar berumur 60-63 tahun sebanyak 9 responden (56 %) dan sebagian kecil berumur 68-71 tahun sebanyak 3 responden (9%).

**c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga**

**jumlah anggota keluarga**

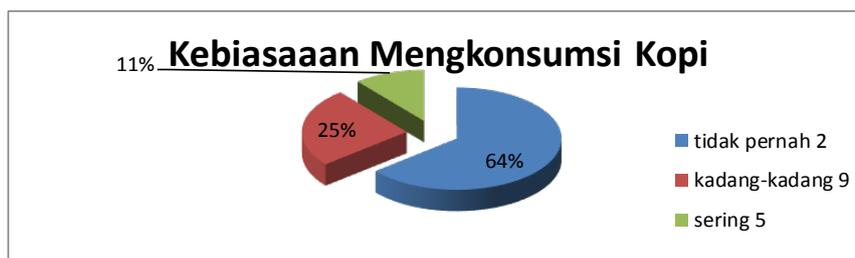


Gambar 5.3

Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Gresik pada 13 Maret – 8 April.2022

Berdasarkan gambar 5.3 diatas dapat di lihat bahwa distribusi responden berdasarkan jumlah anggota keluarga sebagian besar memiliki jumlah anggota keluarga >5 sebanyak 12 responden (75%) dan sebagian kecil memiliki 2 anggota keluarga sebanyak 1 responden (6%).

**d. Karakteristik Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi**

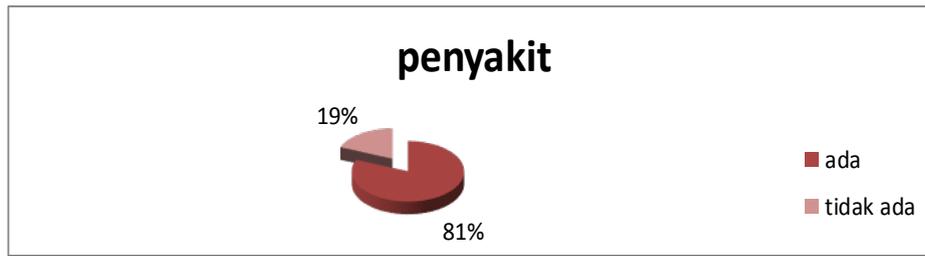


Gambar 5.4

Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Gresik pada 13 Maret - 8 April 2022

Berdasarkan gambar 5.4 diatas, dapat dilihat bahwa distribusi reponden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi kopi sebagian besar kadang-kadang sebanyak 9 responden (64%) dan sebagian kecil kebiasaan tidak pernah mengkonsumsi kopi sebanyak 2 responden (11%).

e. **Karakteristik Penyakit Penyerta**

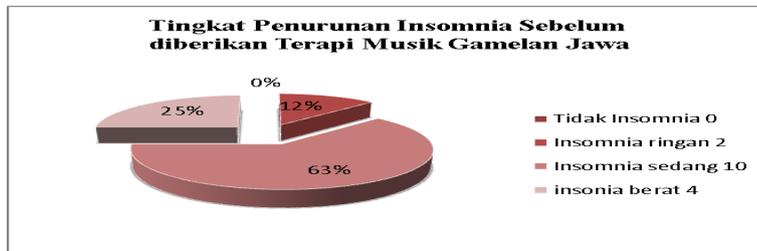


Gambar 5.5  
Distribusi Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Gresik pada 13 Maret - 8 April 2022.

Berdasarkan gambar 5.5 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan penyakit penyerta menunjukkan sebagian besar memiliki penyakit penyerta sebanyak 13 responden (81%) dan sebagian kecil tidak memiliki penyakit penyerta sebanyak 3 responden (19%).

**Variabel Yang Diukur**

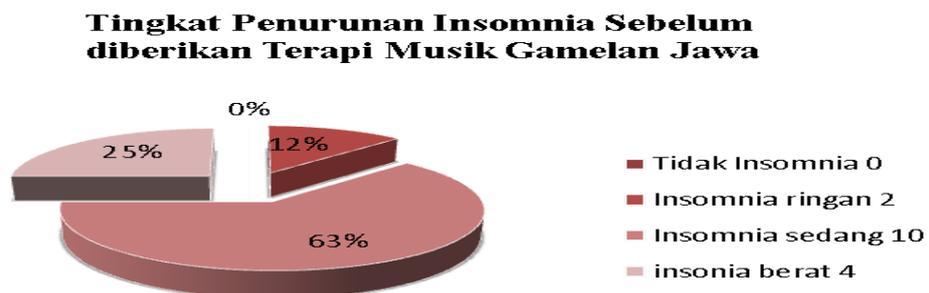
1. **Tingkat Penurunan Insomnia Sebelum Dilakukan Terapi Musik Gamelan Jawa Pada Lansia**



Gambar 5.6  
Penilaian Tingkat Penurunan Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Penurunan Insomnia pada Lansia di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik pada 13 Maret - 8 April 2022.

Berdasarkan gambar 5.6 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkatan insomnia sedang sebanyak 10 responden (63%) dan sebagian kecil memiliki tingkat insomnia berat sebanyak 4 responden (25%).

2. **Tingkat Penurunan Insomnia Sesudah Dilakukan Terapi Musik Gamelan Jawa Pada Lansia**



Gambar 5.7  
Penilaian Tingkat Penurunan Insomnia Sesudah Diberikan Terapi Gamelan Jawa terhadap Tingkat Penurunan Insomnia pada Lansia di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik pada 13 Maret - 8 April 2022.

Berdasarkan gambar 5.7 diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi musik gamelan jawa didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkatan penurunan insomnia ringan sebanyak 12 responden (75%) dan sebagian kecil memiliki tingkat insomnia sedang sebanyak 3 responden (19%).

## Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia Pada Lansia

Tabel 5.1

Pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Gresik pada 13 Maret - 8 April 2022.

Hasil uji statistik	Intervensi terapi musik gamelan jawa	
	Sebelum	Sesudah
	Jumlah	Jumlah
Mean	3,12	2,31
Std. Deviation	619	602
Hasil <i>Wilcoxon Sign Rank</i> Test nilai sig (2-tailed)	$p = 0,00$	

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa adalah 3,12 dan nilai standart deviasinya 619, sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi musik gamelan jawa adalah 2,31 dan nilai deviasinya 602. Hasil penelitian yang diperoleh dari analisa dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai signifikan = 0,000 berarti  $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap penurunan tingkat penurunan insomnia pada lansia.

### Tingkat Penurunan Insomnia Sebelum Dilakukan Terapi Musik Gamelan Jawa Pada Lansia

Gambar 5.6 menunjukkan bahwa penderita insomnia di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat insomnia sedang dan sebagian kecil responden memiliki tingkat insomnia berat. Insomnia adalah keadaan dimana seseorang yang ingin tidur tetapi mengalami kesulitan untuk memulai tidur (jatuh tidur), walaupun sudah merasa lelah. Sulit mempertahankan waktu tidur, tidur nyenyak, dan bangun terlalu dini hari (Lumbantobing, 2007). Insomnia disebabkan oleh faktor jenis kelamin, usia, jumlah anggota, kebiasaan mengkonsumsi kopi, dan penyakit penyerta. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar yang terkena insomnia adalah perempuan karena perempuan terlalu sering melakukan banyak aktifitas yang dilakukan seperti dengan hakekatnya sebagai perempuan lebih cenderung mengerjakan tugas rumah tangga. Banyaknya kegiatan seperti memasak, membersihkan rumah, dan mengurus keluarga yang dilakukan dirumah menjadikan perempuan lebih banyak mengalami insomnia daripada laki-laki. Dilihat dari karakteristik usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60-63 tahun sebanyak 9 responden (56 %) dan sebagian kecil berumur 68-71 tahun sebanyak 3 responden (9%). Usia merupakan salah satu faktor yang paling berperan dalam timbulnya insomnia (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2010). Pola tidur-bangun berubah pada tiap tahap kehidupan manusia (Amir, 2008). Hampir semua studi epidemiologi melaporkan terjadinya peningkatan prevalensi insomnia seiring bertambahnya usia. Kejadian insomnia tinggi pada usia pertengahan dewasa dan Lansia (American Academy of Insomnia Medicine, 2008). Peningkatan kejadian insomnia pada Lansia berhubungan dengan perubahan sistem regulasi dan fisiologi tubuh yang berperan dalam arsitektur tidur dan irama sirkadian (Chiu & Tsoh, 2011). Usia 60-63 tahun merupakan usia lansia karena seiring dengan bertambahnya usia dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Perubahan tersebut salah satunya adalah dengan berkurangnya waktu kebutuhan tidur, hal tersebut karena pada lansia lebih sering memikirkan tentang yang terjadi dimasa lampaunya atau memikirkan bagaimana lansia tersebut dapat menjalani masa tuanya sebagai bekal pada masa tua yang akan datang, dengan demikian akan meningkatkan beban pikiran lansia sehingga lansia akan mudah terbangun pada saat tidur dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Dari hasil yang didapatkan dari jumlah anggota keluarga yang tinggal dalam satu rumah sebagian besar responden memiliki >5 anggota keluarga dalam satu rumah sebanyak 12 responden (75%) dan sebagian kecil memiliki 2 anggota keluarga sebanyak 1 responden (6%). Dalam hal ini dapat dijelaskan responden yang memiliki >5 anggota keluarga lebih besar mengalami insomnia karena jumlah anggota keluarga yang tinggal satu rumah jumlahnya terlalu banyak sehingga tidak menciptakan kenyamanan. Individu yang terkena insomnia membutuhkan suasana rumah yang nyaman dan tenang supaya kualitas tidur dapat tercukupi dengan baik sehingga pola tidur menjadi lebih optimal. Sedangkan responden yang memiliki 2 anggota keluarga kualitas tidur lebih baik karena tidak ramai dan tidak berisik sehingga kualitas tidurnya baik.

Berdasarkan karakteristik kebiasaan kadang-kadang mengkonsumsi kopi sebagian besar kadang-kadang sebanyak 9 responden (64%) dan sebagian kecil kebiasaan tidak pernah mengkonsumsi kopi sebanyak 2 responden (11%). Pada manusia kopi merupakan stimulant pada sistem saraf pusat yang memiliki efek sementara untuk menangkal rasa kantuk dan memulihkan kewaspadaan. Pada umumnya orang tidak menyadari seberapa banyak kafein dapat mempengaruhi tidur (Schardt, 2012). Efek terhadap tidur ditentukan

oleh beberapa faktor yaitu dosis, waktu konsumsi kopi, dan perbedaaan individu dalam sensitifitas maupun toleransi terhadap kopi. Mengonsumsi kopi dengan dosis yang lebih besar lebih menimbulkan gangguan tidur. Kopi yang dikonsumsi mengurangi waktu tidur total, mengubah tahapan tidur normal, dan menurunkan kualitas tidur (Torres, 2009). Rutin mengonsumsi kopi akan membuat seseorang toleransi sehingga diperlukan kopi yang lebih banyak untuk menghasilkan efek yang diinginkan. Hal ini menjadi lingkaran setan bagi orang tersebut, karena efek kopi terhadap tidur juga akan semakin meningkat sehingga gangguan tidur lebih mudah muncul. Sedangkan dilihat berdasarkan penyakit penyerta sebanyak 13 responden (81%) dan sebagian kecil tidak memiliki penyakit penyerta sebanyak 3 responden (19%). Kondisi medis seseorang berhubungan dengan masalah tidur dan prevalensi insomnia (Sivertsen, Krokstad, Overland, & Mykletun, 2009). Hubungan kondisi medis dengan insomnia terjadi secara 2 arah, yaitu penyakit fisik yang menyebabkan insomnia ataupun sebaliknya insomnia menyebabkan penyakit fisik (Tsou, 2013). Insomnia juga bisa disebabkan oleh penyakit fisik yang disebut dengan insomnia sekunder yang telah dijelaskan pada bagian klasifikasi sebelumnya. (Tailor, et al, 2007) melaporkan bahwa individu dengan masalah kesehatan kronik meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Ohayon (2008) menyatakan bahwa banyak penderita insomnia melaporkan menderita penyakit fisik yaitu arthritis, penyakit jantung, stroke, gangguan pernapasan, dan nyeri tulang belakang serta penyakit kronik lainnya. Penelitian pada lansia yang memiliki penyakit fisik lebih mudah menderita insomnia dibandingkan Lansia yang sehat (Folley, Ancoli-israel, Britz, & Walsh, 2006). Lansia yang mengalami penyakit seperti arthritis, asam urat, kolestrol mereka sering mengalami gangguan tidur di malam hari kesulitan untuk tidur memulai untuk tidur karena merasa seluruh badanya mengalami nyeri dan sakit semua. Sehingga di gunakan untuk tidur terasa sulit sekali. Usia semakin tua perubahan fisik pun pasti terjadi dan di alami semua orang.

### **Tingkat Penurunan Insomnia Sesudah Dilakukan Terapi Musik Gamelan Jawa Pada Lansia**

Gambar 5.7 menunjukkan bahwa responden penderita insomnia di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik sesudah diberikan terapi musik gamelan jawa di dapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat insomnia ringan sebanyak 12 responden.

Menurut Brooker (2009), tidur adalah perubahan alami yang biasanya terjadi pada manusia dalam irama biologis 24 jam atau bioritme. Menurut Asmadi (2008), tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera rangsangan yang cukup. Salah satu cara nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia adalah terapi musik gamelan jawa. Terapi musik gamelan jawa merupakan salah satu jenis musik tradisional yang terdiri dari beberapa komponen yaitu bonang, kenong, saron, peking, kendhang, rebab dan gong. Alunan musik gamelan jawa cenderung terdengar mengalun merdu dan mendayu-dayu, kalem dan enak untuk didengarkan, semakin lama didengarkan maka akan membuat pendengarannya merasa mengantuk karena semakin lama semakin selaras nada yang dihasilkan dari set musik (Styono, 2011). Musik dengan tempo lambat memberikan rangsangan pada korteks serebri (korteks auditorius primer dan sekunder) sehingga dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak  $\alpha$  yang menandakan ketenangan dan mengurangi ketegangan otot (Nursalam, 2007). Rangsangan musik pada korteks serebri akan diteruskan ke serat *saraf nuclei rafe* sehingga dapat menghambat sinyal nyeri yang merupakan bahan transmitter utama yang berkaitan dengan timbulnya keadaan tidur. Musik yang memiliki karakteristik lembut dan santai dapat membantu menjaga keseimbangan homeostatis tubuh melalui jalur HPA axis, yang dapat merangsang produksi *B* endorphin dan enkephalin mampu membuat tubuh menjadi rileks, rasa nyeri berkurang, dan menimbulkan rasa senang sehingga lansia dapat lebih mudah tidur (Nursalam, 2007).

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik gamelan jawa dapat menurunkan tingkat penurunan insomnia yang semula berat menjadi sedang dan yang sedang menjadi ringan. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden yang semula terkena Insomnia di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu stress, lingkungan yang gaduh dan tidak tenang, banyak fikiran dan pola hidup yang tidak sehat kemudian dijadikan satu kelompok perlakuan dengan diberikan terapi musik gamelan jawa yang dilakukan selama 2 minggu 6x. hasil yang diperoleh dari perlakuan tersebut didapatkan adanya tingkat penurunan insomnia setelah 2 minggu diberikan terapi musik gamelan jawa membuat responden rileks, pikiran menjadi tenang dan sirkulasi darah menjadi lancar sehingga responden dapat tidur secara optimal. Hal ini disebabkan karena responden mengerti dan mampu mengaplikasikan tentang tata cara melakukan terapi musik gamelan jawa dengan baik dan benar yang sudah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya. Terapi musik yang sudah dijelaskan oleh peneliti dilakukan dengan teratur oleh responden sehingga dapat mengatur pola tidur serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Dalam melakukan terapi ini responden juga mendapatkan dukungan dari anggota keluarga masing-masing responden seperti anak istri maupun suami. Karena dari 16 responden memiliki karakteristik tipe yang berbeda-beda ada yang memiliki tipe mandiri bisa melakukan terapi sendiri tanpa ada bantuan dari keluarga dan memahami yang akan dilakukan oleh peneliti. Tetapi ada yang memiliki

tipe tidak puas mudah tersinggung, tidak sabar dan sulit untuk dilayani ketika diberikan intervensi terapi musik gamelan jawa responden ingin cepat mengakhirinya. Selain itu faktor lingkungan seperti kondisi rumah yang nyaman dan tenang juga dapat membuat responden menjadi rileks. Sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat penurunan insomnia

### **Pengaruh Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Penurunan Insomnia Pada Lansia**

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa adalah mean = 3,12 artinya sebagian besar responden mengalami insomnia sedang dengan standart deviasinya adalah 619. Sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi musik gamelan jawa adalah mean = 2,31 artinya terjadi tingkat penurunan insomnia pada responden dengan nilai standart deviasinya 602. Hasil penelitian yang diperoleh dari analisa dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai signifikan = 0,000 berarti  $p < 0,05$  maka H1 diterima artinya ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap penurunan tingkat penurunan insomnia pada lansia. Insomnia dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik, misalnya lingkungan yang kurang tenang dan faktor intrinsik yang dibagi menjadi organik semisal nyeri gatal-gatal, dan psikogenik semisal depresi kecemasan dan iritabilitas (Bandiyah, 2009). Para lansia mengaku mengalami insomnia selama bertahun-tahun, namun ada beberapa lansia yang hanya mengaku kadang-kadang saja mengalami insomnia. Mengaku kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak tenang, dan terbangun lebih awal. Kebanyakan lansia merasa terganggu dengan masalah tersebut, karena merasa tidurnya sudah tidak nyenyak lagi. Lansia mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya lingkungan yang ramai, pensiunan dan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat dan menganggap dirinya sudah tidak berharga karena usia yang semakin tua. Para lansia memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi insomniannya, misalnya dengan melakukan sholat malam, menonton televisi, dan mendengarkan radio. Banyak terapi atau solusi untuk mengurangi gangguan insomnia diantaranya yaitu dengan terapi musik jawa. Mendengarkan musik jawa sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur. Musik di pilih sebagai salah satu alternatif karena musik jawa merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik jawa sebagai terapi mengurangi insomnia (Wijayanti, 2012).

Hasil penelitian menurut Wijayanti (2012), menjelaskan bahwa sebelum dilakukan terapi musik, insomnia sedang banyak dialami oleh lansia yaitu sebanyak 71% (20 lansia) yang mengalami insomnia sedang 29% (lansia) yang mengalami kesulitan tidur yang muncul berulang kali. Gejala seperti tidak bisa tidur, sering terbangun pada malam hari karena mimpi buruk, gelisah saat tidur, atau mengantuk di siang hari karena jam tidur yang kurang. Sesudah diberikan terapi musik, responden pada penelitian ini di lakukan pengukuran kembali skor insomnia dengan menggunakan instrument yang sama yaitu *Insomnia Severity Index*, maka di dapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 18,75 rata-rata nilai ini tergolong ke dalam insomnia sedang. Tingkat insomnia yang dialami oleh responden sebelum dilakukan intervensi berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini disebabkan insomnia lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan perbandingan 1,4:1 (American psychiatric Association, 2013). Onset pertama insomnia pada perempuan sering dikaitkan dengan kelahiran anak baru ataupun dengan menopause (American psychiatric Association, 2013). Pada fase premenopause terjadi peningkatan keterjagaan, terutama pada saat kedua hormon reproduksi yaitu estrogen dan progesteron mengalami penurunan. Estrogen berperan dalam metabolisme norepinefrin, serotonin (5HT), dan asetilcolin yang masing-masing substansi tersebut berperan dalam siklus tidur-bangun. Estrogen terbukti menurunkan latensi tidur, mengurangi jumlah terbangun setelah onset tidur, dan meningkatkan waktu tidur total. Estrogen juga berperan dalam pengaturan suhu didalam tubuh. Efek yang ditimbulkan saat kadar estrogen rendah adalah hot flashes yang berkaitan dengan peningkatan keterjagaan pada saat menopause. Estrogen mungkin memiliki dampak secara langsung pada mood melalui reseptor sistem saraf pusat sebagai anti depresan (Eichling & Sahni, 2008). Berdasarkan hasil penelitian beberapa responden di Dusun Cagak Agung Desa Panggang Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik, setelah melakukan terapi musik gamelan jawa selama 2 minggu dan insomnia sedang menjadi ringan. Agar mendapat hasil yang maksimal lebih baik pemberian terapi musik gamelan jawa dilakukan secara teratur dan rutin dengan bantuan keluarga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik gamelan jawa pada responden yang terkena insomnia. Hal ini dibuktikan dari 10 responden yang semula belum dilakukan intervensi termasuk kategori insomnia sedang, setelah pemberian terapi musik gamelan jawa mengalami penurunan menjadi insomnia ringan, sedangkan 4 responden sebelum dan sesudah di lakukan intervensi tetap tidak mengalami penurunan. Kode responden nomer 2, 9, 14 dan 15. Dikarenakan responden kurang menjaga dan mengatur pola tidur. Kesulitan tidur pada malam hari sehingga pagi harinya badan terasa kurang bugar dan sehat. Dan bisa diakibatkan responden yang mengkonsumsi kopi sehingga kebutuhan tidur terganggu karena kandungan dalam kopi terhadap tidur bisa mengakibatkan gangguan tidur sering muncul. Selama pemberian intervensi terapi responden tidak

mengikuti prosedur pemberian terapi musik gamelan jawa yang dengan durasi 15-20 menit, musik belum selesai responden ingin mengakhiri sehingga hasil akhir intervensi mempengaruhi hasil. Gangguan tidurnyatidak mengalami penurunan tetap dengan kategori sebelum diberikan intervensi terapi musik gaelan jawa. Sedangkan data dari jumlah 11 kuesioner yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pertanyaan kode nomer 9 tetap tidak mengalami penurunan tetapi mengalami peningkatan sesudah diberikan intervensi. Kuesioner kode 9 menjelaskan tentang terbangun pada malam hari. Hal ini dikarenakan faktor lanjut usia bisa mengakibatkan kemunduran fisik, selain itu faktor psikologi diantaranya stress dan banyak pikiran juga berpengaruh terhadap tingkat penurunan insomnia. Dari hasil penelitian ini maka terlihat bahwa pada ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil *Wilcoxon Sign Rank Test nilai sig (2-tailed)* di dapatkan nilai  $p = 0,00$  maka dapat disimpulkan artinya  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia di Wilayah Dusun Panggang Desa Cagak Agung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik

#### 4. KESIMPULAN

Sebelum dilakukan terapi musik gamelan jawa sebagian besar responden mengalami insomnia sedang. Sesudah dilakukan terapi musik gamelan jawa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan. Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia. Terapi musik gamelan jawa dapat menjadi salah satu pilihan terapi alternatif dalam menurunkan tingkat penurunan insomnia, cara mend Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia. engarkan musik gamelan jawa secara teratur sampai insomnia berangsur hilang.

#### REFERENSI

- Aizid, Rizem. (2011). *Sehat dan Cerdas dengan Terapi Musik*. Jogjakarta : Laksana.
- American Psychiatric Association. (2013). *Highlights of Change from DSM-IV TR to DSM-V*.United states : American Psychiatric : 16-17.
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lansia, Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Cermin dunia kedokteran No 157.
- Asmadi. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Auda. Faizah (2011). *Dahsatnya Teknik Pernafsan*. Yogyakarta : Interbook.
- Budi, Santoso., Trilia. (2013). *Pengaruh Terapi Modalitas: Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang*. PSIK Palembang. Jurnal Kesehatan Volume 1,edisi 2.
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Brooker, Chris. (2009). *Ensiklopedia Keperawatan* . Jakarta : EGC.
- Darmojo, Boedhi .(2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4. Jakarta : Balai.
- Depkes. (2014). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta
- Djohan. (2007). *Terapi Musik, Teori, dan Aplikasi*. Yogyakarta : Galangpress.
- Efendi. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Eichling, P.S.,& Sahni, J. (2008). *Menopause Related Sleep Disorders*. Journal of Clinical Sleep Medicine, <sup>1</sup>(<sup>3</sup>), 291-300
- Ferdiansyah, Farabi. (2010). *Kesenian Karawitan Gamelan Jawa*. Yoyakarta : Garailmu.
- Hidayat, A. Aziz. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Iskim, Luthfa. *Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*.Fakultas Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang: Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 3.
- Ibrahim. (2013). *Misteri Tidur*. Edisi 1, Penerjemah : S.A.Rizal, Zaman, Jakarta
- Kemenkes RI. (2014). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Buletin Jendela data dan Informasi kesehatan
- Kaplan, Sadock dan Grebb. (2010). *Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Kushariyadi & Setyohadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : EGC.
- Lumbantobing. (2007). *Gangguan Tidur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam, Siti (2009). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Megasari, Novy. (2010). *Pengaruh Terapi Musik Jawa terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan*. Skripsi. STIKes Satria Bhakti Ngunjuk.

- Natalina. (2012). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Mitra Wacana Medis.
- Nugroho, Wahyudi (2012). *Keperawatn Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2008). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Alih bahasa Yasmin Asih. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ohayon, M.M., & Smime, S. (2008). *Prevalence and Consequences Of Insomnia Disorders in the General Population Of Italy*. *Sleep Medicine*, 3. 115-120.
- PSIK Fakultas Kesehatan Unigres. (2016). *Buku Panduan Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Tidak dipublikasikan.
- Potter & Perry. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Cetakan I, Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Reimann, D.,spiegelhalder, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., perlis, M., et al. (2015). *The hyperarousal of insomnia: A review of the concept and its evidence*. *Sleep Medicine Reviews*, 14, 19-31.
- Sadock, BJ., Sadock, VA., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (9<sup>th</sup> ed). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Schardt, D. (2012). *Caffeine Nutriion Action Health Letter*, xxxix(10), hal 7-8.
- Sinaga, Theodora. (2013). *Musik Jawa Sebagai Alternatif Mengatasi Gangguan Tidur Insomnia pada Penderita Insomnia*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 19 Nomor 72*.
- Sivertsen, B., Krokstad, S., Overland, S., & Mykletun, A. (2009). *The Epidemiology of Insomnia : Associations with physical and mental health. The HUNT-2 study*. *J Psychosom Res*, LXVII, 109-116.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RAD*. Bandung : Alfabeta
- Sutrisno. (2007). *Eektifitas Terapi Musik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gadin Semarang*. *Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Telogorejo Semarang*. *Jurnal Kesehatan Volume 3 Nomor 5*
- Stanley & Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Tamher, S. Dan Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Taylor, D. J., Mailory, L., Lichstein, K.L., Durrence, H. H., Riedel, B. W.,& Bush, A. J. (2007). *Comorbidity of Chronic Insomnia With Medical Problems*. *Sleep*, xxx (2), 213-218
- Torres, F.M. (2009). *Caffeine – Induced Psychiatric Disorders*. *Article 353 1 Clock Hour*, hal 74-78
- Tsoue, M-T.(2013). *Prevalence and risk factors for insomnia in community-dwelling elderly in northern Taiwan*. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*, IV, 75-79
- Widyastuti, Achjar, Henny, Surasta Wayan. 2013. *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik dengan Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Banjar Pekan Desa Sumerta, Program Studi Ilmu Keperawatan Komunitas : STIKes Palembang*. *Jurnal Kesehatan Volume 2 Nomor 2*