



LAPORAN HASIL PENELITIAN

EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP POLA TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA DI PANTI WERDHA CIPAYUNG

2013

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

SARJANA KEPERAWATAN

OLEH : SICILIA EL LITHA

NIM : 2009-11-043

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus*

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

JAKARTA

2013

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
PROGRAM S-1 KEPERAWATAN

Laporan penelitian

27 Maret 2013

Sicilia EL Litha

**Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia Yang Mengalami
Insomnia di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung Tahun 2013**

vi + 81 halaman, 22 tabel, 8 lampiran

ABSTRAK

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, akan berjalan secara terus – menerus dan berkesinambungan. Hal ini akan mempengaruhi perubahan secara anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh secara keseluruhan termasuk pola tidur (Depkes RI, 2001). Terdapat banyak cara untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia selain obat tidur dan aroma terapi, menurut Campbell (2001) gangguan tidur dapat ditangani dengan terapi musik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia di panti werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Populasi adalah lansia yang mengalami insomnia di panti werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 32 responden. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan frekuensi dan analisis bivariat dengan uji beda (*Paired Sample Z Test*) dengan nilai (α) 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik terhadap data observasi yaitu tekanan darah sistolik ($p=0,000$), tekanan darah diastolik ($p=0,000$), suhu ($p=0,000$), *heart rate* ($p=0,000$), dan pernapasan ($p=0,000$), lama tidur ($p=0,000$), dan tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik terhadap kualitas tidur ($p=0,990$) dengan pola tidur lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung. Peneliti memberi masukan dalam upaya pengembangan dan penerapan terapi musik klasik dengan mengikuti pendidikan dan seminar tentang terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia, institusi memfasilitasi setiap ruangan untuk melakukan terapi musik klasik, melakukan penelitian selanjutnya tentang efektivitas terapi musik klasik terhadap penyakit yang umum terjadi pada lansia.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik, Pola Tidur Lansia

Daftar Pustaka : 30 buku (Tahun 1996 - 2011)

SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING PROGRAM

Research Report

March 27th, 2013

Sicilia EL Litha

**The Effectiveness of Classical Music Therapy for Elderly Sleep Pattern
Experiencing Insomnia in an Elderly Institution Boedhi Mulia 1 Cipayung 2013**

vi + 81 pages, 22 tables, 8 attachments

ABSTRACT

Aging is a natural process that can not be avoided, it will run on - constantly and continuously. This will affect the change in the anatomy, physiology, and biochemistry in the body as a whole, including sleep patterns (Depkes RI, 2001). There are many ways to cope with disruption of sleep patterns in the elderly than sleeping pills and aroma therapy, according to Campbell (2001) sleep disorders can be treated with music therapy. The purpose of this research is to determine the effectiveness of classical music therapy on sleep patterns experiencing insomnia in the elderly institution Boedhi Mulia 1 Cipayung. Research method of this study is quantitative design with quasi-experimental method. Total respondents were 32 people of elderly with insomnia in elderly institution Boedhi Mulia 1 Cipayung. Univariate analysis is used to present frequency and bivariate analysis with *Paired Sample Z Test*, the value alpha is (α) 0,05. The results showed the differences before and after test classical music therapy on observation data that systolic blood pressure ($p = 0,000$), diastolic blood pressure ($p = 0,000$), temperature ($p = 0,000$), heart rate ($p = 0,000$), and respiratory ($p = 0,000$), duration of sleep ($p = 0,000$), and no difference before and after test classical music therapy on quality of sleep ($p=0,990$) with sleep patterns experiencing insomnia in elderly institution Boedhi Mulia 1 Cipayung. Based on the result of the study, researcher can provide suggestion input in the development and application of classical music therapy with the education and seminars on classical music therapy for elderly sleep pattern, institutions facilitate any room for classical music therapy, further research about classical music therapy effectiveness against common disease in elderly.

Key words : Classical Music Therapy, Elderly Sleep Pattern

References : 30 books (1996 - 2011)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sicilia EL Litha
NIM : 2009 – 11 - 043
Program studi : S1 – A Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Maret 2013



(Sicilia EL Litha)

PERNYATAAN PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP POLA TIDUR
LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA DI PANTI WERDHA
BOEDHI MULIA 1 CIPAYUNG
2013

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian
Program S1 Keperawatan **Sint Carolus**

Jakarta, Maret 2013

Pembimbing Metodologi,

Pembimbing Materi,

(DR. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI)

(Ns. Chatarina Indriati K, M.Kep., Sp.Kom)

Mengetahui :

Koordinator M. K. Riset Keperawatan,

(Ns. Justina Purwarini Acihayati, Mkep., Sp.Mat)

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG

UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

Jakarta, Maret 2013

Ketua

(Ns. Gerardina Sri Redjeki, M. Kep., Sp.Kom)

Anggota

(Ns. Chatarina Indriati K, M.Kep., Sp.Kom)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmatnya, karna atas kebaikan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia di Panti Werdha Cipayung”.

Laporan penelitian ini dikerjakan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus. Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini bukanlah tujuan akhir dari belajar karena belajar adalah sebuah proses terus – menerus sepanjang hayat.

Terselesaikannya laporan penelitian ini tentunya tidak lepas dari motivasi dan uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Asnet Leo Bunga, SKp, Mkes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
2. Ibu Ns. Justina Purwarini Acihayati, Mkep., Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi S1 A Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
3. Ibu Ns. Chatarina Indriati K, M.Kep. Sp.Kom, selaku dosen pembimbing materi yang dengan segala kesabarannya telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberi semangat kepada peneliti dari awal penelitian sampai penelitian selesai.
4. Bapak DR.Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI, selaku dosen pembimbing metodologi riset yang dengan sabar, pantang menyerah dan selalu meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membimbing peneliti dalam mengerjakan metodologi.

5. Ibu Ns. Gerardina Sri Redjeki, M. Kep., Sp.Kom, selaku penguji laporan penelitian yang selalu memperhatikan hasil penelitian dengan teliti, dan selalu memberikan masukan yang membuat hasil penelitian menjadi lebih baik.
6. Ibu Yuli, Mbak Mada, dan Pak Markus, selaku bagian perpustakaan yang banyak membantu dalam mencari literatur dan referensi dalam penelitian ini.
7. Ketua panti werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung, yang telah memberikan izin untuk meneliti di panti werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung.
8. Bapak Nunu dkk, selaku pegawai panti werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung yang tidak pernah lelah dalam mendampingi dan menemani saya selama penelitian di panti werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung.
9. Papi, Mami, Kak Prima, Erick, Mba Intan, Dede Quencha, dan Mas Dirga yang selalu memberikan motivasi, dukungan, kasih sayang, dan doa dengan caranya masing – masing sehingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Teman – teman mahasiswa Program S1 A angkatan 2009 atas kerja sama, dan terutama buat Regina Situmorang dan Nerissa Arviana Christy atas bantuan dan dukungan selama ini.

Semoga jasa yang telah diberikan bermanfaat bagi penulis dan laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi peneliti dan para pembaca pada umumnya.

Jakarta, Maret 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam	i
Abstrak	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Daftar Riwayat Hidup	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar belakang penelitian	1
B. Masalah penelitian	5
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat penelitian	7
E. Ruang lingkup penelitian	8

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia dan karakteristiknya	9
1. Pengertian Lanjut Usia	9
B. Tidur	11
1. Pengertian Tidur	11
2. Fisiologi Tidur	12
3. Siklus Tidur Normal Manusia	13

4. Siklus Tidur Normal pada Lansia	15
5. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal Pada Lansia	16
6. Perubahan Tidur Akibat Proses Menua	17
7. Gangguan Pola Tidur Pada Lansia	18
8. Faktor – Faktor Penyebab Gangguan Tidur Pada Lansia	22
C. Musik	26
1. Pengertian Musik	24
2. Terapi Musik Klasik	25
3. Terapi Musik Terhadap Otak	28
D. Penelitian terkait	33

BAB III : KERANGKA KONSEP

A. Kerangka konsep	32
B. Hipotesis penelitian	33
C. Variabel penelitian	33

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian	38
B. Populasi dan sampel penelitian	38
C. Tempat dan waktu penelitian	40
D. Etika Penelitian	41
E. Instrumen penelitian	42
F. Metode pengumpulan data	43
G. Tehnik pengolahan dan analisis data	44
H. Jadwal kegiatan penelitian	

BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Tempat Penelitian	49
B. Analisis Univariat Statistik Deskriptif	50
C. Uji Normalitas	58
D. Analisis Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>)	62

1. Uji beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Data Observasi	62
2. Uji beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Data Lama Tidur	71
3. Uji beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Data Kualitas Tidur	76
E. Pola Tidur Lansia	79
F. Keterbatasan Penelitian	80
 BAB I : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81
B. Saran	83
 DAFTAR PUSTAKA	85
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel V.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	50
Tabel V.2	Distribusi Frekuensi Pre Test Tekanan Darah Sistol Panti di Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	51
Tabel V.3	Distribusi Frekuensi Post Test Tekanan Darah Sistol di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	52
Tabel V.4	Distribusi Frekuensi Pre Test Tekanan Darah Diastol di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	52
Tabel V.5	Distribusi Frekuensi Post Test Tekanan Darah Diastol di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	53
Tabel V.6	Distribusi Frekuensi Pre Test Suhu di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	53
Tabel V.7	Distribusi Frekuensi Post Test Suhu di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	54
Tabel V.8	Distribusi Frekuensi Pre Test Heart Rate di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	55
Tabel V.9	Distribusi Frekuensi Post Test Heart Rate di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	56
Tabel V.10	Distribusi Frekuensi Pre Test Pernapasan di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	56
Tabel V.11	Distribusi Frekuensi Post Test Pernapasan di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung	57
Tabel V.12	Uji Normalitas Data Observasi	58
Tabel V.13	Uji Normalitas Data Kualitas Tidur	59

Tabel V.14	Uji Normalitas Data Lama Tidur	60
Tabel V.15	Uji Normalitas Data <i>Rank Cases</i> Observasi	61
Tabel V.16	Uji Normalitas Data <i>Rank Cases</i> Kualitas Tidur	61
Tabel V.17	Uji Normalitas Data <i>Rank Cases</i> Lama Tidur	61
Tabel V.18	Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Data Observasi <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insonia (Sebelum di Rank)	63
Tabel V.19	Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Data Observasi <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insonia (Sesudah di Rank)	63
Tabel V.20	<i>Paired Samples Correlations</i> Data Observasi <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia (Sebelum di Rank)	64
Tabel V.21	<i>Paired Samples Correlations</i> Data Observasi <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia (Sesudah di Rank)	65
Tabel V.22	<i>Paired Samples Test</i> Data Observasi <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia	66
Tabel V.23	Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Lama Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insonia (Sebelum di Rank)	71
Tabel V.24	Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Lama Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insonia (Sesudah di Rank)	72
Tabel V.25	<i>Paired Samples Correlations</i> Lama Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia (Sebelum di Rank)	72

Tabel V.26	<i>Paired Samples Correlations</i> Lama Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia (Sesudah di Rank)	72
Tabel V.27	<i>Paired Samples Test</i> Lama Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia	73
Tabel V.28	Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insonia (Sebelum di Rank)	76
Tabel V.29	Uji Beda (<i>Paired Sample Z Test</i>) Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insonia (Sesudah di Rank)	76
Tabel V.30	<i>Paired Samples Correlations</i> Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia (Sebelum di Rank)	76
Tabel V.31	<i>Paired Samples Correlations</i> Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia (Sesudah di Rank)	77
Tabel V.32	<i>Paired Samples Test</i> Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Terapi Musik Klasik Terhadap Pola Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner
- Lampiran 2 Laporan Bimbingan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Kepada Dinas Sosial Jakarta Pusat Untuk Penelitian di Panti Werdha Boedhi Mulia 1 Cipayung
- Lampiran 5 Surat Balasan Diberi Izin Untuk Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Kalibrasi Alat Sebelum Penelitian
- Lampiran 7 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Olah Data SPSS Univariat, Bivariat, dan Uji Normalitas Data