

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK ROHANI DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Yona M. K Lantong¹, Annastasia S. Lamonge^{2*}, Syenshie V. Wetik³

^{1,2*,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

*alamonge@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan pola tidur pada lansia kerap disebabkan oleh proses penyakit atau bagian dari proses perubahan akibat dari penuaan. Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan dampak pada terhadap kualitas tidur para lansia. Kurangnya tidur yang dialami lansia bisa memberikan efek dan kondisi fisik, kognitif serta kualitas hidup lansia. Terapi musik merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang memiliki efek relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur. **Objektif:** Untuk menganalisis efektivitas terapi musik rohani terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bethania Lembean. **Metode:** Desain yang digunakan adalah *Pra Experiment* dengan pendekatan *Pretest-posttest (before-after)*. 25 partisipan lansia dengan kualitas tidur kurang direkrut dengan teknik *purposive sampling*. Uji Wicoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik rohani. **Hasil:** Hasil rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi sebesar 13,52 dan setelah diberikan intervensi sebesar 5,84, dimana semakin rendah skor mengidentifikasi kualitas tidur lebih baik. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik rohani dengan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Musik rohani memiliki alunan yang bersifat menenangkan. Selain itu dari lirik rohani memiliki makna penguatan dan ketenangan. Kedua hal tersebut memberikan efek relaksasi sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. **Kesimpulan:** Pemberian terapi musik rohani mampu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik Rohani

THE EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL MUSIC THERAPY IN IMPROVING ELDERLY SLEEP QUALITY

ABSTRACT

Introduction: Disturbed sleep patterns in the elderly are often caused by a disease process or part of a process of change due to aging. Poor sleep quality can have an impact on the sleep quality of the elderly. Lack of sleep experienced by the elderly can have effects on the physical, cognitive and quality of life of the elderly. Music therapy is a non-pharmacological therapy that has a relaxing effect to improve sleep quality. **Objective:** To analyze the effectiveness of spiritual music therapy on the sleep quality of the elderly at the Bethania Lembean Nursing Home. **Method:** The design used is the Pre-Experiment with the Pretest-posttest (before-after) approach. 25 elderly participants with poor sleep quality were recruited using purposive sampling method. The Wilcoxon test was used to analyze differences in sleep quality before and after spiritual music therapy interventions were given. **Result:** The results of statistical tests showed that there was a significant difference in the quality of sleep before and after being given spiritual music therapy with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Spiritual music has advantages in terms of tempo and melody, which are slow and relaxing. Apart from that, spiritual lyrics have the meaning of strengthening and calming. Both of these provide a relaxing effect so as to improve the quality of the elderly's sleep. **Conclusions:** Giving spiritual music therapy can improve the sleep quality of the elderly.

Keywords: Elderly, Spiritual Music Therapy, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, setiap individu pasti akan memasuki usia lanjut dan setelah memasuki proses penuaan, lansia akan mengalami perubahan fisiologis sehingga kualitas tidur terganggu. Sebuah penelitian didapatkan beberapa lansia mengalami gangguan tidur dengan populasi yang mengalaminya sebesar 80% (Lestari et al., 2021). Hal ini dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur para lansia. Kurangnya tidur yang dialami lansia bisa memberikan efek dan mempengaruhi fisik, kognitif serta kualitas hidup begitupun sebaliknya kualitas tidur yang baik dapat memberikan kebugaran fisik, bahkan mencegah demensia dan berasosiasi positif dengan kualitas hidup yang baik pada lansia (Buana & Burhanto, 2021; Pramana & Harahap, 2020; Sella et al, 2021). Menyikapi hal ini, cara mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis seperti terapi musik. Beberapa penelitian mengatakan terapi musik ini cukup efektif dalam memberikan relaksasi tenang terhadap lansia sehingga membantu dalam memperbaiki kualitas tidur. Adapun beberapa contoh terapi musik seperti, terapi musik klasik, instrumen, dan juga terapi musik rohani dengan mendengarkan lagu-lagu rohani/religi sesuai kepercayaan (Mitayani et al., 2018). Penerapan terapi musik terhadap kualitas tidur lansia ini termasuk dalam salah satu cara yang gampang untuk dilakukan serta terjangkau dan tidak memiliki efek samping yang besar jika menggunakan terapi farmakologis.

Berdasarkan observasi secara informal pada beberapa lansia, serta melakukan sedikit wawancara terhadap pengurus berada di Panti Werdha Bethania Lembean, terdapat 25 jumlah lansia dan peneliti mendapati berbagai permasalahan yang ditemukan yaitu lansia akan mengalami kegelisahan tersendiri ketika akan mulai tidur pada malam hari. Mereka tidak dapat memejamkan mata karena merasa tidak nyaman. Lansia yang lain juga mengatakan pola tidurnya tidak baik, karena sering terbangun ketika tidur di malam hari dan untuk kembali tidur terasa sulit. Lansia yang lain juga mengeluhkan hal yang sama, seperti sulit untuk mengatur pola tidur ketika tidur pada siang hari maupun malam hari. Dengan melihat beberapa contoh kasus beberapa lansia di atas, dapat dikatakan bahwa beberapa lansia yang berada di Panti Werdha Bethania Lembean memiliki kualitas tidur yang tidak baik dikarenakan gangguan pola tidur. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi musik rohani terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bethania Lembean.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pra Eksperimen* dengan pendekatan *Pretest-posttest (before-after)*. Di dalam penelitian ini akan melihat kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik rohani, dan setelah diberikan terapi musik rohani. Penelitian dilaksanakan di Panti Werdha Bethania Lembean, yang berlokasi di Paslaten, Kauditan Minahasa Utara dimana pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari sampai bulan Juli 2022. Target populasi adalah lansia berada di Panti Werdha Bethania Lembean dengan jumlah lansia sebanyak 25. peneliti melakukan pemilihan teknik sampel *total sampling* dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 60 tahun ke atas, tidak mengalami masalah kesehatan yang serius, terdaftar sebagai penghuni tetap dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu lansia yang memiliki masalah dalam pendengaran, tidak berada ditempat penelitian, lansia yang tidak menyelesaikan proses penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner ini pertama kali dipublikasikan oleh *University of Pittsburgh* pada tahun 1988. Kemudian kuesioner diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji validitas dan

reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya dengan hasil validitas ($r=0.73$), Reliabilitas (Cronbach's $\alpha = 0.83$).

Penelitian ini melakukan suatu intervensi berupa pemberian terapi musik rohani dengan judul lagu “kau mengenal hatiku” dari Maria Shandi dengan kurasi musik 3.59 menit. Proses pemberian prosedur dari persiapan hingga akhir rata-rata 10 menit per lansia. Music diperdengarkan dengan menggunakan *earphone* yang telah disambungkan ke handphone. Intervensi ini dilakukan selama kurun waktu 3 hari secara berturut-turun 30 menit -1 jam sebelum waktu tidur lansia. Analisa data menggunakan uji statistic Wilcoxon. Selama proses penelitian peneliti menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian.

HASIL

Berikut ini adalah data responden berdasarkan karakteristik responden terkait jenis kelamin, umur, lama tinggal di panti.

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden (n=25)

Karakteristik	Frekuensi (n=25)	Presentasi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	28%
Perempuan	18	72%
Umur		
60-69 tahun	3	12%
70-79 tahun	13	52%
80-87 tahun	9	36%
Lama tinggal		
0-5 tahun	14	56%
6-10 tahun	8	32%
11-15 tahun	2	8%
16-20 tahun	1	4%
Total	25	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden dengan persentase jumlah terbanyak adalah perempuan dengan 18 responden (72%). Untuk kategori umur, jumlah responden yang berusia rentang dari 70-79 tahun merupakan responden terbanyak dengan hasil 13 responden (52%). Kemudian untuk kategori lama tinggal di panti, responden yang terbanyak ialah lansia yang telah tinggal dengan range waktu 0-5 tahun dengan jumlah 14 responden (56%).

Berikut ini merupakan data hasil analisis univariat dari kualitas tidur lansia, sebelum dan sesudah diberikan terapi musik rohani.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia (n=25)

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviation
<i>Pre-Test</i> Kualitas Tidur	25	13,52	13	11	17	1,710
<i>Post-Test</i> Kualitas Tidur	25	5,84	6,00	3	8	1,404

Berdasarkan tabel 2 dari distribusi kualitas tidur partisipan, sebelum diberikan terapi musik rohani, nilai mean adalah 13,52 namun setelah diberikan terapi musik rohani untuk kualitas tidur nilai mean adalah 5,84. Dari data tersebut dapat dipimpulkan ada penurunan nilai rata-rata skor kualitas tidur partisipan sesudah pemberian intervensi terapi musik rohani, dimana semakin rendah skor kualitas tidur menunjukkan semakin baik kualitas tidur dari partisipan.

Berikut ini merupakan data hasil analisis bivariate terkait efektivitas terapi musik rohani terhadap kualitas tidur lansia.

Tabel 3. Analisis Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia (n=25)

Variabel	Mean Rank		P Value	Z Value
	Negative Ranks	Positive Ranks		
Pre test kualitas tidur-post test kualitas tidur	25	0	0,000	-4,406

Berdasarkan Tabel 3 dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan bahwa nilai mean rank pada *negative rank* adalah 25 yang artinya terjadi penurunan dari nilai pre test ke nilai post test dikarenakan dalam perhitungan kualitas tidur jika hasil semakin menurun maka, kualitas tidur semakin baik. Sedangkan dalam nilai *Positive rank* adalah 0 yang artinya tidak ada peningkatan. Nilai *p value* yang diperoleh adalah 0,000. Nilai *p value* ini lebih kecil dari nilai α 0,05, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima bahwa terdapat perbedaan signifikan dari kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik rohani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi music rohani efektif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik rohani efektif mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini juga serupa dengan hasil penelitian yang telah dilakukan di Panti Werdha Abiyoso Yogyakarta mengenai pengaruh melafalkan Dzikir terhadap kualitas tidur lansia, bahwa dengan diberinya lantunan Dzikir dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia menjadi lebih baik (Hastuti et al., 2019). Penelitian sebelumnya juga yang telah dilaksanakan di Posbindu Karang mengenai efektifitas pemberian terapi musik terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi musik, sehingga kualitas tidur menjadi baik (Reggyanti & Sitanggang, 2020). Dalam penelitian lain juga mengenai pemberian terapi musik keroncong dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia di Banyumas, terdapat perbedaan ketika sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi mendengarkan musik. Hasil yang didapatkan adalah kualitas tidur para lansia menjadi lebih baik (Sembodo, 2018). Pada penelitian lainnya yang terakhir juga mengatakan hal yang sama yaitu dengan pemberian terapi musik klasik kepada para lansia di Panti Werdha Palembang, dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka menjadi lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan terapi musik ini (Nopianti, 2022; Napitupulu & Sutriningsih, 2019). Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa pemberian terapi ini mampu memberikan hasil yang baik bagi kualitas tidur lansia.

Berdasarkan intervensi yang diberikan, kualitas tidur lansia membaik dikarenakan oleh pemberian musik rohani dengan judul “Kau Mengenal Hatiku – Maria Shandi” memiliki alunan

yang menenangkan sehingga menimbulkan perasaan rileks bagi pendengar. Hal ini didukung oleh teori yang mengatakan bahwa alunan yang terdapat dalam musik rohani ini dapat memberikan rangsangan terhadap korteks serebri sehingga gelombang otak alfa mendapat keseimbangan serta munculnya ketenangan. Hal ini berpengaruh dalam pengurangan ketegangan pada lansia membuat mereka menjadi tenang, dan membuat lansia menjadi rileks, sehingga dapat mempengaruhi tingkatan mental, emosional maupun spiritual seseorang (Reggyanti & Sitanggang, 2020). Peneliti juga berasumsi bahwa arti atau makna yang terkandung dalam alunan lirik lagu “Kau Mengenal Hatiku” yang didengarkan memiliki efek tersendiri dan bagi lansia yang mendengarnya. Hal ini didukung oleh teori dimana pemberian terapi musik rohani memiliki mekanisme tempo yang lambat, alunan yang santai, serta makna yang terkandung dalam setiap lirik yang didengar, dari homeostasis tubuh menjadi rileks dan membuat seseorang mudah untuk tidur (Mitayani et al., 2018).

Pemilihan musik ini sangat membantu memberikan efek yang baik bagi peningkatan kualitas tidur termasuk pada lansia (Kavurmaci et al, 2020; Chen et al, 2021; Petrovsky et al, 2021). Musik ketika memiliki sifat relaksasi mampu menurunkan irama jantung (Tan et al, 2014) Terdapat satu teori yang mengatakan bahwa, dengan mendengarkan serta menghayati arti dari musik rohani, pendengar akan memaknai hal tersebut dan membuat mereka lebih rileks untuk melakukan suatu hal, sehingga kualitas tidur terpengaruhi menjadi baik (Rudolf, 2019). Musik rohani kerap digunakan untuk menanggapi perasaan tertekan, rendah, atau sedih; merasa lemah dan mencari kekuatan untuk menjalani pengobatan; dan merasa khawatir, cemas, atau takut sehingga menjadi sumber dukungan dan harapan (Hamilton et al, 2016) Dengan melihat landasan teori yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa terapi musik ini memiliki pengaruh yang besar dalam penelitian ini, jika dilihat dari alunan yang lamban serta pemaknaan lirik lagu rohani.

Berdasarkan landasan teori keperawatan yang dikemukakan oleh Sister Callista Roy mengenai teori adaptasi, dimana manusia yang akan beradaptasi dalam suatu hal baru, maka akan melalui 4 tahapan dimulai dari input, kemudian akan mengalami proses kontrol, kemudian efektor, hingga output (Pardede, 2018; Rofli, 2021). Peneliti berasumsi bahwa kerangka konsep Sister Callista Roy ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu dengan diberikan input terapi musik rohani, kemudian memasuki proses kontrol dimana sistem mekanisme koping dalam tubuh akan mulai beradaptasi sehingga memberikan efek adaptasi yang positif sehingga mempengaruhi kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Jadi, teori keperawatan Sister Callista Roy ini bermanfaat dan memiliki implikasi yang baik buat penelitian keperawatan sebagai kerangka konsep.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat perubahan menjadi lebih baik, maka peneliti menyimpulkan bahwa terapi ini efektif sehingga dapat dimanfaatkan oleh setiap individu, seperti pengasuh atau petugas panti werdha, manajemen panti werdha ataupun dalam pengembangan ilmu keperawatan dan petugas kesehatan.

KESIMPULAN

Responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan, dengan range umur dominan 70-79 tahun dan lama tinggal di panti selama 0-5 tahun. Gambaran kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi terapi musik rohani memiliki nilai rata-rata diatas nilai normal. Gambaran kualitas tidur lansia sesudah diberikan intervensi terapi musik rohani memiliki nilai rata – rata setara dengan nilai normal. Terdapat perbedaan dimana kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi ini tidak baik dan sesudah pemberian terapi musik rohani, kualitas tidur menjadi lebih baik. Dengan kata lain pemberian terapi musik rohani efektif mampu

meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian ini merekomendasikan bagi pihak pengelola panti untuk dapat menyediakan sarana prasarana pendukung pemberian terapi musik rohani ini. Bagi para perawat dan pengasuh lansia, agar dapat sedini mungkin mengidentifikasi lansia dengan masalah gangguan pola tidur dan dapat menggunakan standar prosedur operasional (SPO) pemberian terapi musik rohani ini sebagai salah satu intervensi untuk memperbaiki kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Buana, N. S. P. T. M. T. K. T. pada L., & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(2), 827–832.
- Chen, C. T., Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925–1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Hamilton, J. B., Worthy, V. C., Kurtz, M. J., Cudjoe, J., & Johnstone, P. A. (2016). Using Religious Songs as an Integrative and Complementary Therapy for the Management of Psychological Symptoms Among African American Cancer Survivors. *Cancer nursing*, 39(6), 488–494. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000335>
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, M. (2020). Effect of Music Therapy on Sleep Quality. *Alternative therapies in health and medicine*, 26(4), 22–26.
- Lestari, F., Yani, F., ST, S., Imania, D., & FT, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik terhadap Kualitas tidur pada Lansia: Narrative Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5691/>
- Mitayani, T., Induniasih, & Rinawati, R. S. A. W. (2018). Penerapan terapi musik pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan tidur di bpstw unit budi luhur kasongan bantul. 1–12. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1384/>
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Nopianti, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. 7.
- Pardede, J. A. (2018). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy : Pendekatan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 96–105.
- Petrovsky, D. V., Ramesh, P., McPhillips, M. V., & Hodgson, N. A. (2021). Effects of music interventions on sleep in older adults: A systematic review. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 42(4), 869–879. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.04.014>
- Pramana, I. D. B. K. W., Harahap, H.S. (2020) Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia. *Lombok Medical Journal*, 1(I), 49-52
- Reggyanti, M., & Sitanggang, T. W. (2020). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1095–1102. <https://doi.org/10.38165/jk.v9i1.78>
- Rofli, M. (2021). Teori dan Falsafah Keperawatan. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Rudolf, N. L. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Werdha Jambangan Kota Surabaya. (Vol. 18, Issue 2).
- Tan, F., Tengah, A., Nee, L. Y., & Fredericks, S. (2014). A study of the effect of relaxing music on heart rate recovery after exercise among healthy students. *Complementary therapies in clinical practice*, 20(2), 114–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.001>
- Sella, E., Miola, L., Toffalini, E., & Borella, E. (2021). The relationship between sleep quality and quality of life in aging: a systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 1–23.

Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1974309>