

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR LANSIA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh:

IIN PURNAMASARI

0911020144

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR LANSIA**

Oleh:

IIN PURNAMASARI

0911020144

Diperiksa dan disetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Supriyadi, M. Kes

NIK. 2160134

Ns. Sri Suparti, S. Kep

NIK. 01077260

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR LANSIA

Disusun oleh :

Iin Purnamasari

0911020144

SUSUNAN PANITIA UJIAN

Pembimbing I

Pembimbing II

Supriyadi, S. KM., M. Kes

Ns. Sri Suparti, S. Kep

NIK. 2160134

NIK. 01077260

Penguji I

Penguji II

Ns. Dedy Purwito, S.Kep.,M.Sc

Ns. Umi Solikhah S.Pd., S. Kep., M.Kep

NIK. 2160153

NIK. 2160188

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Iin Purnamasari

NIM : 0911020144

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan / Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebesar-besarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini, dan kelak dikemudian hari terbukti ada unsure penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yg berlaku.

Purwokerto, 18 Mei 2013

Yang menyatakan,

IIN PURNAMASARI

NIM. 0911020144

HALAMAN PERSEMBAHAN



Untuk:

Orang tua yang tersayang

Adik-adik yang tersayang dan seluruh keluargaku

dan terimakasih untuk semua teman-teman yang selalu mendukung,

dan memotivasi

MOTTO

Janganlah takut untuk terjatuh, karena dari terjatuh kita akan bangkit untuk jadi
lebih baik

Janganlah larut dalam satu kesedihan karena masih ada hari esok yang
menyongsong dengan sejuta kebahagiaan



ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur merupakan suatu baik buruknya kualitas, dan kuantitas tidur seseorang. Sebagian besar usia lanjut mempunyai risiko gangguan pola tidur. Para penderita gangguan pola tidur, umumnya sukar tidur pada waktu malam, bangun tidak dalam keadaan segar mereka justru merasa lesu, lemah, kurang semangat, masih mengantuk saat bangun dari tidurnya. Salah satu alternative untuk memperoleh kualitas tidur baik pada lansia yaitu dengan terapi musik.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Desa Kedunggede Kecamatan Banyumas Kabupaten Banyumas.

Metode penelitian : Desain Pra Eksperimen dengan jenis rancangan *one group pretest posttes design*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 42 lansia. Uji statistik menggunakan *Sampel Independen T-test*.

Hasil penelitian : Skor rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi musik klasik 30,19, musik tradisional 30,33 dan sesudah dilakukan terapi musik klasik 41,57, terapi tradisional 48,67 Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi musik terdapat peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dengan nilai *p-value* 0,032.

Kesimpulan : Ada pengaruh senam otak terhadap tingkat insomnia pada lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternative terapi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Terapi Musik, Kualitas Tidur, Usia Lanjut.

ABSTRACT

Background : The good quality of sleep is a poor quality, and quantity of sleep a person. The of elderly at risk of disruption of sleep patterns. The patients with sleep disorders, generally difficult to sleep at night time, wake up not in their fresh state should feel lethargic, weak, lacking spirit, still sleepy when I wake from sleep. One of the alternative to get a good sleep quality in the elderly with music therapy.

Objective : To determine the effect of music therapy on sleep quality improvement Kedunggede elderly in the village of Banyumas district Banyumas.

Method : Pre-design experiment with this type of design one-group pretest posttest design. Sample size of this study were 42 elderly. Statistical tests using independent samples T-test.

Result : Mean score sleep quality of the elderly before the classical music therapy is 30.19, traditional music therapy is 30.33 and after classical music therapy 41.57, traditional therapy 48.67. The results showed there is a effect of music therapy improved sleep are elderly before and after the p-value of 0.032.

Conclusion : There is effect of music therapy on improving the quality of sleep in older adults. The result is expected to be one of the alternative therapies to improve quality of sleep elderly.

Key Words : music therapy, quality of sleep, elderly.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa selalu melimpahkan rahmat dan hidayah – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan skripsi pendidikan Sarjana S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dorongan doa serta kerja sama yang baik dari semua pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan yang baik ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Syamsuhadi Irsyaad, S. H., M. H. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Ns. Jebul Suroso, S.Kp.,M.,Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Supriyadi, S. KM., M. Kes. selaku pembimbing I.
4. Ns. Sri Suparti, S.kep. selaku pembimbing II.
5. Ns. Dedy Purwito, S. Kep., M. Sc. selaku penguji I.
6. Ns. Umi Solikhah S.Pd., S, Kep., M.Kep. selaku penguji II

7. Para dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan dan mengarahkan dalam segala hal yang belum kami ketahui.
8. Bapak dan Mamah yang senantiasa selalu memberikan semangat dan doa kepada saya.
9. Adik dan kakak saya yang selalu memberikan motivasi kepada saya.
10. Teman – teman yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya proposal penelitian ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Purwokerto, 18 Mei 2013

Iin Purnamasari

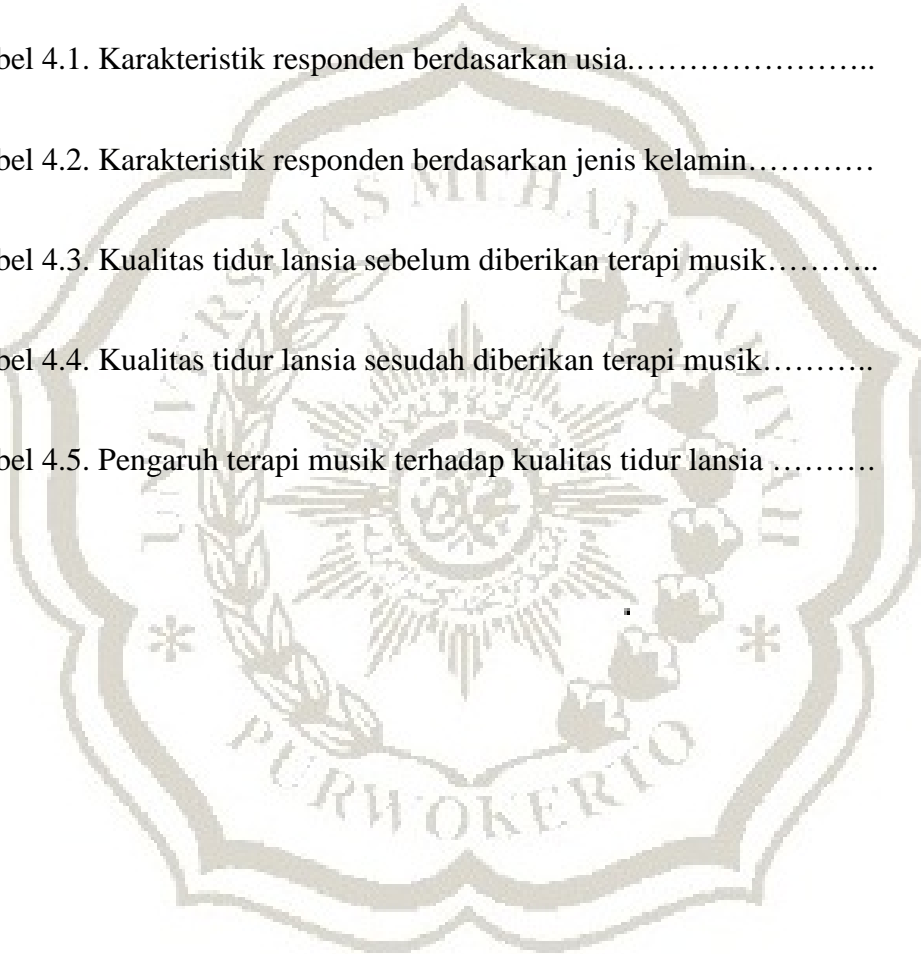
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terkait	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Lanjut Usia	8
B. Kualitas Tidur.....	15
C. Terapi Musik	20
D. Musik Klasik	23
E. Musik Tradisional	24
F. Kebutuhan Dasar Manusia.....	24
G. Kerangka Teori.....	27
H. Kerangka Konsep	28
I. Hipotesis.....	28

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan Sample	30
C. Variabel Penelitian	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Etika Penelitian.....	36
H. Uji Instrumen.....	37
I. Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN	
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Kualitas tidur sebelum di berikan terapi musik.....	44
3. Kualitas tidur sesudah di berikan terapi musik	44
4. Pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas.....	45
tidur pada lansia	
B. PEMBAHASAN	
1. Karakteristik Responden.....	46
2. Kualitas tidur sebelum di berikan terapi musik.....	48
3. Kualitas tidur sesudah di berikan terapi musik	50
4. Pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas.....	51
tidur pada lansia	
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi operasional	32
Tabel 3.2. Kisi – kisi kuesioner.....	34
Tabel 4.1. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	43
Tabel 4.2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	43
Tabel 4.3. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik.....	44
Tabel 4.4. Kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi musik.....	45
Tabel 4.5. Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat rekomendasi penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 2 Surat izin penelitian dari Badan Pembangunan Daerah (BAPPEDA)
- Lampiran 3 Lembar Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur Lansia
- Lampiran 6 Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Hasil Tingkat Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Terapi Musik
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Analisa Data