



# Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia Tahun 2020

Meiyati Simatupang, Crishartanto Simanungkalit, Novita Silaban, Syukur Gulo

S1 Keperawatan

STIKes Nauli Husada Jl. Kader Manik No. 2 Sibolga

Email: [prodid3keperawatansbg@gmail.com](mailto:prodid3keperawatansbg@gmail.com)

## Abstrak

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia sering terjadi pada Lansia akibat penurunan jumlah neuron. Di dunia diperkirakan 40-50% orang menderita insomnia, salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan terapi musik klasik. Penelitian bertujuan untuk menentukan efektifitas pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan gejala insomnia pada Lansia di Posbindu Dahlia dan Karang Mekar Puskesmas Pisangan tahun 2017. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu 30 responden kelompok kontrol dan 30 responden kelompok intervensi.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Terapi Musik.

## 1. Pendahuluan

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Di masa ini manusia mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk Lansia juga akan meningkatkan penyakit akibat degeneratif. Masalah kesehatan pada Lansia meliputi penurunan daya pikir, rasa serba ketakutan, kemunduran pola aktivitas, berkurangnya penglihatan dan pendengaran serta gangguan tidur terutama insomnia.<sup>2</sup> Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di semua lingkungan, baik negara maju maupun negara berkembang. Menurut Parekh (2017) dalam *American Psychiatric Association* insomnia merupakan gangguan tidur yang paling umum. Sekitar sepertiga orang dewasa melaporkan beberapa gejala insomnia, 10-15% melaporkan masalah pada siang hari dan 6-10% memiliki gejala yang cukup parah untuk memenuhi kriteria gangguan insomnia. Diperkirakan 40-50% individu dengan insomnia juga memiliki kelainan mental lainnya. Di Indonesia sendiri belum ada laporan yang pasti mengenai prevalensi Insomnia. Di tempat penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mengadakan wawancara di Posbindu Dahlia dan Karang Mekar. Dalam studi pendahuluan tersebut didapatkan data sebanyak 35 Lansia (57,37%) dari 61 Lansia di Posbindu Dahlia mengalami gejala insomnia dan sebanyak 33 Lansia (78,57%) dari 42 Lansia di Posbindu Karang Mekar mengalami gejala insomnia. Menurunnya kualitas tidur Lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan *mood*, kurang segar, menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan membuat keputusan. Di tempat penelitian masalah insomnia merupakan masalah yang tabu, sehingga tidak ada terapi apapun yang dilakukan untuk mengurangi gejala insomnia. Untuk itu perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani penurunan kualitas tidur pada Lansia dengan insomnia ini. Pada penelitian yang dilakukan Laily, Juanita dan Siregar (2015) "Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrumen Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik

Yang Menjalani Hemodialisa” Metode yang digunakan dalam penelitian adalah desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test with control*, didapatkan Hasil uji statistik diperoleh  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh pemberian terapi musik instrumen terhadap peningkatan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur menurut penelitian diatas adalah dengan pemberian terapi musik. Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spritual. Potter mendefinisikan terapi musik sebagai teknik yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan kebutuhan, seperti musik klasik, instrumental, *slow* musik, orkestra, dan musik modern lainnya. Peneliti mendengarkan jenis musik klasik, pop, dan rock pada Lansia untuk menentukan jenis musik yang akan digunakan dalam penelitian ini berdasarkan jenis musik kesukaan Lansia. Dari tiga jenis musik tersebut didapatkan 70% menyukai musik klasik, 30% menyukai musik pop, dan tidak ada yang menyukai jenis musik rock.

### 1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk. mengetahui efektifitas pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan gejala insomnia Pada Lansia di wilayah Puskesmas Aek Parombunan.

### 1.2. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pelatihan ini adalah lansia mampu mendapatkan pengetahuan yang diperoleh dari dosen dan mahasiswa STIKes Nauli Husada dalam aplikasi musik terapi terhadap insomnia lansia.

### 1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Target Luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

- Lansia dapat mendengarkan musik terapi dalam penurunan gejala insomnia.
- Publikasi dalam online.

## 2. Realisasi Kegiatan

### 2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik. Metode Ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang terapi musik. Pada metode kedua yaitu diskusi dilakukan dengan memberikan waktu bila ada pertanyaan atau tanggapan dari peserta. Metode ketiga yaitu praktik langsung di mendengarkan musik klasik, Proses pelatihan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Selama proses pelatihan, peserta diberikan modul pelatihan yang dipakai untuk acuan pelatihan.

#### b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

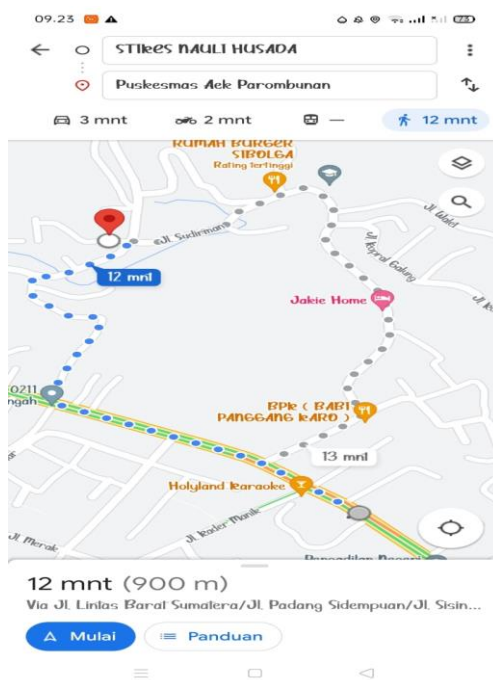
Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan dilaksanakan pada Tanggal Juni 2020 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan			
		Minggu I	Minggu II	Minggu III	III
1	Persiapan Peralatan				
2	Pengantaran Materi Presentasi Materi				
3	Test/Latihan				

#### c. Tempat Kegiatan

Tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini beralamat: di Puskesmas Aek Parombunan



Gambar 1. Maps Lokasi



Gambar 2. Lokasi Pengabdian

## 2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI

### a. Susunan TIM Pengabdian

No	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Devi Kristina Hutagalung, M.Pd	Penanggung Jawab dan Ketua Pengabdi	Dosen
2	Meiyati Simatupang, M.Kes Dedi Mizwar Tarihoran, M.K.M	Anggota Pengabdi	Dosen

*Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia Tahun 2020 (Meiyati Simatupang, et all)*

	Novita Silaban Syukur Gulo Dora Lola Simamora		Mahasiswa
--	---	--	-----------

#### b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
<b>Minggu I Juni 2020</b>				
1	• Pengenalan	• Pengetahuan dasar tentang terapi	08:30 s.d 12:30 Wib	Welen Friade
<b>Minggu II Juni 2020</b>				
2	• Ceramah	• Diskusi	08:30 s.d 12:30 Wib	Rumiris Simatupang, M.Kes
<b>Minggu III Juni 2020</b>				
3	• Pelatihan	• Musik Klasik	08:30 s.d 12:30 Wib	Dewi Astuti
<b>Minggu I V Juni 2020</b>				
4	• Pelatihan	• Musik Klasik	08:30 s.d 12:30 Wib	Dewi Astuti

### 2.3. Ringkasan/Garis-garis besar Materi

#### 1) Materi Lansia

##### a) Pengertian Lansia

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

##### b) Terapi Musik

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen music untuk meningkatkan, mempertahankan, serta mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Dalam kedokteran disebut sebagai terapi pelengkap (complementary medicine). Menurut Potter (2010), terapi musik adalah teknik yang digunakan untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, misalnya musik klasik, instrumentalia, musik berirama santai, orkestra, dan musik modern lainnya. Beberapa ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti pop, disko, rock and roll, dan musik berirama keras (anapestic beat) lainnya, karena jenis musik dengan anapestic beat ( 2 beat pendek, 1 beat panjang dan kemudian pause) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung. Musik lembut dan teratur seperti instrumentalia dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik.

### c) **Tata Cara Terapi Musik**

Tata Cara Pemberian Terapi Musik Menurut Suryana (2012), pemberian terapi musik tidak selalu membutuhkan keahlian dari terapi, namun beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian terapi musik yaitu : 1) Dalam memulai terapi musik khususnya untuk relaksasi, peneliti dapat memilih tempat yang tenang, bebas dari gangguan ; 2) Peneliti dapat mendengarkan beberapa jenis musik terlebih dahulu untuk mengetahui respon dari tubuh pasien sebelum memposisikan pasien dengan nyaman ; 3) Ketika mendengarkan terapi musik pasien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus 48 sedikit lebih lambat, 50 - 70 ketukan/ menit, menggunakan irama yang tenang (Schou, 2007) ; 4) Mainkan musik dengan menggunakan speaker atau handphone dan pastikan suara musik dirasakan pasien secara menyeluruh ; 5) Durasi pemberian terapi musik idealnya selama kurang lebih 30 menit sampai 1 jam setiap kali pemberian dalam satu hari. Namun jika tidak cukup waktu, pemberian bisa diberikan dalam waktu 10 menit untuk membantu pikiran pasien beristirahat (Pandoe, 2006).

### 2.4. **Masyarakat Sasaran**

Seluruh lansia di wilayah puskesmas Aek Parombunan total yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak 25 orang.

## 3. **Tinjauan Hasil Yang Dicapai**

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan telah berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari animo lansia untuk mengikuti kegiatan pelatihan sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa para lansia menyambut positif kegiatan yang telah dilakukan. Sesuai dengan harapan para dosen, mereka sangat mengharapkan adanya kegiatan-kegiatan yang sifatnya memberi penyegaran bagi para lansia di daerah ini. Sehingga bisa disimpulkan Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para lansia tentang pemanfaatan terapi musik dalam menurunkan insomnia.


## 4. **Daftar Pustaka**

- Azizah, M. Lilik. Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu;2011
- Nugroho. Keperawatan gerontik & geriatrik. Edisi ke-3. Jakarta : EGC;2010
- Susilo, Y., & Wulandari, A. Cara jitu mengatasi insomnia. Yogyakarta : Andi;2011
- Parekh, Ranna. What Are Sleep Disorders?. American Psychiatric Association. (diakses pada tanggal 21 september 2017). Diunduh dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders>
- Potter, P. A., & Perry, A.G. Fundamental keperawatan. Buku 3 edisi ke-7 (Diah Nurfitriani, Onny T, & Farah D, Penerjemah). Jakarta : Salemba Medika;2009
- Laily Isranil, S., & Juanita., Siregar T.C. Efektifitas pemberian terapi musik instrumen terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Idea Nursing Journal. ISSN 2087-2879. Vol.VI No.3. Diunduh dari : <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ>
- Wong Ferry, M. Acu. Yoga kombinasi akupresur + yoga (solusi untuk langsing, awet muda, kecemasan, insomnia, migrain, kecerdasan otak, gangguan menstruasi, gangguan mata, mabuk perjalanan, telinga berdenging, nyeri dan berbagai kebutuhan lain. Depok : Penebar Plus;2011
- Sugiyono. Metode Penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta;2013
- Sulistyarini, T. & Santoso, D. Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) Di Rw 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol.2. Hal.150-155. ISSN : 2407-7232;2016
- Dewi, Sofia, R. Buku ajar keperawatan gerontik. Sleman : Deepublish;2014
- Demir, Yurdanur. Non farmakological therapies in pain management science. Abant Izzet Baysal University, Bolu Health Science Hight School Turkey;2011

*Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia Tahun 2020 (Meiyati Simatupang, et all)*

Rembulan, Putri, M. Pengaruh terapi musik instrumental dan aromatherapy lavender eyemask terhadap penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Publikasi;2014

Suryana, Dayat. Terapi musik .Jakarta: Paperback;2012



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
NAULI HUSADA SIBOLGA**  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Jl. Kader Manik No. 02 Sibolga Telepon/Faximile 0631-23699  
website : [www.stikesnaulihusada.co.id](http://www.stikesnaulihusada.co.id) email : [stikesnaulihusada@gmail.com](mailto:stikesnaulihusada@gmail.com)

Sibolga, 29 Mei 2020

Nomor : 124/C/LPPM-STIKes/V/2020  
Perihal : Permohonan Izin Pengabdian

Kepada YTH.  
Kepala Puskesmas Aek Parombunan  
Di  
Tempat

Dengan Hormat,


Sehubungan dengan Kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi bagi dosen di STIKes Nauli Husada Sibolga yaitu pengabdian Kepada Masyarakat. Maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kegiatan pada Juni 2020 kepada Saudara/i:

Nama Dosen : Devi Kristina Hutagalung, M.Pd  
Rumiris Simatupang, M.Kes  
Dedi Mizwar Tarihoran, M.K.M  
Pius Kosmas Fau, S.Kep.,M.K.K

Nama Mahasiswa : Novita Silaban  
Syukur Gulo

Judul Pengabdian : **PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK  
TERHADAP PENURUNAN GEJALA INSOMNIA PADA  
LANSIA**

Demikin surat permohonan ini diperbuat. Atas perhatian dan kerjasama dari Bapak/Ibu diucapkan terimakasih

Mengetahui  
Ketua LPPM  
  
(Devi Kristina Hutagalung, M.Pd)  
NIDN. 0102039302



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
NAULI HUSADA SIBOLGA  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Jl. Kader Manik No. 02 Sibolga Telepon/Faximile 0631-23699  
website : www.stikesnaulihusada.co.id email : stikesnaulihusada@gmail.com

**Berita Acara Pengabdian Masyarakat Program Studi D3  
Keperawatan STIKes Nauli Husada Sibolga**

Pada hari ini, tanggal bulan 6 Tahun 2020 bertempat di Puskesmas Aek Parom telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat Prodi D3 Keperawatan STIKes Nauli Husada Sibolga.

Adapun perincian dari kegiatan sebagai berikut adalah :

Bentuk Kegiatan : Pengabdian  
Judul Materi : Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Penurunan Gejala  
Insomnia pada Lansia

Tanggal :  
Pelaksana : Dosen : 1. Rumiris Simatupang, M.Kes  
2. Dedi Mizwar Tarihoran, M.K.M  
3. Pius Kosmas Fau, S.Kep., M.K.M  
4. Devi Kristina Hutagalung, M.Pd  
: Mahasiswa : 1. Mita Kristina  
2. Aulya Nasution  
3. Elabomen Hia  
4. Ferdianto Zebua

Adapun hal-hal yang terjadi pada saat pelaksanaan berlangsung adalah sebagai berikut :

Baik dan Lancar

Demikian berita acara pengabdian masyarakat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Puskesmas Aek Parombunan







(Apt. TAFAN ALBAR, S.Si, Farm)  
NIP. 19860717 2019031009

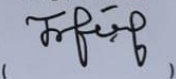
Mengetahui  
Ketua LPPM



(Devi Kristina Hutagalung, M.Pd)  
NIDN. 0102039302

**DAFTAR HADIR**  
**DAFTAR HADIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

No	Nama	Tanda Tangan
1	RUDI HARTONO LASE	
2	Pinasinda Simungo Siringo	
3	Mercawati	
4	Rosmida Panaitan	
5	Elfrida Wati br. Saragi	
6	Gejor rami Sigalingging	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

Sibolga, Juni 2020  


**DOKUMENTASI**

