

PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDA USIA ANUGRAH SURABAYA

Pandeiro M.Nancy*, Hendro Djoko Tj**,
AKPER William Booth, Jl. Cimanuk No 20, Surabaya
email :pandeiro M.Nancy@yahoo.com

ABSTRAK

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan, dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual salah satunya adalah dengan menggunakan terapi musik jenis keroncong yang bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur dan universal sehingga dapat membawa lansia semakin cepat untuk memulai tidur. Design dalam penelitian ini menggunakan pra eksperimen (*one group pre-post test design*) dengan sampel anggota dan pengurus Panti Werda Usia Anugrah sebanyak 20 responden. Pengambilan data dengan cara mengobservasi lama tidur responden sebelum dilakukan terapi musik keroncong selama 1 minggu, kemudian mengobservasi lagi lama tidur responden dengan dilakukan terapi musik keroncong (10-30 menit sebelum tidur) selama 1 minggu. Dari hasil penelitian, sebelum dilakukan terapi musik keroncong didapatkan responden yang paling banyak yaitu insomnia berpotensi sebanyak 17 orang (85%) dan setelah dilakukan terapi paling banyak yaitu insomnia berpotensi sebanyak 12 orang (60%). Data yang terkumpul kemudian di analisa dan dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,04$ dimana H_0 ditolak, berarti ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia pada lansia. Hal ini disebabkan karena responden yang mengikuti penelitian dapat kooperatif dan meyakini terapi musik keroncong mampu menurunkan tingkat insomnia pada lansia sehingga mempengaruhi sikap dan praktik dalam terapi musik keroncong.

Kata kunci : Lansia, Insomnia, Terapi Musik Keroncong

PENDAHULUAN

Umur harapan hidup semakin meningkat yang ditandai dengan meningkat pula usia lanjut dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif. Menurut Effendi dan Makfudli, (2009) mengatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang usianya 65 tahun ke atas, sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3). (4) UU No. 13 tentang kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Dengan bertambahnya usia, secara umum akan menurunkan kekuatan dan kualitas fisik juga fungsinya. Beberapa perubahan perubahan fisik yang timbul pada lansia adalah kulit wajah, leher, lengan, dan tangan menjadi lebih kering dan keriput, masalah persendian terutama bagian tungkai dan

lengan, menurunnya fungsi pendengaran dan penglihatan. Kemunduran psikologis yang sering dijumpai pada lansia antar lain perasaan tidak berguna, mudah sedih, insomnia, stress, depresi, ansietas dan dimensia. Dari beberapa masalah di atas, insomnia merupakan gangguan tidur yang cukup banyak terjadi pada orangtua. Sekitar 40% penderita insomnia adalah orangtua berusia ≥ 60 tahun (Linden, 2008). Sejauh ini, banyak orangtua yang belum mengetahui terapi untuk menurunkan insomnia yang terjadi pada dirinya. Insomnia adalah gangguan tidur dimana seseorang secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur, namun sering terbangun terlalu awal di pagi hari, sering terbangun di malam hari. Seseorang dengan insomnia sering tidak merasa segar dan sulit berkonsentrasi (Subandi, 2008).

Banyak faktor yang menyebabkan seorang lansia mengalami gangguan tidur (insomnia) diantaranya adalah penghentian nafas saat tidur/*sleep apnea*, gaya hidup seperti kurang berolahraga (aktifitas), mengkonsumsi kafein, hingga penggunaan obat penghambat beta (beta-blocker) (Linden, 2008). Perubahan-perubahan berkaitan dengan masalah tidur pada usia lanjut cenderung lebih beragam dibanding pada kalangan usia muda, tidak hanya melingkupi pola tidur melainkan juga peningkatan kejadian gangguan-gangguan tidur (Rafkowlage, 2004). Dalam tingkatan insomnia sendiri terbagi menjadi 3 yakni : insomnia berpengaruh (lama tidur 3-4 jam/hari), insomnia beresiko (lama tidur 5 jam/hari) tidak insomnia/normal (lama tidur ≥ 6 jam/hari). Terapi insomnia dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti pemberian ezazolam, zolpidem, dan lain sebagainya. Sedangkan terapi non farmakologi diantaranya dengan olahraga teratur, menggunakan wewangian aromatherapy saat sebelum tidur, dan mendengarkan alunan musik dengan ritmik landai. Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan, dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual (Erfandi, 2004). Terapi musik bermanfaat bagi pasien yang menderita ketidakmampuan perkembangan, gangguan kesehatan jiwa, insomnia, demensia, dan nyeri kronis karena musik keroncong mengandung daya tarik universal bunyi ritmik (Stockslager, 2007). Seperti diketahui, musik keroncong bertujuan untuk menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia (Erfandi, 2010).

Saat peneliti melakukan studi pendahuluan secara wawancara pada anggota lansia di Panti Werda Usia Anugrah ada beberapa lansia yang sering mengalami

kesulitan tidur (insomnia) dikarenakan sulit memulai tidur, nyeri pada persendian, sering buang air kecil, dan terbangun tanpa alasan yang membuat mereka kesulitan untuk memulai tidur kembali. Sebagian dari mereka yang termasuk dalam insomnia berpengaruh (lama tidur 3-4 jam/hari) mendapatkan obat tidur jangka pendek seperti ezazolam (prosom, eurodin) yang diberikan oleh pengurus di Panti. Sedangkan untuk mereka yang mengalami insomnia berpotensi (lama tidur 5 jam/hari) tidak diberikan obat dan terapi apapun. Terapi non farmakologi seperti mendengarkan musik keroncong sebelum tidur belum pernah diterapkan dalam program harian di Panti Werda Usia Anugrah dikarenakan di dalam masing masing-masing kamar tidak ada radio maupun pegeras suara (speaker).

Menurut data World Health Organization (WHO), Indonesia dengan jumlah lansianya menduduki urutan ke-18. Berdasarkan data di Amerika kasus insomnia mencapai 25% hingga 35% dari populasi untuk insomnia jenis tersient (sementara), sedangkan untuk insomnia kronis mencapai 10% hingga 15% (detik.com oleh Nurjanah, 2014). Sementara sumber lain memperkirakan ada 28 juta penderita insomnia pada usia lanjut di Indonesia pada tahun 2010 untuk asumsi 10% dan penderita insomnia setiap tahunnya terus meningkat (oleh fahruckh, 2014 yang berjudul penanganan insomnia pada lansia). Sedangkan menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya pada tanggal 13 Oktober 2014, didapatkan dari 12 lansia, 8 diantaranya mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia).

Menurut pernyataan Beyene & Mayen (2002), yang menjelaskan bahwa sebagian besar manusia di masa muda mempunyai gaya hidup kurang sehat seperti jarang berolahraga (aktifitas), mengkonsumsi kopi dan alkohol berlebih serta makan makanan yang banyak mengandung bahan pengawet dan zat kimia lainnya. Gaya hidup tersebut

tanpa disadari mempunyai dampak di masa lanjut usia seperti hipertensi, penyakit paru obstruksi kronis (PPOK), gangguan persendian, rasa sakit yang berkepanjangan, dan penghentian nafas saat tidur (*sleep apnea*). Beberapa macam penyakit diatas tersebutlah yang menjadi faktor penyebab lansia mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia). Selain terapi farmakologi, terapi non farmakologi juga dapat membantu menurunkan insomnia diantaranya adalah dengan mendengarkan alunan musik dengan ritmik landai seperti musik keroncong sebelum tidur. Tetapi kendala yang terjadi di Panti Werda Usia Anugrah adalah tidak terdapatnya radio maupun pengeras suara (speaker). Terapi musik keroncong saat ini memang masih belum banyak digunakan untuk penurunan insomnia karena kurangnya pemahaman akan manfaat yang diberikan pada terapi tersebut seperti dapat menenangkan dan merileksasikan otot. Oleh karena itu mereka para lansia dengan insomnia berpengaruh (lama tidur 3-4 jam/hari) tidak menutup kemungkinan akan terus-menerus bergantung pada obat tidur. Sedangkan pada lansia dengan insomnia berpotensi (lama tidur 5 jam/hari) jika tidak diberikan tindakan dan terapi apapun akan mengakibatkan banyak hal yaitu ketidakbahagiaan, dicekam kesepian, penurunan hemoglobin, dan yang terpenting mengakibatkan penyakit-penyakit degeneratif yang sudah diderita mengalami ekaserbasi akut, perburukan, dan menjadi tidak terkontrol.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk menurunkan insomnia pada lansia, diantaranya dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi diantaranya adalah dengan olahraga teratur, menggunakan wewangian aromatherapy dalam kamar, dan mendengarkan alunan musik landai sebelum tidur. Pendapat ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti pop, disco, rock and roll, dan musik berirama keras (anapsetic beat) lainnya, karena jenis-jenis musik tersebut

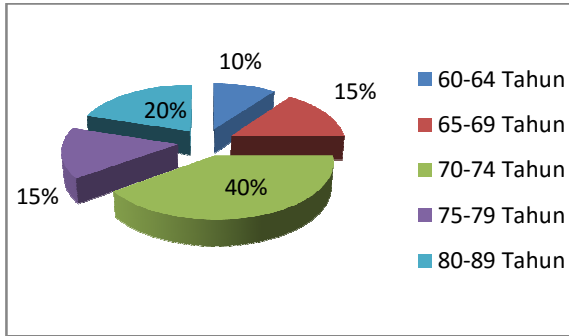
merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung. Keroncong merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik bagi kesehatan (Potter, 2005). Musik keroncong juga dapat membawa lansia mengenang masa lalu yang dapat menghibur dan meningkatkan gairah hidup sehingga dapat meningkatkan relaksasi. Hal ini disebabkan musik keroncong bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses hidup kita yang selalu berirama. Sebagai contoh : nafas kita, detak jantung, dan pulsasi semuanya berulang dan berirama (Pusat Riset Terapi Musik, 2011). Terapi musik keroncong dapat dilakukan sebelum tidur selama 10-30 menit (Setyoadi Kushariyadi, 2011). Musik keroncong dipilih oleh peneliti karena selain berirama landai, musik keroncong mempunyai instrumentalia teratur. Untuk itu peneliti tertarik sejauh mana “Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat pra experimental (*one-group pre-post design*). Pada penelitian ini, populasinya adalah seluruh anggota Panti Werda Usia Anugrah yang mengalami insomnia sebanyak 21 orang. sampel diambil dari sebagian lansia yang mengalami insomnia di Panti Werda Anugrah Surabaya sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang sederhana, dimana setiap elemen diseleksi secara acak atau random.

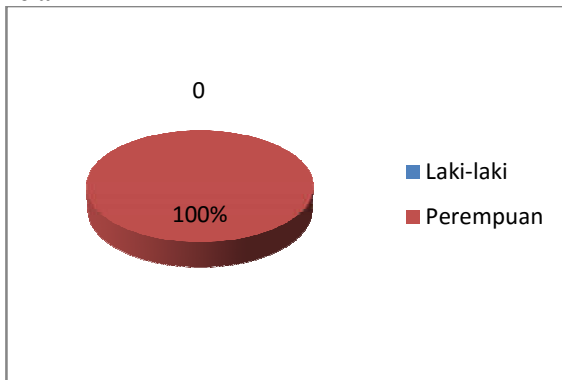
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data ini menggambarkan tentang distribusi responden berdasarkan data demografi yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, dan status perkawinan.



Gambar 1 : Diagram Pie distribusi responden berdasarkan umur di Panti Werdha Anugrah, Surabaya
 Berdasarkan Diagram Pie dapat diketahui responden terbanyak berumur 70 - 74 tahun dengan jumlah responden sebanyak 8 orang (40%).

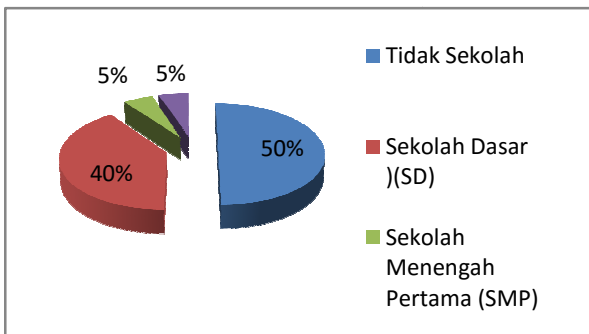
Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin



Gambar 2 : Diagram Pie distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Anugrah, Surabaya.

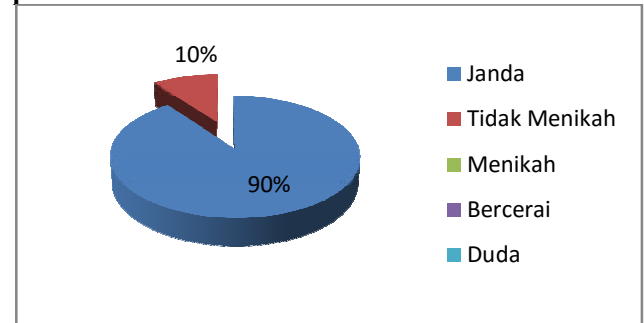
Berdasarkan Diagram Pie dapat diketahui responden seluruhnya berjenis kelamin perempuan (100%).

Distribusi responden berdasarkan pendidikan



Berdasarkan Diagram Pie 3 dapat diketahui responden sebagian besar Tidak Sekolah dengan jumlah responden sebanyak 10 orang (50%).

Distribusi responden berdasarkan status perkawinan



Gambar 4 :Diagram Pie distribusi responden berdasarkan umur di Panti Werdha Anugrah, Surabaya,

Berdasarkan Diagram Pie dapat diketahui responden mayoritas berstatus perkawinan janda dengan jumlah responden sebanyak 18 orang (90%).

Distribusi data mengetahui hasil terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya. Hasil tingkat insomnia sebelum dilakukan terapi musik keroncong

Tabel 1. Distribusi data sebelum dilakukan terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia

No	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Insomnia Berpengaruh	3	15 %
2	Insomnia Berpotensi	17	85 %
3	Tidak Insomnia	0	0 %
Total		20	100 %

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan data bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan terapi musik keroncong memiliki kriteria insomnia berpotensi sebanyak 17 orang (85%).

Hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan terapi musik keroncong

Tabel 2. Distribusi data sesudah dilakukan terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia

No	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Insomnia Berpengaruh	2	10 %
2	Insomnia Berpotensi	12	60 %
3	Tidak Insomnia	6	30 %
Total		20	100 %

Berdasarkan Tabel didapatkan data ada beberapa yang menonjol yaitu responden setelah dilakukan terapi musik keroncong didapatkan insomnia berpengaruh mengalami penurunan dari 3 orang (15%) menjadi 2 orang (10%), insomnia berpotensi juga mengalami penurunan dari 17 orang (85%) menjadi 12 orang (60%) dan tidak insomnia mengalami peningkatan dari 0% menjadi 6 orang (30%).

Hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan terapi musik keroncong

Tabel 3. Tabulasi silang frekuensi data distribusi Pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia

Terapi Musik Keroncong	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Presentasi	Jumlah	Presentasi
Tingkat Insomnia				
Tidak Insomnia	0	0 %	6	30 %
Insomnia Berpotensi	17	85 %	12	60 %
Insomnia Berpengaruh	3	15%	2	10%
TOTAL	20	100 %	20	100 %

Hasil Uji Wilcoxon: **p = 0,04**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil penelitian di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya responden yang mengalami insomnia berpengaruh sebelum dilakukan terapi musik keroncong sebanyak 3 orang (15 %), insomnia berpotensi sebanyak 17 orang (85%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori tidak insomnia. Kemudian setelah dilakukan terapi musik keroncong ditemukan responden yang masuk dalam kategori insomnia berpengaruh mengalami penurunan menjadi sebanyak 10 orang (10%), insomnia berpotensi mengalami penurunan menjadi sebanyak 12 orang (60%), dan tidak insomnia mengalami peningkatan menjadi sebanyak 6 orang (30%). Hasil analisa dari uji wilcoxon diketahui bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian ini mengenai Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya.

Tingkat Insomnia Sebelum Dilakukan Terapi Musik Keroncong di Panti Werdha Usia Anugrah Surabaya

Pada hasil penelitian yang berdasarkan tabel 1. tentang distribusi data tingkat insomnia sebelum dilakukan terapi musik keroncong, sebagian besar para responden memiliki insomnia berpengaruh sebanyak 3 orang (15%), insomnia berpotensi sebanyak 17 orang (85%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori insomnia. Insomnia sendiri bukanlah penyakit, namun merupakan gejala yang didasari oleh beberapa kemungkinan penyebab, seperti gangguan emosional dan

gangguan musik, Sarwono Adji (2002). Dengan bertambahnya usia, kualitas tidur cenderung menurun. Kategori atau tingkat insomnia bisa berubah, misalnya dari tingkat insomnia berpotensi ke tingkat berpengaruh. Karena perubahan ini, sering membuat orangtua berpikir jika dirinya tidak mendapatkan cukup tidur. Kadang-kadang orang tidur dalam keadaan cemas, dan esoknya merasa kurang tidur. Orang-orang mungkin mengalami pola gangguan tidur terbalik, yaitu tidak tidur bukan saat jam tidur, dan terbangun pada jam tidur. Proses awal orang dengan insomnia, mengacu pada kebiasaan lama waktu akan tidur sampai waktu tidur. di sisi lain yang mendominasi insomnia adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung bahan pengawet, caffein dan kurang bergerak (berolahraga).

Apabila dihubungkan dengan diagram 1 jumlah responden yang banyak adalah umur 70-74 tahun sebanyak 8 orang (40%). Menurut Anggraini,dkk (2009) hormone estrogen berubah sesuai dengan umur wanita secara alami yang mulai terjadi pada wanita 45-55 tahun. Saat memasuki usia lanjut, lansia akan mengalami banyak perubahan salah satunya adalah perubahan pola tidur dan pada lansia akan mengalami menopause dan pada periode ini hormone estrogen tidak berfungsi lagi dimana salah satu fungsi dari hormone estrogen adalah membantu mempertahankan pola tidur yang baik. Hal ini sesuai dengan teori menurut Anggraini,dkk (2009) dimana jumlah estrogen berkurang pada usia lanjut. Selanjutnya menurut Yekti (2011) mengatakan bahwa akan terjadi proses degeneratif termasuk penurunan tingkat kesehatan pada usia menopause dan berkurangnya hormon estrogen juga akan mempengaruhi tingkat stress karena tidak stabilnya kerja sistem limbik. Terapi musik keroncong yang dilakukan sebelum tidur juga bertujuan untuk meningkatkan relaksasi dan dapat membantu mempengaruhi kerja otak kemudian diteruskan pada sistim limbik yang dapat mengurangi stress sehingga dapat merileksasikan pikiran untuk dapat memulai tidur.

Bila dihubungkan dengan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada diagram 5.2 yang menunjukkan bahwa seluruh responden yang mengalami insomnia adalah wanita sebanyak 20 orang (100%). Menurut petti lubis (2009) prevalensi insomnia lebih banyak terjadi pada wanita daripada laki-laki

hal ini dikarenakan pengaruh hormone. Hormone yang dimaksud adalah estrogen dimana pada wanita hormone estrogen berperan untuk mengatur siklus menstruasi dan kehamilan. Hormone ini dapat mempengaruhi zat kimia di otak yang berkaitan dengan stress dan pola tidur. Dimana kadar hormone estrogen yang tinggi dapat membantu pola tidur yang baik, sedangkan kadar hormone estrogen yang rendah dapat memperburuk pola tidur yang dialami. Dari hal diatas diketahui bahwa semua responden yang mengalami insomnia adalah wanita yang tergolong dalam kelompok menopause. Dimana pada saat menopause kadar estrogen berfluktuasi, sehingga hal inilah yang menyebabkan wanita lebih banyak menderita insomnia dibandingkan laki-laki. Selain hormone estrogen, pemicu lain insomnia pada wanita menurut penelitian yang dilakukan oleh Dr. Penland (2008) adalah kurangnya zat besi dalam tubuh. Hal ini terjadi karena wanita setiap bulan mengalami menstruasi dan sebagian tidak makan sumber zat besi yang cukup. Wanita yang konsumsi zat besinya rendah, yakni kurang dari 1 miligram per hari, membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa tertidur. Kebutuhan manusia akan zat besi \pm 2 miligram per hari, sedikit memang, tetapi zat besi memang tidak sampai mengikibatkan suatu penyakit yang serius, tetapi bisa mengakibatkan tidur pada wanita menjadi terganggu. Terganggunya jumlah jam tidur yang dialami akan menyebabkan kurangnya semangat pada keesokan harinya, selain itu kebutuhan istirahat tidur yang kurang juga dapat menyebabkan penyakit degeneratif yang sudah dialami oleh wanita terutama yang sudah menopause akan mengalami ekaserbasi akut.

Pada penelitian ini responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan Tidak sekolah yang mana sesuai dengan gambar 5.3 yaitu sebanyak 10 orang (50%). Menurut Stuart & Studden (1998) pendidikan yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan, tingkat pendidikan seseorang dan individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah berfikir rasional. Sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan atau yang berpengetahuan kurang luas semakin susah bagi seseorang tersebut untuk mendapatkan pikiran yang rasional dan logis.

Sehingga dapat dikatakan pengetahuan para responden sangat minim oleh karena itu mereka menerima masukan dari orang yang berpendidikan lebih tinggi. Akibatnya para responden dapat meyakini bahwa terapi musik keroncong mampu menurunkan tingkat insomnia yang dialami. Hal ini dapat menunjukkan bahwa para responden sangat kooperatif dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti.

Tingkat Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Musik Keroncong di panti Werdha Usia Anugrah Surabaya

Berdasarkan tabel responden yang mengalami insomnia mayoritas adalah insomnia berpotensi sebanyak 12 orang (60%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan terapi musik keroncong. Menurut Setyoadi Kushariyadi (2011) bahwa musik keroncong memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik keroncong adalah jenis musik paling tinggi yang dapat mempengaruhi otak menjadi lebih rileks, sehingga dapat membuat anda tanpa bersusah payah untuk memulai tidur dan akan menjadi lebih terlelap saat tidur. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik keroncong memiliki beberapa kelebihan yaitu bersifat nyaman, rileks, berstruktur, menenangkan dan universal. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik keroncong sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).

Berdasarkan hasil penelitian dan dikaitkan dengan teori diatas maka didapatkan bahwa terapi musik keroncong berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada lansia, responden yang mengalami penurunan tingkat insomnia sebanyak 7 orang, sedangkan responden yang tidak mengalami perubahan insomnia sebanyak 11 orang, dan responden yang mengalami peningkatan tingkat hanya 2 orang. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan terapi musik keroncong yang benar dan tepat yaitu selama 14 hari (10-30 menit/hari)

sehingga dapat99 membuat rileks responden. Namun keberhasilan terapi musik keroncong yang penulis lakukan pada responden tidak lepas dari kepatuhan responden dimana responden harus benar-benar percaya bahwa tindakan ini dapat membantu proses penurunan insomnia yang dialami. Pada penelitian ini responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan yaitu tidak bersekolah sesuai diagram 5.3 sebanyak 8 orang (40%). Sehingga pengetahuan tentang terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia sangat minim oleh sebab itu responden menaruh kepercayaan yang besar kepada peneliti dan mereka akan merasa nyaman sehingga diyakini mampu menurunkan tingkat insomnia yang dialami. Disisi lain juga dukungan dan kepercayaan dari pengurus panti terhadap penyembuhan bagi anggota panti sangat besar dimana pengurus panti kooperatif dengan tindakan yang dilakukan peneliti.

Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya.

Hasil pengumpulan data mengenai perbandingan atau perbedaan antara data pre dan post serta hubungan dari kedua data yang mana secara khusus memberikan gambaran yang bermakna dalam suatu hasil penelitian, hal ini sering disebut sebagai data khusus dalam sebuah penelitian. Berdasarkan tabulasi silang tabel 5.3 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami insomnia sebelum dilakukan terapi musik keroncong didapatkan insomnia berpengaruh sebanyak 3 orang (15%), insomnia berpotensi sebanyak 17 orang (85%), tidak insomnia sebanyak 0%, dan setelah dilakukan terapi musik keroncong didapatkan responden yang mengalami insomnia berpengaruh sebanyak 2 orang (10%), insomnia berpotensi sebanyak 12 orang (60%), dan tidak insomnia sebanyak 6 orang (30%). Berdasarkan hasil uji statistic wilcoxon Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia diketahui bahwa nilai $p = 0,04$ yaitu $p < 0.05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang memiliki arti ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya.

Secara umum, dengan bertambahnya usia akan menurunkan kekuatan dan kualitas fisik juga fungsinya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang cukup banyak terjadi pada orangtua. Sekitar 40% penderita insomnia adalah orangtua yang berusia ≥ 60 tahun (Linden, 2008). Sejah ini banyak orangtua yang belum mengetahui terapi untuk menurunkan insomnia yang terjadi pada dirinya. Terapi insomnia sendiri dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Akan tetapi terapi farmakologi akan mengakibatkan penderita insomnia menjadi ketergantungan dan mempunyai dampak di kemudian hari. Oleh karena itu terapi non farmakologi sangatlah dianjurkan dalam menurunkan tingkat insomnia. Ada beberapa terapi non farmakologi yang dapat digunakan salah satunya adalah mendengarkan alunan musik dengan ritmik landai seperti musik keroncong saat sebelum tidur.

Menurut Setyoadi Kushariyadi (2011) cara yang digunakan dalam terapi musik keroncong adalah para responden dilakukan intervensi terapi musik keroncong selama 1 minggu (10-30 menit sebelum tidur). Dari penelitian yang dilakukan para ahli kesehatan menunjukkan bahwa suatu melodi yang baik dapat dijadikan sebagai obat. Bahkan dengan melakukan terapi musik dapat memperbaiki mood, mengurangi tekanan darah, menyembuhkan insomnia. Musik yang didengarkan juga bukan merupakan musik yang beraliran keras, namun yang menenangkan jiwa. Musik sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Musik memiliki 3 bagian yang penting yaitu beat, ritme, dan harmony. Beat yang berfungsi mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, dan harmony mempengaruhi jiwa. Terapi musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme dan harmony yang disesuaikan dengan tujuan. Jadi memang terapi musik yang efektif tidak bisa menggunakan sembarang musik. Musik keroncong adalah jenis musik paling tinggi yang dapat mempengaruhi otak menjadi lebih rileks, sehingga dapat membuat para responden tanpa bersusah payah untuk memulai tidur dan akan menjadi lebih terlelap

saat tidur. Musik keroncong memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik keroncong memiliki beberapa kelebihan yaitu bersifat nyaman, rileks, berstruktur, menenangkan dan universal. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik keroncong sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik).

Dengan dilakukannya terapi musik keroncong, perubahan tingkat insomnia yang mereka alami sangat bervariasi, dan yang paling banyak yaitu dalam kategori insomnia berpotensi dari yang sebelumnya jumlah respondennya lebih sedikit setelah dilakukan terapi musik keroncong. Secara tidak langsung tingkat insomnia mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, akan berpengaruh pada pola aktivitas mereka untuk mempertahankan insomnia dalam keadaan normal (tidak insomnia). Sehingga secara perlahan terapi insomnia pada lansia menggunakan musik keroncong dapat digunakan sebagai terapi alternatif non farmakologi dalam membantu mengurangi tingkat insomnia. Dengan perkataan lain para responden diharapkan mampu melakukan terapi musik keroncong secara mandiri serta dapat membantu para penderita insomnia yang lain dalam memberikan informasi tentang terapi musik keroncong dalam mengurangi tingkat insomnia pada lansia yang angka kejadiannya selalu meningkat setiap tahun.

SIMPULAN

Tingkat Insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi musik keroncong di Panti

Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya paling banyak yaitu insomnia berpotensi sebanyak 17 orang (85%). Tingkat Insomnia pada lansia sesudah dilakukan terapi musik keroncong di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya paling banyak yaitu insomnia berpotensi sebanyak 12 orang (60%). Ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat insomnia di Panti Werdha Anugrah Dukuh Kupang Barat Surabaya yang dibuktikan dengan hasil uji wilcoxon $p=0.0$

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai penambahan referensi tentang metode alternatif yang dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia sehingga mahasiswa dapat mengenal metode atau tehnik terapi musik keroncong dengan baik dan benar dan dapat mengaplikasikan saat melaksanakan ke lapangan.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meneruskan peneliti tentang Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia atau dapat menindaklanjuti penelitian ini dengan mencari metode atau tehnik lain dalam menurunkan tingkat insomnia.

Hendaknya lansia berupaya lebih mendekatkan diri kepada sang Pencipta, sehingga mereka dapat memperoleh ketenangan hidup. Selain itu, gaya hidup lansia juga harus diubah yaitu dengan rajin berolahraga dan juga menjaga jam tidur yang teratur dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Aziz. 2007. *Metode Penelitian dan Teknik Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Alimul H Aziz. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi dan Konsep Keperawatan Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika
- _____. 2001. *Pendektan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Infomedika
- Bandiyah Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Erfandi, et al 2010. *Proses Penuaan Lebih Cepat*. Html askulin dio. Blogspot.com
- Fahrukh. 2014. *Insomnia Pada Lansia*. WWW.yahoo.Wikipedia.com
- Linden Ellyana, dkk. 2008. *Serba – serbi Gangguan Kesehatan Pada Lanjut Usia*. Surabaya: Pusat Informasi Obat dan Layanan Kefarmasian (PIOLK) Universitas Surabaya
- Notoadmojo, Soekijo. 2010. *Metodologi Riset*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nurjanah. 2014. *Insomnia Kronis*. WWW.detik.Ul.com
- Nursalam. 2000. *Metodologi riset Keperawatan*. Jakarta: Infomedika
- R.Boedhi Darmojo dan H. hadi Martono. 2000. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) edisi ke 2*. Jakarta: Balai penerbit Fakultas kedokteran universitas Indonesia
- R.Siti Maryam dkk.2008. *Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Rafkowlge, Stockslager F. 2007. *Jurnal Koping Lansia Terhadap Penurunan Insomnia di kelurahan Cipinang Kecamatan Jatinegara*. Jakrta Timur: <http://keperawatan.unsead.ac.id/sites/default/file/jks-200911-004306125-130.pdf>
- S.Tamher-Noorkasiani. 2011. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Setyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. J