

Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Miftah Apriani¹, Tiara Fatrin², Adhika Wijayanti³, Sartika Dwi Yolanda Putri⁴, Resti⁵

^{1,2,3,5}S-I Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

⁴Program Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

Penulis korespondensi : Miftah Apriani

E-mail : mithayudhi62@gmail.com

Diterima: 10/01/2025 | Direvisi: 20/01/2025 | Disetujui: 25/01/2025 | © Penulis: Miftah Apriani, Tiara Fatrin, et al.

ABSTRAK

Kualitas tidur lansia adalah kemampuan lansia untuk mempertahankan kondisi tidur dan mendapatkan tahap tidur yang tepat. Kualitas tidur yang baik dapat menentukan kualitas hidup lansia, lansia seiring dengan penurunan fungsi tubuh, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Tujuan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah untuk menerapkan pemanfaatan terapi music klasik nature sound (suara alam) terhadap kualitas tidur lansia di lingkungan RW 025 Kelurahan Sako Perumnas Palembang. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh 16 responden. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, Dimana sebelum dan sesudah kegiatan lansia diberikan pretest dan posttest. Kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai kualitas tidur yang tepat. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi music klasik nature sound (suara alam) rata-rata 7,56, sedangkan setelah diberikan terapi music klasik nature sound (suara alam) rata-rata kualitas tidur lansia sebesar 6,69. Berdasarkan hasil uji statistik dari pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik nature sound menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000 \geq \alpha = 0,05$, sehingga secara statistik H_1 di tolak dan H_0 di terima, artinya ada pengaruh terapi music klasik nature sound (suara alam) terhadap kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Terapi musik klasik nature sound (suara alam), kualitas tidur, lanjut usia

ABSTRACT

Elderly sleep quality is the elderly's ability to maintain sleep conditions and get the right sleep stage. Good sleep quality can determine the quality of life of the elderly. As the body's function decreases, the amount of sleep the elderly need decreases. The aim of this community service is to apply the use of nature sound classical music therapy to the sleep quality of the elderly in RW 025, Sako Perumnas Palembang Village. 16 respondents participated in this community service activity. The method used in this activity is through lectures, discussions and questions and answers, where before and after the activity the elderly are given a pretest and posttest. This activity is to increase the elderly's understanding of proper sleep quality. The results of the analysis showed that before the nature sound classical music therapy was given the average was 7.56, whereas after the nature sound classical music therapy was given the average sleep quality for the elderly was 6.69. Based on the

Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) terhadap Kualitas Tidur Lansia

Miftah Apriani¹, Tiara Fatrin², Adhika Wijayanti³, Sartika Dwi Yolanda Putri⁴

results of statistical tests on the influence of sleep quality before and after being given nature sound music therapy using the Wilcoxon Signed Rank Test. The p value = 0.000 \geq α = 0.05 is obtained, so statistically H1 is rejected and H0 is accepted, meaning that there is an influence of nature sound classical music therapy on the sleep quality of the elderly.

Keywords: Nature sound classical music therapy, sleep quality, elderly

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia disebut proses penuaan atau Aging Process. Proses penuaan yang terjadi akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan. Penduduk lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu, yang terdeteksi melalui keluhan Kesehatan. Perubahan fisiologis normal penuaan terjadi pada system tubuh. Perubahan ini Perubahan fisiologis normal penuaan terjadi pada system tubuh. Lansia harus menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis terhadap perannya. Seperti, pensiun, relokasi, menjadi janda, kehilangan keluarga, dan teman. Ketika lansia pensiun, mereka harus mengatasi perubahan status social dan tingkat kepadatan, hal ini mungkin sulit bagi seseorang yang konsep dirinya berhubungan dengan pekerjaan (Junaiti dkk, 2019).

Tidur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan proses penyembuhan penyakit, karena tidur bermanfaat untuk menyimpan energi, meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit juga pada saat tidur tubuh mereparasi bagian-bagian tubuh, umumnya orang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat. Jadi istirahat dan tidur yang cukup sangat penting untuk Kesehatan (Suyono, 2016). Periode lansia ditandai dengan adanya penurunan fungsi fisik dan psikologis secara bertahap yang disebut dengan proses penuaan. Pada aspek sosial, selama proses ini seseorang akan mengalami penurunan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Proses penuaan pada umumnya dimulai pada umur 45 tahun dan cenderung menimbulkan gangguan pada umur sekitar 60 tahun (Apriani, 2021). Gangguan tidur dapat didefinisikan sebagai gangguan kualitas tidur dan gangguan lamanya tidur (Koohsari et al., 2023). Banyak faktor yang berpengaruh terhadap timbulnya gangguan tidur, antara lain lingkungan sekitar, faktor gangguan fisik seperti adanya penyakit komorbid, fisiologis, psikologis, dan perilaku terhadap tidur (Nelson et al., 2022).

Salah satu cara dalam menangani lansia dengan insomnia atau susah tidur dengan terapi secara non farmakologis menggunakan terapi musik klasik nature sound (suara alam) untuk membantu lansia tidur.

Terapi music klasik nature sound (suara alam) merupakan suatu jenis music berupa suara yang terdengar seperti suara kicauan burung, suara air mengalir, gelombang laut dll, sebagai terapi Kesehatan yang hasil yang sangat memuaskan antara lain peningkatan kualitas tidur, kondisi fisik, mental bagi individu diberbagai tingkat umur (Kurnia, dkk., 2016). Terapi music klasik nature sound (suara alam) jenis musik yang baru akibat dari perkembangan teknologi, bentuk musik klasik dengan suara alam.komposisi suara yang dihasilkan oleh kejadian alam, seperti angin, burung, sungai, hujan dan. Gelombang laut, suara alam juga memiliki frekuensi yang berbeda (Eka, Dhona, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Mastiur, dkk (2018) yang berjudul pengaruh terapi music klasik terhadap lansia penderita insomnia di RSUD Kota Padangsidempuan dengan desain penelitian *quasy experiment*. Responden yang digunakan dalam penelitian ini umur > 65 tahun 30 orang teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan selama memberikan terapi music klasik tingkat kenyamanan serta perasaan rileks kepada responden sehingga responden yang sebelumnya mengalami insomnia, setelah mendapatkan terapi music klasik tidak lagi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi music klasik dapat dilakukan sebagai *alternative* untuk mengurangi insomnia pada lansia.

Melihat fenomena tersebut tentunya perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Kebanyakan Upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai pemanfaatan terapi music klasik *nature sound* (suara alam) terhadap kualitas tidur lansia. Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada para lansia mengenai bagaimana kualitas tidur yang tepat dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah insomnia pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan hal yang penting dalam menunjang Tri Dharma Perguruan Tinggi. Perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Menjalin kerjasama dengan responden yang berada di Lingkungan RW 025 Kelurahan Sako Perumnas Palembang untuk persiapan tempat dan peserta penyuluhan
 - b. Perencanaan tema dan metode pengabdian disesuaikan dengan karakteristik peserta
 - c. Persiapan alat (*handphone*, musik *nature sound*), *speaker* serta media penyuluhan: materi ceramah (*powerpoint*)
2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2024, pukul 16.00-17.00 WIB, bertempat di Mushola Al-Ikhlas Komplek Multi Wahana Jl. Batu Intan Perumnas Sako Palembang. Dalam PkM ini penulis pertama berperan sebagai narasumber, dan bersama anggota membantu jalannya penyuluhan.
3. Tahap Evaluasi

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan selama penyuluhan berlangsung, semua peserta dapat mengikuti dengan penuh perhatian, diharapkan lansia dapat melakukan terapi musik klasik *nature sound* (suara alam) secara mandiri dirumah masing-masing.

HASIL DAN DISKUSI

Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 30 orang, namun yang hanya dilakukan pemberian terapi musik *nature sound* (suara alam) hanya 16 orang lansia. Selanjutnya anggota menjelaskan urutan acara penyuluhan, tujuan penyuluhan, dan manfaat yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan tersebut. Kemudian sesi tanya jawab dan diskusi dengan wawancara langsung ke responden dengan alokasi waktu berkisar 10 menit. setelah semua selesai, maka penyuluh memberikan terapi musik klasik *nature sound* (suara alam) selama \pm 15 menit.

Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) terhadap Kualitas Tidur Lansia

Miftah Apriani¹, Tiara Fatrin², Adhika Wijayanti³, Sartika Dwi Yolanda Putri⁴

Adapun terapi music klasik nature sound (suara alam) bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Suasana menjadi cair karena para peserta antusias mendengarkan musik nature sound (suara alam).

Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan

| Variabel | n | Persentase % |
|---|-----------|--------------|
| Usia | | |
| 50-60 tahun | 1 | 6,25 |
| 61-70 tahun | 7 | 43,75 |
| ≤71 tahun | 8 | 50 |
| Jumlah | 16 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 12 | 75 |
| Laki-laki | 4 | 25 |
| Jumlah | 16 | 100 |
| Kualitas Tidur Lansia Sebelum Terapi | | |
| Baik | 6 | 37,5 |
| Buruk | 10 | 62,5 |
| Jumlah | 16 | 100 |
| Kualitas Tidur Lansia setelah Terapi | | |
| Baik | 10 | 62,5 |
| Buruk | 6 | 37,5 |

Peserta penyuluhan Sebagian besar berusia 61-70 tahun (43,75%) dan Sebagian lagi berusia ≤71 tahun (50%). Sebagian besar lansia berjenis kelamin Perempuan 12 orang (75%), dan laki-laki sebanyak 4 orang (25%). Dari hasil kegiatan penyuluhan kualitas tidur lansia buruk sebelum diberikan terapi music klasik nature sound (suara alam) sebanyak 10 orang (62,5%), kualitas tidur lansia baik setelah diberikan terapi music klasik nature sound (suara alam) sebanyak 10 orang (62,5%).

Tabel 2. Hasil Analisis sebelum dan setelah diberikan terapi music klasik nature sound (suara alam)

| Perlakuan | N | Mean | SD |
|-----------|----|------|-------|
| Pretest | 16 | 7,56 | 1,788 |
| Posttest | 16 | 6,69 | 1,448 |

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi music klasik nature sound (suara alam) rata-rata 7,56, sedangkan setelah diberikan terapi music klasik nature sound (suara alam) rata-rata kualitas tidur lansia sebesar 6,69. Berdasarkan hasil uji statistik dari pengaruh kualitas

tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik nature sound menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000 \geq \alpha = 0,05$, sehingga secara statistik H_1 di tolak dan H_0 di terima, artinya ada pengaruh terapi music klasik nature sound (suara alam) terhadap kualitas tidur lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi musik klasik nature sound (suara alam) dari 16 responden terdapat 10 responden (62,5%) lansia yang mengalami kualitas tidur buruk, setelah dilakukan terapi musik klasik nature sound (suara alam) mengalami peningkatan yang signifikan dari 16 responden yang kualitas tidur lansia baik sebanyak 10 responden (62,5%). Berdasarkan hasil uji statistik dari pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik nature sound menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000 \geq \alpha = 0,05$, sehingga secara statistik H_1 di tolak dan H_0 di terima, artinya ada pengaruh terapi music klasik nature sound (suara alam) terhadap kualitas tidur lansia. Diharapkan lansia agar meneruskan kegiatan terapi music klasik nature sound (suara alam) di berbagai kesempatan karena bisa memberikan efek menenangkan sehingga lansia merasa nyaman dan rileks untuk tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada RW 025 dilingkungan kompleks multi wahana yang memfasilitasi dan membantu jalannya pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan tersebut berjalan lancar dan tertib.

DAFTAR RUJUKAN

Artikel Jurnal :

Eka, Y. F., & Dhona, A. (2016). Pengaruh terapi nature sounds terhadap kualitas tidur pada pasien dengan sindroma koronaria akut. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(1), 30 –39.

Mastiur, Mityani, Tyastika. (2018). Penerapan Terapi Musik pada Asuhan Keperawatan Lnsia dengan Gangguan Tidur di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1384/>

Nelson, K.L., Davis, J.E., & Corbett, C.F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis, *Nursing forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>

Warawu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis diruang icursu royal prima medan tahun2019 1. 5(2), 674–679

Wijayanti, Kurnia (2019). Musik suara alam terhadap penurunan kecemasan pada pasien kritis. *Jurnal keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. 2(3).1-10

Buku :

Junaiti, dkk. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga edisi Indonesia pertama*. Singapore: Elsevier.

Miftah, Apriani. 2020. *Terapi Modalitas pada Lansia*. Jakarta: Desanta Multivisitama.

Suyono & Hariyanto, 2016. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Remaja. Rosdakarya.