

**EFEKTIFITAS MUSIK GAMELAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DSN. LENGKONG DS. LENGKONG KEC.
MOJOANYAR KAB. MOJOKERTO**

*The Effectiveness of Karawitan Uyon Music – Uyon and Instrumental Music on Sleep Quality
in The Elderly at Dusun Lengkong D Lengkong Village Kec. Mojoanyar
Mojokerto District*

Nanik Nur Rosyidah, Anik Supriani
Stikes Dian Husada Mojokerto

Riwayat artikel

Diajukan: 31 Mei 2023
Diterima: 30 Juni 2023

Penulis Korespondensi:

- Anik Supriani
- Stikes Dian Husada
Mojokerto

e-mail:

aniksupriani76@gmail.com

Kata Kunci:

*Elderly, Sleep Quality,
Muscle Therapy*

Abstrak

Pendahuluan : Masa lansia umumnya dihindangi kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (Multiple pathology) .Mengatasi masalah kualitas tidur menggunakan terapi non-farmakologis yaitu music gamelan dan music keroncong. **Tujuan:** membuktikan Efektivitas Musik gamelan Dan Musik keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Lengkong Kecamatan. Mojoanyar Kabupaten. Mojokerto. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *Quasy – Experimental* , desain rancangan *Pre-Post Test With Control Group Design*. Populasi penelitian ini seluruh lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 40 lansia. Sampel penelitian adalah lansia yang mengalami kualitas tidur dengan jumlah 36 orang. Teknik sampling yang di gunakan adalah Simple Random Sampling. Ada tiga variable yaitu variable independen music gamelan dan music keroncong, variable dependen kualitas tidur pada lansia. Alat ukur yang digunakan variable independen menggunakan music yang disimpan dalam tape recorder, untuk variable dependen menggunakan kuesioner kualitas tidur (*PSQI*) *Pittsburgh Sleep Quality Index*.. Pengujian hipotesis menggunakan Uji McNemar. **Hasil:** setelah diberikan Musik gamelan dan Musik Keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia Di Dusun Lengkong Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Dari hasil Uji McNemar pada Kelompok Musik gamelan didapatkan *p value* 0,00 <0,05 dan pada Kelompok Musik Keroncong *p value* 0,01<0,05. **Kesimpulan:** Terapi music gamelan efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Dusun Lengkong Kecamatan Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto.

Abstract

Background: The old age generally begins to be plagued by multiple pathological physical conditions (Multiple pathologies). One of them is overcoming the problem of sleep quality using non-pharmacological therapy, namely gamelan music and keroncong music. **Objective:** to prove the effectiveness of gamelan music and keroncong music on sleep quality in the elderly in the village. Lengkong Village. Mojoanyar Regency. Mojokerto. **Method:** used *Quasy – Experimental with the Pre-Post Test With Control Group Design design*. The population in this study were all 40 elderly people who experienced sleep disturbances. The sample of this study were the elderly who experienced sleep quality with a total of 36 respondents. The sampling technique used in this research is Simple Random Sampling. There are three variables, namely the independent variables of gamelan music and keroncong music, the dependent variable of sleep quality in the elderly. The measuring instrument used for independent variables was using music stored in a tape recorder, for the dependent variable using the Pittsburgh Sleep Quality Index sleep quality questionnaire (*PSQI*). in the elderly. Hypothesis testing using the McNemar test. **Results:** after being given gamelan music and keroncong music on sleep quality in the elderly in, Lengkong Village, Mojoanyar District, Mojokerto Regency. From the results of the McNemar Test for the Gamelan Music Group, it was found that the *p value* was 0.00 <0.05 and for the Keroncong Music Group the *p value* was 0.01 <0.05. **Conclusion:** : Gamelan music therapy is more effective on sleep quality in elderly at Lengkong Hamlet, Mojoanyar District, Mojokerto Regency..

PENDAHULUAN

Setelah orang memasuki masa lansia umumnya mulai dihindari adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (Multiple pathology) misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin, gigi makin rontok, tulang makin rapuh. (Khasanah & Handayani, 2012). Seorang lanjut usia membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi organ tubuh yang mudah capek dan nyeri membuat lansia mengalami penurunan (Utami et al., 2021). Fenomena yang sering terjadi di Dsn.Lengkong tentang kesehatan lansia salah satunya gangguan tidur. Banyak lansia yang mengeluh sulit untuk tidur, merasa tidak puas akan tidurnya, badan menjadi tidak segar dan badan menjadi sakit – sakit. Hal ini yang membuat lansia tersebut merasa sulit tidur atau beristirahat.

Prosentase penduduk dunia yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6 persen pada tahun 1990 menjadi 9 persen pada tahun 2019. (Jati, 2015) Karena rasio tersebut di perkirakan akan meningkat menjadi 16 persen pada tahun 2050, artinya satu dari 6 orang didunia akan berusia 55 tahun atau lebih. Di tahun 2019 lansia di Indonesia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Keadaan ini menunjukkan bahwa Indonesia mengalami transisi menuju ke arah penuaan penduduk karena jumlah lansia berusia di atas 60,tahun mencapai lebih dari 7 persen dari keseluruhan,penduduk dan mengakibatkan negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) apabila berada lebih dari 10 persen Lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur. Hasil survey (2008) di dapatkan bahwa prevalensi kejadian gangguan tidur pada lansia di Indonesia 49% atau 9,3 juta lansia. Di Jawa Timur 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur pada malam hari. (Pelawati, n.d.). Population For Epidemiologic Studies of The Elderly (EPESE). Mendapatkan dari 9000

responden, sekitar 29% usia diatas 65 tahun dengan keluhan gangguan tidur.

Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lanjut usia. Dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun 536usic536 yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia . Perubahan yang sering terjadi pada lansia yang menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, gelombang alfa menurun dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena sering terbangun(Sumirta & Laraswati, 2015) . Pada lansia yang berusia 60 – 64 tahun, mereka membutuhkan waktu tidur sebanyak 7 – 8 jam per hari. Sementara lansia yang berusia 65 tahun ke atas membutuhkan waktu tidur 7 – 9 jam per hari. Banyak lansia yang tidak bisa memenuhi kebutuhan tidur sesuai dengan standar. Untuk menghindari dampak 536usic536an dari gangguan tidur, maka penting cara mengatasi gangguan tidur pada lansia .

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur salah satunya adalah dengan menggunakan terapi 536usic .Terapi 536usic merupakan terapi yang 536usic pada penggunaan alat 536usic untuk memperbaiki, memelihara, meningkatkan keadaan mental, fisik dan emosi, membuat pikiran menjadi rileks dan memberikan rasa nyaman saat tidur (HANDAYANI, 2022). Terapi Musik juga sebagai alternatif terapi relaksasi karena mendengarkan 536usic salah satu cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian pada lansia dan 536usic536 536usic536an masyarakat lansia menyukai 536usic (Rakhman & Anisa Oktawati, 2017). Terapi Musik bertujuan menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia dengan mendengarkan Musik keroncong. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Mitayani 2018, lansia yang memiliki kualitas tidur buruk diberikan terapi 536usic diharapkan kualitas tidur pada lanjut usia membaik, setelah

dilakukan terapi Musik terhadap 31 responden didapatkan hasil bahwa terapi Musik mampu mengatasi masalah kualitas tidur yang dialami oleh lansia (MITAYANI, 2018) . Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terapi Musik dapat mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu Musik akan bervariasi oleh gender, ras, kelas 537usic537 atau latar belakang 537usic537an537n. Musik gamelan dan Musik keroncong cocok dengan selera lansia yang mudah didengarkan dan banyak disukai oleh lansia. Terapi non farmakologi lebih baik untuk lansia sehingga pemberian terapi Musik gamelan dan Musik keroncong bisa dijadikan cara alternatif sebagai pemecahan masalah yang terjadi pada lansia tersebut mengalami gangguan tidur pada lansia keterbaruan dari penelitian meliputi alat ukur yaitu Mp3 player dan Headset. Pada penelitian yang dilakukan oleh ashari dkk terbukti bahwa terapi Musik keroncong dapat mengatasi kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Pemberian terapi Musik keroncong perlu diterapkan sebagai manajemen non farmakologi yang mudah pada pasien yang mengalami kualitas tidur lansia dengan hipertensi

Banyak lansia yang tidak bisa memenuhi kebutuhan tidur sesuai dengan standar. Disebabkan oleh banyak Faktor yaitu pensiunan, kehilangan pasangan atau teman dekat, Kondisi status kesehatan, penggunaan obat – obatan, kondisi lingkungan, 537usic537 psikologis, diet/nutrisi (Ekasari et al., 2019). Dampak yang sering terjadi pada lansia yang mengalami kesulitan tidur yang mengakibatkan gangguan kesehatan mental, fisik, mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan memori, mood depresi, hipnotik yang tidak semestinya dan penurunan kualitas hidup lansia.

Rumusan masalah penelitian tersebut diatas adalah Lebih Efektifitas Manakah Antara Musik gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap kualitas tidur lansia di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto?

Tujuan umum penelitian ini adalah Menganalisis efektifitas Musik gamelan dan Musik Keroncong terhadap kualitas

tidur lansia di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian ini menggunakan maka desain penelitian yang digunakan *Quasy – experiment Design*. Dengan tujuan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control disamping kelompok eksperimen (Prasetyo, 2012). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Post Test With Control Group Design*. Sebelum dilakukan uji coba kelompok dan perlakuan dilakukan pengukuran awal atau nilai awal responden. Selanjutnya dilakukan intervensi sesuai dengan yang direncanakan. Setelah dilakukan (*Pre-Post*) untuk menentukan efek perlakuan pada responden.

Tabel 1. Bentuk skema desain *Quasy – experiment Design* dengan rancangan *Pre-Post Test With Control Group Design* :

Subyek	Pre	Perlakuan	Post-Test
K-1	O	X	O1
K-2	O	Y	O1
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

K-1 : Subjek kelompok perlakuan

K-2 : Subyek kelompok kontrol

O : Observasi dengan menyebar kuesioner pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan terapi Musik gamelan dan Musik keroncong.

X : Intervensi Pemberian terapi Musik gamelan.

Y : pemberian intervensi 537usic keroncong.

O1(A+B) : Observasi dengan menyebar kuesioner pengukuran kualitas tidur sesudah diberikan terapi Musik gamelan dan Musik keroncong pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan tidur di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto sebanyak 40 lansia. Sedangkan Sampel dalam penelitian adalah 537usic537an lansia yang masuk dalam

populasi sejumlah 36 responden. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria peneliti sebagai berikut :

Kriteria Inklusi :

1. Lansia laki – laki atau perempuan
2. Responden dalam keadaan sadar
3. Lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk
4. Lansia yang berumur 60 – 74 tahun
5. Tidak buta huruf (bisa membaca tulisan)
6. Lansia yang bisa mendengar

Kriteria Eksklusi :

1. Responden membatalkan kesediaannya untuk menjadi responden penelitian

Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{40}{1 + 40 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{40}{1 + 40 (0,0025)}$$

$$n = \frac{40}{1,1}$$

$$n = 36$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat signifikan (p) = 0,05/0,1

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah Probability (Simple Random Sampling) karena pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi dipilih menjadi anggota sampel yang dilakukan secara acak (Ul'fah Hernaeny, 2021). Peneliti mendata lansia di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto. Dari populasi yang di dapat peneliti merandom dengan menggunakan rumus slovin mendapatkan hasil 36 lansia dari hasil itu dijadikan sampel oleh peneliti.

Proses pengumpulan data dilakukan setelah Peneliti mengambil responden yang berusia 60 – 74 tahun dengan jumlah 36 lansia. Setelah responden terkumpul:

1. Menjelaskan tujuan penelitian bila bersedia menjadi responden.

2. Dipersilahkan mengisi *inform consent* untuk menyatakan bersedia menjadi responden peneliti.
3. Melakukan pre – test dengan memberikan lembar kuisisioner atau lembar pertanyaan dan mengobservasi responden sesuai dengan lembar observasi yang telah dibuat.
4. Melakukan 538usic538an pada responden dengan memberikan terapi Music gamelan dan Music keroncong selama 5 – 10 menit.
5. Setelah diberikan intervensi, pada Responden selanjutnya dilakukan post – test untuk mengetahui apakah berpengaruh terapi Music terhadap kualitas tidur responden.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner pengukuran kualitas tidur (*PSQI*) *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Analisa data dalam penelitian ini diawali dengan proses *Editing* , *Coding* , *Tabulating*

HASIL PENELITIAN

Hasil dan pembahasan pengumpulan data tentang Efektifitas Musik Gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto sebanyak 36 responden. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk Grafik serta keterangan secara singkat.

1. *Karakteristik responden berdasarkan Usia*
Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto

Umur	f	%
60 – 74 tahun	36	100
75 – 90 tahun	0	0
>90 tahun	0	0
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer,2022

Berdasarkan 538usic 4.1 bahwa seluruh responden memiliki usia 60 -74 tahun sebanyak 36 responden atau (100%).

2. *Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan*

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan di Dsn.

Lengkong Ds. Lengkong Kec.Mojoanyar Kab.Mojokerto

Pendidikan	f	%
Rendah	27	75.0
Menengah	9	25.0
Atas	0	0
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan 539usic 4.2 Sebagian besar responden terbanyak dengan tingkat 539usic539an539n SD dan SMP (Rendah) sebanyak 27 responden atau (75%).

3. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec.Mojoanyar Kab.Mojokerto

Pekerjaan	f	%
Tidak Bekerja	6	16.7
Rumah Tangga	11	30.6
Petani	19	52.8
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan 539usic 4.3 diketahui bahwa 539usic539an besar responden memiliki Pekerjaan sebagai Petani sebanyak 19 responden atau (52,3%).

4. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec.Mojoanyar Kab.Mojokerto

Jenis Kelamin	f	%
Laki – laki	10	27.8
Perempuan	26	72.2
Total	36	100.0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan 539usic 4.4 diketahui bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin Perempuan dengan jumlah 26 responden atau (72,3%).

Data khusus mencakup efektivitas 539usic Gamelan dan Keroncong terhadap kualitas tidur lansia maka di dapatkan hasil sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Musik gamelan

Tabel 6. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Musik gamelan di Dsn.Lengkong Ds.Lengkong Kec.Mojoanyar Kab.Mojokerto

Kategori Kualitas Tidur	Musik Gamelan			
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Baik PSQI <5	-	-	12	66,7
Buruk PSQI >5	18	100	6	33,3
Jumlah	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan 539usic 5 bahwa pada Musik gamelan sebelum dilakukan terapi 539usic seluruh responden mengalami Kualitas Tidur yang Buruk PSQI >5 yaitu sebanyak 18 responden (100,0%) dan sesudah diberikan terapi 539usic mayoritas responden mengalami Kualitas Tidur yang Baik PSQI <5 yaitu sebanyak 12 responden (66,7%).

2. Kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan Musik Keroncong

Tabel 7. Distribusi frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Musik Keroncong di Dsn. Lengkong Ds. Lengkong Kec.Mojoanyar Kab.Mojokerto

Kategori Kualitas Tidur	Musik Keroncong			
	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Baik <5	1	5.6	12	66.7
Buruk >5	17	94.4	6	33.3
Jumlah	18	100.0	18	100.0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan 539usic 6 bahwa pada Musik Keroncong sebelum dilakukan terapi 539usic mayoritas responden mengalami Kualitas Tidur yang Buruk PSQI >5 yaitu sebanyak 17 responden (94.4%) dan sesudah diberikan terapi 539usic mayoritas responden

mengalami Kualitas Tidur yang Baik PSQI <5 yaitu sebanyak 12 responden (66,7%)

3. Hasil Uji McNemar Pada Musik Gamelan dan Musik Keroncong Pada Lansia

Tabel 8. Hasil Uji McNemar Pada Musik gamelan Dan Musik Keroncong

	Kelompok Musik Gamelan Sebelum diberikan musik dan sesudah diberikan musik	Kelompok Musik Keroncong Sebelum diberikan musik dan sesudah diberikan musik
N	18	18
Exact Sig (2-tailed)	,000 ^b	,001 ^b

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hasil Uji McNemar pada kelompok Musik gamelan dengan nilai sig p (2-tailed) 0,00 karena sig (2-tailed) $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada Efektifitas Musik gamelan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Sedangkan pada musik keroncong dengan nilai sig p (2-tailed) 0,01 karena sig (2-tailed) $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 tolak artinya ada Efektifitas Musik keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Dari ke 2 Uji McNemar Musik gamelan Dan Musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia lebih efektif Musik gamelan dengan hasil signifikan 0,00 dibandingkan Musik Instrumental dengan hasil signifikan 0.01.

PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Musik gamelan . Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan pada kelompok Musik gamelan sebelum diberikan Musik gamelan 18 orang (100.0%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk (Buruk >5). Sedangkan sesudah

diberikan Musik gamelan 12 orang (66,7%) yang mengalami kualitas tidur yang baik (Baik<5).

Musik gamelan adalah bentuk seni musik tradisional jawa yang menampilkan nada dan irama tertentu secara harmonis dengan menggunakan gamelan sebagai instrumennya (Sumargo, 2020) . Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur, kedalaman tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Shintia et al., 2022)

Menurut opini peneliti bahwa pemberian Terapi Musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia dapat menjadi pengobatan alternatif/non farmakologi pada lansia yang mengalami kualitas tidur untuk meminimalisir pemberian efek samping obat dibanding penggunaan terapi farmakologi. Selain itu musik juga memiliki manfaat antara lain memberikan ketenangan psikis, memperoleh rasa damai, mengurangi cemas, membuat tubuh menjadi rileks, menjadikan pikiran lebih fokus. Musik dengan tempo lamban memberikan rangsangan pada korteks serebri (korteks auditorius primer dan sekunder) sehingga dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak alfa yang menimbulkan ketenangan dan mengurangi ketegangan otot (HANDAYANI, 2022).

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Musik Keroncong

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan pada kelompok musik Keroncong sebelum diberikan musik Keroncong 17 orang (94,4%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk (Buruk >5). Sedangkan sesudah diberikan musik instrumental 12 orang (66,7%) yang mengalami kualitas tidur yang baik (Baik<5).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Khasanah & Handayani, 2012)

Menurut opini peneliti bahwa dilakukan Musik Keroncong memiliki karakteristik

lembut dan santai dapat membantu menjaga keseimbangan homeostatis tubuh melalui jalur HPA aksis, yang dapat merangsang produksi beta endorfin dan enkefalin mampu membuat tubuh menjadi rileks, rasa nyeri berkurang, dan menimbulkan rasa tenang sehingga lansia dapat lebih mudah tertidur (Septiyana, 2020).

Analisa Efektifitas Pemberian Terapi Musik Gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Berdasarkan hasil uji McNemar pada pemberian Musik gamelan diketahui nilai sig p (2-tailed) 0,00 karena sig p (2-tailed) $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H^0 ditolak artinya ada efektifitas pada pemberian Musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia. Sedangkan pada hasil uji McNemar pada pemberian musik keroncong diketahui nilai sig (2-tailed) 0,01 karena sig (2-tailed) $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H^0 ditolak artinya ada efektifitas pada pemberian musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nesri Aulia Putri, 2021, *Pengaruh Terapi Musik keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Yang Mengalami Gangguan Tidur*) terapi musik dapat mempengaruhi perubahan kualitas tidur pada seseorang terlebih pada pasien sehabis menjalani operasi yang memiliki gangguan tidur (Putri & Utomo, 2021).

Menurut opini peneliti hasil penelitian Efektifitas Musik gamelan Dan Musik keroncong Terhadap Kualitas Tidur pada lansia, berdasarkan hasil uji menyatakan efektifitas musik pada kualitas tidur lansia lebih efektif Musik gamelan dibandingkan musik keroncong. Karena musik gamelan merupakan musik dengan tempo lamban memberikan rangsangan pada korteks serebri (korteks auditorius primer dan sekunder) sehingga dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak alfa yang menimbulkan ketenangan dan mengurangi ketegangan otot. Selain itu musik gamelan ini bersumber dari alat musik

tradisional yang disukai oleh para lansia sehingga memberikan rasa damai, mengurangi kecemasan, membuat tubuh menjadi rileks, menjadikan pikiran lebih fokus.

KESIMPULAN

Musik gamelan dan musik keroncong efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sedangkan musik gamelan lebih efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia daripada musik keroncong.

SARAN

Perlu menerapkan hasil penelitian ini kepada lansia untuk memperbaiki kualitas tidurnya serta memberikan edukasi ke tenaga kesehatan serta kader lansia untuk menerapkan musik gamelan atau musik keroncong ini ketika Posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah, dengan rahmat dan hidayahnya maka jurnal dengan judul "*Efektifitas Musik Gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dsn.Lengkong Ds. Lengkong Kec. Mojoanyar Kab. Mojokerto*" telah tersusun,ucapan terimakasih kepada :

1. Terima kasih kepada Allah SWT, yang sudah memberikan saya kelancaran, kemudahan dan ridhonya
2. Terima kasih kepada Kepala Desa Lengkong yang telah memberikan Ijin tempat dan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Terima kasih Responden lansia Dsn. Lengkong yang sudah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- HANDAYANI, G. M. (2022). *PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI DI RSUD Dr. H ABDUL MOELOEK TAHUN 2022*.

- Jati, W. R. (2015). Bonus Demografi Sebagai Mesin Pertumbuhan Ekonomi: Jendela Peluang Atau Jendela Bencana Di Indonesia. *Populasi*, 23(1), 1–19.
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189–196.
- MITAYANI, T. (2018). Penerapan terapi musik pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan tidur di bpstw unit budi luhur kasongan bantul. poltekkes kemenkes yogyakarta.
- Pelawati, R. (n.d.). *Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan*.
- Prasetyo, I. (2012). Teknik analisis data dalam research and development. *Jurusan PLS FIP Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putri, N. A., & Utomo, D. E. (2021). pengaruh terapi musik instrumental terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi yang mengalami gangguan tidur tahun 2020. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(2), 672–683.
- Rakhman, A., & Anisa Oktawati, K. (2017). Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 4(2).
- Septiyana, A. N. (2020). *Pengaruh Terapi Genggam Jari Dan Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Ngadiharjo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2020*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta: Relationship between dependence on social media use and sleep quality in nursing students at STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189–196.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika*, 1, 33.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.