

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL
SELONDING BALI MENURUNKAN TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA MEDAHAN,
BLAHBATUH, GIANYAR**



SKRIPSI

KOMANG KRISNA ADINATA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL
SELONDING BALI MENURUNKAN TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA MEDAHAN,
BLAHBATUH, GIANYAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada**

Bali

Oleh:

KOMANG KRISNA ADINATA

NIM. C1120051

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Komang Krisna Adinata

NIM : C1120051

Jurusan : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Music Tradisional Selonding Bali Menurunkan
Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan, Blahbatuh,
Gianyar.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis adalah benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai penulis atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura 14 Mei 2024



(Komang Krisna Adinata)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI MUSIK TRADISIONAL
SELONDINGBALI MENURUNKAN TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA MEDAHAN,
BLAHBATUH, GIANYAR**

Diajukan Oleh:

**KOMANG KRISNA ADINATA
C1120051**

Badung, 14 Mei 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes

NIDN: 0801038801

Pembimbing II



A.A. KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE.,MM

NIDN: 0807108001

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan**

Ketua




Ns. I Patu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep

NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN
PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 11 Juni 2024

Diajukan Oleh

KOMANG KRISNA ADINATA

C1120051

Telah diuji oleh tim penguji, terdiri dari

Ketua Penguji




Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0807068702

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0801038801

Anggota Penguji



A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM
NIDN: 0807108001

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0821058603



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, April 2024

Komang Krisna Adinata

Pengaruh Terapi Musik Tradisional Selending Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan, Blahbatuh, Gianyar.

xiv + 55 + 2 Gambar 5 Tabel + 19 Lampiran

ABSTRAK

Semakin bertambahnya usia lansia semakin banyak masalah kesehatan yang muncul salah satunya insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia menggunakan terapi komplementer yaitu terapi musik. Salah satu musik tradisional yang berkembang di Bali adalah gambelan selending. Selending adalah salah satu gambelan golongan tua di Bali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik tradisional selending bali menurunkan tingkat insomnia pada lansia di Desa Medahan, Blahbatuh, Gianyar.

Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode jenis Pre-Experiment dengan desain jenis One-Grup Pretest-Posttest Design pengambilan sampel jenis purposive sampling, kriteria inklusi penelitian ini lansia yang berusia 60-90 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 orang. Instrumen pada penelitian yaitu Kuesioner insomnia rating scale (KSPBJ-IRS). Data dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan ada pengaruh pemberian terapi musik tradisional selending bali menurunkan tingkat insomnia pada lansia ($p\text{-value}=0.003$), nilai lebih kecil dari $\alpha=0,05$ atau ($p<\alpha$). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi masyarakat khususnya lansia yang memiliki insomnia, sehingga masyarakat mampu mengatasi tingkat insomnia dengan menggunakan terapi music tradisional selending bali.

Kata Kunci : Insomnia, Terapi Musik, Lansia

Daftar Pustaka : 46 (2013-2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, April 2024

Komang Krisna Adinata

***The Effect of Balinese Selonding Traditional Music Therapy in Reducing
Insomnia Levels of the Elderly in Medahan Village, Blahbatuh, Gianyar***

xiv + 55 + 2 Figure 5 Table + 19 appendices

ABSTRACT

As elderly people get older, more health problems arise, one of them is insomnia. Insomnia is one of the most frequent sleeping disorders. Efforts are being undertaken to treat insomnia in the elderly with complementary therapy, specifically music therapy. Gambelan is a type of traditional music that originated in Bali, according to sources. Selonding is one of the old gambelan groups in Bali. This study aimed to determine the effect of Balinese selonding traditional music therapy in reducing insomnia level of the elderly in Medahan Village, Blahbatuh, Gianyar.

This was a quantitative study using a pre-experiment approach and a one-group pretest-posttest design. This study's inclusion criteria were elderly aged 60-90 years, as determined by a purposive sample design. The sample size for this study was 21 respondents. The Insomnia Rating Scale Questionnaire was used as the research tool. The Wilcoxon Sign Rank Test was used to statistically assess the data.

The Wilcoxon Sign Rank Test statistical test revealed that traditional Balinese music therapy reduced sleeplessness in the elderly (p -value=0.003), indicating a significant effect ($p < \alpha$). It is believed that this research provides an overview of the population, particularly the elderly who suffer from insomnia, allowing them to conquer their sleeplessness levels through traditional Balinese music treatment.

Keywords: Insomnia, Music Therapy, Elderly

Bibliography: 46 (2013-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Kerta Wara Nugraha - Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Tradisional Selending Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan, Blahbatuh, Gianyar” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata – mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di kepala STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. A.A. KOMPIANG NGURAH DARMAWAN .S.E.,MM selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 3 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan dan Masyarakat.....	5
2. Bagi Institusi Pendidikan dan Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia.....	8
1. Definisi Lansia	8
2. Klasifikasi Lansia	9

3. Proses Penuaan	10
4. Perubahan- Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	10
5. Masalah Kesehatan Pada Lansia	13
B. Konsep Insomnia	14
1. Definisi Insomnia	14
2. Faktor -Faktor Penyebab Insomnia	14
3. Klasifikasi Insomnia.....	15
4. Pencegahan Yang Dapat Dilakukan Agar Tidak Terkena panyakit Insomnia	16
5. Alat Ukur Insomnia	17
C. Konsep Terapi Musik	18
1. Pengertian	18
2. Mafaat terapi musik	19
3. Gambelan Selonding Bali	19
4. Prosedur Terapi Musik Selonding Bali.....	20
D. Pengaruh Terapi Musik Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia	21
F. Kerangka Teori	22

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	24
B. Hipotesis	25
C. Definisi Operasional	26

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	28
B. Populasi Dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel Penelitian	30

C. Tempat Penelitian	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	34
1. Instrumen Penelitian.....	34
2. Validitas Dan Reliabilitas.....	35
G. Prosedur pengumpulan data	36
1. Prosedur adminitrasi.....	36
2. Prosedur teknis	37
H. Pengolahan data	38
1. Pengumpulan data	38
2. Analisis data	39

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Hasil Analisis Data Univariat	42
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	42
2. Mengidentifikasi Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Tradisional Selonding Bali	43
C. Hasil Uji Bivariat.....	43

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian	53
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	53

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	54
------------------	----

B. Saran	55
1. Pelayanan Keperawatan	55
2. Bagi Masyarakat.....	55
3. Bagi Institusi Pendidikan	55
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Musik Tradisional Selonding Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan	24
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan umur.....	44
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 5.3 Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan sesudah Pemberian Terapi Musik Tradisional Selonding	45
Tabel 5.4 Hasil Pre test dan Post test Kuesioner insomnia rating scale (KSPBJ-IRS)	46

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1** Pengaruh Terapi Musik Tradisional Selonding Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan 21
- Gambar 3.1** Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Musik Selonding Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan 22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana penelitian pengaruh Terapi Musik Tradisional Selonding Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan, Blahbatuh, Gianyar
- Lampiran 2 Permohonan Study Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Kantor Desa
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 Surat Lulus Kaji Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian Dari Kantor Desa Medahan
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Terapi Musik Tradisional Selonding Bali
- Lampiran 9 Pengaruh Terapi Musik Tradisional Selonding Bali Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Medahan, Blahbatu, Gianyar
- Lampiran 10 Kuesioner Insomnia Berdasarkan Insomnia Rating Scale
- Lampiran 11 Kisi-Kisi Kuesioner
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan
- Lampiran 13 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 14 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 15 Hasil Analisis Univariat
- Lampiran 16 Hasil Analisis Bivariat
- Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., & Febriyona, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Lansia Di Panti Trisna Werdha “Ilomata” Kota Gorontalo Tahun 2013. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*.
- Dwi, S. (2017). Merawat Manusia Lanjut Usia. *Lansia*, 67(6), 14–21.
- Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. (2020). *Pengaruh terapi Slow Stroke Back Massage pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 dengan masalah tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Juanda*.
- Fredrikus Mering. (2015). *Studi Tentang Pelaksanaan Pembangunan Fisik Di DesaTanah Datar Kecamatan Muara Badak* (Vol. 2015, Issue 3).
- Ilmu Keperawatan, J., Ndruru, H., Studi Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan dan Kebidanan, F., Prima Indonesia Jl Danau Singkarak Gg Madrasah, U., Agul, S., Barat, M., & Utara, S. (n.d.). Al-Asalmiya Nursing Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Arta ManovaDoloksaribu,1*.<https://jurnal.stikesalinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- indah fari, A., pranata, L., & Sri Sukistini, A. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Indonesian Journal Of Community Service, 1*.
- Julianty Pradono, Dwi Hapsari, Sudibyo Supardi, W. B. (2018a). Buku panduan manajemen penelitian kuantitatif. In *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional, Vol. 7 No.*
- Julianty Pradono, Dwi Hapsari, Sudibyo Supardi, W. B. (2018b). Buku panduan manajemen penelitian kuantitatif. In *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional, Vol. 7 No.*
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2022). *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana Pengaruh Terapi Musik Gambelan Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Masyarakat* (Vol. 4, Issue 1).
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797–809. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Ketut, N., Dewi, A., Ayu, S., & Candra, K. (2017). *Efektivitas Intervensi Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansai The Effect of Foot Massage on Decreasing Insomnia in The Elderly*. 3, 1–11.

- Maeda Nandita Yuda, A. S. W. W. (2020). *Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Terhadap Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Melati Karangasem Surakarta.*
- Nurlia. (2016). *Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia.*
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In P. P. Lestari (Ed.), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020.* (n.d.).
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rahmawati. (2022). Pengaruh Musik Lagu Anak-Anak Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Anak Usia 7-10 Tahun Di Puskesmas Keling II. *Prodi DIV Keperawatan Gigi Semarang Poltekkes Kemenkes Semarang.*
- Sugiyono. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.*
- Untuk, D., Gelar, M., Keperawatan, S., Kep, (S, Institut, P., Dan, T., & Bali, K. (n.d.). *Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.*
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020a). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020b). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Wungouw, H., & Hamel, R. S. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 1–8.

LAMPIRAN