

**PENGARUH TERAPI MUSIK NATURE TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI
PUSKESMAS ABIANSEMAL II**



SKRIPSI

MAGASON KAROBA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MUSIK NATURE TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI
PUSKESMAS ABIANSEMAL II**

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

Diajukan Oleh

MAGASON KAROBA

NIM. 1321036

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMUKEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH TERAPI MUSIK NATURE TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI
PUSKESMAS ABIANSEMAL II

Diajukan Oleh:
MAGASON KAROBA
NIM. C1321036

Badung, 18 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr.Ns. I GAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0801038801

Pembimbing II



Alfiery Leda Kio,SE., MPH
NIDN.0801048502

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep
NIDN.082105863

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN
DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA
BALI

Badung, 25 Juli 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



(Dr. Ns. I GAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0801038801

Anggota Penguji



(Alfiery Leda Kio, SE., MPH)
NIDN.0801048502

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep)
NIDN.082105863

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Magason Karoba
Nim : 1321036
Jurusan : Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi Musik Nature Terhadap Gangguan
Pola Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Abiansemal II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang tulit benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai sulitan pikiran saya sendiri. Apabilah kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima saksi atas perbuatan tersebut.

Badung 18 Juli 2025



Magason Karoba

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan anugrah- Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Nature Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Abiansemal II tepat pada waktunya. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ns.I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat Mengikuti skripsi ini
3. Ibu Dr.Ns. I GAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Alfiery Leda Kio.,SE., MPH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh anggota keluarga terutama ibu dan bapak yang telah mendukung mendoakan serta memberi dorongan sehingga selesainya skripsi ini.
6. Sahabat saya yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 18 Juli 2025

Penulis

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi , juli 2025

Magason karoba

XV+79+7Tabel+2 Skema +12 lampiran.

Pengaruh Terapi Musik Nature Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Abiansemal II

ABSTRAK

Musik nature merupakan suara alam merupakan suara alam seperti suara burung, gelombang laut, angin, air mengalir dll, sebagai terapi kesehatan yang mencapai hasil yang sangat memuaskan antara lain peningkatan kualitas tidur, kondisi fisik, mental bagi individu diberbagai tingkat umur. Tujuan dari penelitian ini mendeskripsikan perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan setelah pemberian terapi musik suara alam pada Lansia Di Puskesmas Abiansemal II.

Metode penelitian menunjukan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah 36 lantia di Puskesmas Abiansemal II, degan teknik sampling menggunakan proportional stratified Random. Uji alisis dalam penelitian menggunakan uji chi square.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed rank test dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik nature terhadap kualitas tidur lansia dipuskesmas Abiansemal II Kabupaten Badung memperoleh nilai Zscore sebesar -3,774 dan nilai p value (Asym. Sig. 2 tailed) didapatkan hasil 0,000 yang berarti $< 0,05$ maka di ambil kesimpulan H_a diterima H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian terapi musik nature terhadap kualitas tidur lansia dipuskesmas Abiansemal II Kabupaten Badung.

Kata Kunci : Terapi Musik Nature, Pola Tidur.

Daftar Pustaka : 79 (2011-2025)

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

BINA USADA BALI GRADUATE NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, July 2024

Magason Karoba

XV+75+7 Tables+2 Schemes +12 appendices.

**The Effect of Nature Music Therapy on Sleep Pattern Disorders in the Elderly
Abiansemal II Community Health Center**

ABSTRAK

Nature music is the sound of nature, such as the sound of birds, sea waves, wind, flowing water, etc., as a health therapy that achieves very satisfying results, including improving the quality of sleep, physical and mental conditions for individuals at various age levels. The aim of this study is to describe the differences in patient sleep quality before and after giving natural sound music therapy to the elderly at the Abiansemal II Community Health Center. The research method used in this research is cross-sectional. The sampling technique for this research was 36 floors at the Abiansemal II Community Health Center, with a sampling technique using proportional stratified Ransom. The analysis test in the research used the chi square test.

Based on the results of the Wilcoxon signed rank test, which was carried out to determine the effect of providing natural music therapy on the sleep quality of the elderly at Abiansemal II Community Health Center, Badung Regency, the Zscore value was -3.774 and the p value (Asym. Sig. 2 tailed) was 0.000, which means <0.05 then the conclusion is drawn that H_a is accepted. H_0 is rejected, meaning that there is an influence of providing natural music therapy on the sleep quality of the elderly at Abiansemal II Health Center, Badung Regency.

Keywords: Nature Music Therapy, Sleep Patterns.

Bibliography: 79 (2011-2025)

DAFTAR ISI

HALAMANP.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTA LAMPIRAN.....	x
BAB PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Untuk Layanan.....	6
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Manfaat Untuk Institusi Pendidikan.....	6
4. Manfaat Untuk Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	7
5. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Terapi Musik	10

1. Definisi Terapi Musik.....	10
2. Bagian Bagian Musik dan Pengaruhnya.....	10
3. Aliran/ .Genre Musik.....	10
4. Manfaat Musik.....	12
5. Cara Kerja Terapi Musik Nature Sound.....	14
6. Tata Cara Pemberian Terapi Mussik Nature Sound.....	15

B. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur	16
2. Pengertian Gangguan Tidur.....	19
3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Pola Tidur.....	20
4. Gangguan Tidur.....	21
5. Parasomnia.....	2
1	
6. Jenis Jenis Tidur.....	25
7. Konsep Lansia.....	26
8. Definisi Lanjut Usia Lansia.....	27
9. Teori teori tentang menua.....	28

C. Kerangka Teori	28
-------------------------	----

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual.....	29
B. Hipotesis Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional	32

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi Dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
C. Tempat Penelitian	26
D. Waktu Penelitian.....	27
E. Etika Penelitian.....	28
F. Alat Pengumpulan Data.....	28
1. Instrumen penelitian.....	29
2. Validitas dan Reliabilitas.....	30
G. Prosedur pengumpulan Data.....	31
1. Prosedur Administratif	31
2. Prosedur Teknik.....	32
H. Pengolahan Data.....	33
I. Analisa Data.....	33
1. Analisa Univariat.....	34
2. Analisis Bivariat.....	35

BAB V

A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian.....	61
B. Hasil Uji Univariat.....	63
C. Hasil Uji Bivariat.....	64

BAB VI

A. Karakteristik Responden.....	68
B. Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Nature.....	70
C. Kualitas Tidur pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Musik Nature	73
D. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Nature Terhadap Kualitas Tidur Lansia...	74
E. Keterbatasan Penelitian	76
F. Iplikasi Terhadap Pelayanan Pendidikan dan penelitian.....	76

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Definisi Operasional	44
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pendidikan dan Pekerjaan	63
Tabel 5.3 Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum diberikan Terapi Musik Nature	64
Tabel 5.4 Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia Setelah diberikan Terapi Musik Nature.....	65
Tabel 5.5 Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Pemberian Terapi Musik Nature Terhadap Kualitas Tidur	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.1 Kerangka.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Permohonan ijin Penelitian
- Lampiran 2: Surat Studi Pendahuluan Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian dari Puskesmas
- Lampiran 4: Surat Rekomendasi dari Kesbapol Badung
- Lampiran 5: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7: Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8: Kuesioner Pengetahuan Terapi Music Nature Terhadap Gangguan
Pola Tidur
- Lampiran 9 : Rencana Penelitian
- Lampiran 10 : Keterangan Lolos Ujian Etik
- Lampiran 11 : Foto Dokumentasi
- Lampiran 12: Lembaran Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2024). *Implementasi Terapi Musik Nature Sound Kepada Lansia Untuk Mengatasi Ansietas*. 6 (2), 350356. <https://doi.org/10.36565/Jak.V6i2.803>
- Alifia, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Jazz Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4). <https://doi.org/10.59581/Diagnosa-Widyakarya.V1i4.1374>
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2019). Relationship Between Sleep Quality And Health-Related Quality Of Life Among Older People. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10–18.
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related To Sleep Quality Of Elderly People In RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/jpw>
- Dwi Nur Anggraeni, Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal Of Health (Joh)*, 10(1), 079–085. <https://doi.org/10.30590/Joh.V10n1.577>
- Fitri. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM Fkep*, 1(4), 65–69.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hilalliyah, & Herlinah, L. (2021). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial N Lanjut. *Indonesian Journal Of Nursing Sciences And Practices*, 4(1), 17–24.
- Iman Waruwu, N., Novalinda Ginting, C., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Putra Alfrain Laia, G. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal*

Ilmiah Keperawatan Imelda, 5(2), 128–133.
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>

- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). Karakteristik , Tingkat Depresi Dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Characteristic , Depression Level, Physical Environment Factor With Sleep Quality Of Geriatric Living At Pstw Of Sumbar Provinces. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 152–159.
- Khadijah, S., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati, P. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Indonesian Journal Of Health Development*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Nada, D. E., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect Of Music Therapy On Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 43–46.
- Nuryanti, S., Rodiyah, & Affandi, M. I. A. (2011). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2), 52–58. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/107>
- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Perempuan Lansia Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1567–1575. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16687>
- Prayudi, S. D., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas Musik Terapi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur: Studi Meta Analisis. *Mediapsi*, 7(1), 53–62. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.6>
- Putri, N. A., & Utomo, D. E. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Yang Mengalami Gangguan Tidur Di Tahun 2020. *Perawat Indonesia Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(2), 672–683.
- Rahmani, J., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/250/233>

- Safitri¹, Y., Juwita², D. S., & Arie⁴, A. D. (2024). *Pengaruh Terapi Nature Sounds Terhadap Kualitas Tidur Tn. N Dengan Non Stemi Di Rsud Arifin Achmad Pekanbaru*. 3(1), 2774–5848.
- Santiasari Retty Nirmala, Astuti Eny, & Widiarto Helga Yovianus. (2019). Pemberian Musik Instrumental Alam Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Anak Di Yayasan Rumah Anak Pondok Hayat Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth*, 15(2), 9–25.
- Shakespeare, W., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas Nature Sound Terhadap Penurunan Insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.26555/Jptp.V2i2.17861>
- Tra, H. S., Layun, M. K., Rusdi, R., & Ain, A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata* 2(1),11. <https://doi.org/10.35728/Jkw.V2i1.430>
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Ximenes. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 2(2), 827–832.