

**PENGARUH TERAPI MUSIK LELAMBATAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA  
DENPASAR**



**SKRIPSI**

**OLEH**

**KADEK ARIANI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**PENGARUH TERAPI MUSIK LELAMBATAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA  
DENPASAR**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**KADEK ARIANI  
NIM. C2119170**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI MUSIK LELAMBATAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA  
DENPASAR**

**Diajukan Oleh:**

**KADEK ARIANI  
NIM. C2119170**

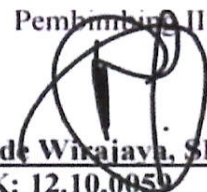
**Mangupura, 3 Agustus 2020**

**Telah di setujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
**I Gede Wirajaya, SE., MM**  
**NIK: 12.10.0059**

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua

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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PROPOSAL INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 6 Maret 2021**

**Yang terdiri dari :**

Ketua Penguji  
  
Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S. Kep, M.H  
NIDN: 0813098803

Sekretaris Penguji

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

Anggota Penguji

  
I Gede Wirajaya, SE., MM  
NIK: 12.10.0059

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang nertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Ariani

NIM : C2119170

Jurusan : SI Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar

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

Mangupura, 22 Januari 2021



Kadek Ariani

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

Skripsi , 25 Januari 2021

Kadek Ariani

Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur  
Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar

Xix +91 + 7 tabel + 1 Gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus di penuhi oleh semua orang. Semakin bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang juga akan semakin berkurang. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan terapi musik . Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi music lelamabatan terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan rancangan metode *pretest-posttest with control group design*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, dimana kelompok kontrol 10 responden dan kelompok intervensi 10 responden. Data analisis menggunakan *uji Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, dan *Mann Whitney U-Test* untuk membandingkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Hasil Ouput SPSS dari *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai *p-value* (Asymp.Sig 2-tailed) sebesar 0,000 . karena  $p < \alpha$  ( 0.05), maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada kelompok perlakuan dengan kelompok control.

Kata Kunci : kualitas tidur, music lelamabatan

Daftar Pustaka : 25 (2010-2020)

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

**Undergraduate Thesis, January 25<sup>th</sup> 2021**

**Kadek Ariani**

**The Effect of *Lelambatan* Musical Therapy on Sleeping Quality of the Elderly at Tresna Werdha Wana Seraya Nursing Home in Denpasar**

**Xix +91 + 7 tables + 1 figure + 11 appendixes**

**ABSTRACT**

Sleeping quality is a condition in which the sleeping experienced by someone can produce freshness and fitness when awakened. Rest and sleep are basic needs that must be met by everyone. As you get older, the demand of sleeping will also decrease. Many things can be done to improve the sleeping quality in the elderly, one of them is musical therapy. The purpose of this study was to determine the effect of *lelambatan* musical therapy on sleeping quality of the elderly.

This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest method design with control group design. The sample was divided into 2 groups, where the control group consisted of 10 respondents and the intervention group consisted of 10 respondents. The data were analyzed using Wilcoxon test to compare pretest and posttest results, and the Mann Whitney U-Test to compare the control and intervention group.

The results of SPSS output from the Wilcoxon Signed Ranks Test, obtained a p-value (Asymp.Sig 2-tailed) of 0.000 where  $p < \alpha$  (0.05). This means that  $H_0$  was accepted, which means that there was a significant difference between the data before and after being given *lelambatan* musical therapy treatment.

Keywords: sleeping quality, *lelambatan* music

Bibliography: 25 (2010-2020)

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-Nya yang diberikan pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar” tepat pada waktunya. Keberhasilan penyusunan usulan penelitian ini tentunya tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat mengikuti dan menyelesaikan tugas akhir.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan semangat dan arahan dalam penyusunan proposal usulan penelitian ini.
4. I Gede Wirajaya, SE, MM, selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh perhatian dan kesabaran telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga penyusunan proposal usulan penelitian ini dapat selesai.

5. Ni Komang Purwaningsih, S.S.,M.Hum. selaku wali kelas yang telah memberikan banyak motivasi, semangat dan dukungan dalam proses penyusunan proposal usulan penelitian ini.
6. Orang tua bapak I Made Sumerta dan Ibu Ni Made Darmi beserta keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan baik moral maupun material selama penyusunan proposal usulan penelitian ini
7. Rekan-rekan mahasiswa prodi SI Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah membantu menyelesaikan proposal ini dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif untuk dapat menyempurnakan penelitian ini.

Mangupura, Juli 2020

Penulis

Kadek Ariani

## DAFTAR ISI

### COVER

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia .....	10
1. Definisi Lansia .....	10
2. Batasan Lansia.....	10
3. Tipe Lansia.....	11

B. Proses Menua.....	12
1. Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Proses Menua.....	13
C. Kualitas Tidur .....	16
1.Pengertian Kualitas Tidur .....	16
2.Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	18
3.Fungsi Tidur .....	21
D. Konsep Terapi Musik .....	23
1.Definisi Terapi Musik.....	23
2.Bagian-bagian musik .....	24
3.Jenis Terapi Musik .....	24
4.Manfaat Terapi Musik .....	25
5.Tabuh Lelambatan .....	28
E. Kerangka Teori .....	29

**BAB III KERANGKA KONSEP, HIPTESIS DAN DEFINISI  
OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	30
B. Hipotesis Penelitian .....	31
C. Difinisi Operasional Variabel.....	32

**BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	33
B. Populasi Sample .....	34
1.Populasi penelitian.....	34
2.Sample .....	35

3. Teknik Sampel Penelitian.....	35
C. Tempat Penelitian .....	36
D. Waktu penelitian .....	36
E. Etika Penelitian .....	36
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Validitas dan Reliabilitas.....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	41
1. Prosedur Administrasi .....	41
2. Prosedur Teknis .....	42
H. Pengolahan Data.....	44
I. Analisis data .....	45
1. Analisis Univariat.....	45
2. Analisis Bivariat .....	45

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	47
B. Karakteristik Subjek Penelitian .....	49
C. Hasil pengamatan terhadap objek penelitian sesuai variabel penelitian .....	51
D. Hasil Analisis Data .....	52

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Lelambatan Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	56
B. Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Musik Lelambatan Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	59
C. Analisis Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	62
D. Keterbatasan Penelitian .....	65
E. Implikasi Peneltian .....	65

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. SIMPULAN.....	67
B. SARAN.....	68

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Sraya Denpasar.....	31

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Sraya Denpasar .....	32
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	49
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	50
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Perlakuan di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	51
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar .....	52
Tabel 5.5	Analisis Bivariat Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Pada Kelompok Perlakuan.....	53
Tabel 5.6	Analisis Bivariat Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Pada Pre Test dan Post Test Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Pada Kelompok Kontrol .....	54

Tabel 5.7	Analisis Bivariat Pengaruh Terapi Musik Lelambatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Pada Kelompok Perlakuan dengan Kontrol .....	55
-----------	--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1: Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 4: Lembar Pengantar Kuesioner
- Lampiran 5: Surat Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 6: Instrumen pengumpulan data
- Lampiran 7: Lembar Bimbingan Proposal penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2012). *Manfaat Musik Instrumental*.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astria, P. (2016). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Daryaswanti, P. . (2018). Pengaruh Kombinasi Stimulasi Kutaneus Dan Virgin Coconut Oil Terhadap Kelembaban Kulit, Kenyamanan Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. In *Doctoral dissertation*. Universitas Airlangga.
- Hastono. (2013). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kanopi. (2016). *Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia*. Retrieved from <https://www.kanopiinsansejahtera.co.id/mengenal-perubahan-yang-terjadi-pada-lansia>
- Kaplan, & Sadock, M. (2010). *Keperawatan Kesehatan Komunikasi Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kariasas, I. N. (2011). *Perspektif Musikalitas Tabuh Lelambatan Banjar Tegaltamu*. Retrieved from [http://repo.isi-dps.ac.id/930/1/Perspektif\\_Musikalitas\\_Tabuh\\_Lelambatan\\_\\_Banjar\\_Tegaltamu.pdf](http://repo.isi-dps.ac.id/930/1/Perspektif_Musikalitas_Tabuh_Lelambatan__Banjar_Tegaltamu.pdf)
- Kostradi, D. D. (2019). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah.
- Lee, P. (2013). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjutusia)*. Jakarta: FKUI.
- Luo, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Geriatri*. Jakarta: EGC.
- Merlianti, A. (2014). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita

- Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Jompo Graha Kasi Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Naskah Publikasi*. Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Miller, C, A. (2012). *Nursing for Wellness In Older Adults, Sixth Edition, US*. US: Library Of Congress Cataloging.
- Murwani, A., & Wiwin, P. (2010). *Gerontik : Konsep Dasar da Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC, dan NOC*. Jakarta: CV ANDI INFO MEDIKA.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan (cetakan II)*. Bandung: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi dan Instrumen Penelitian Keperawatan (Edisi 3)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Qonitah. (2015). Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(1).
- Rasyid, F. (2010). *Cerdaskan Anakmu Dengan Musik*. Yogyakarta: Diva Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Surelina. (2016). Pengaruh Stressor Psikososial, Depresi dan Demensia terhadap Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia II Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 79–80.
- Wijayanti, F. Y. (2012). *Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik keroncong Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung*. Retrieved from [http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/filedownload/keperawatan/fina\\_yuli.pdf](http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/filedownload/keperawatan/fina_yuli.pdf)