

**PENGARUH TERAPI MUSIK RINDIK DAN AROMA
TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI RUANG RAWAT
INAP RS X DENPASAR**



SKRIPSI

PUTU DESYANA GANDARI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH TERAPI MUSIK RINDIK DAN AROMA
TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI RUANG RAWAT
INAP RS X DENPASAR**

Skripsi

Diajukan Oleh :

**PUTU DESYANA GANDARI
NIM. C2120045**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Desyana Gandari

NIM : C2120045

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Musik Rindik dan Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Ruang Rawat Inap RS X Denpasar

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

Denpasar, Januari 2022



Putu Desyana Gandari

HALAMAN PERSETUJUAN

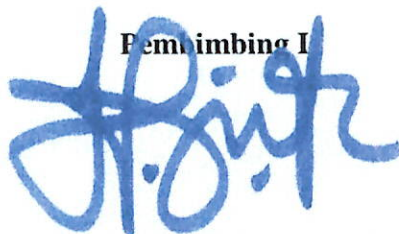
**PENGARUH TERAPI MUSIK RINDIK DAN AROMA
TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI RUANG RAWAT
INAP RS X DENPASAR**

Diajukan Oleh :

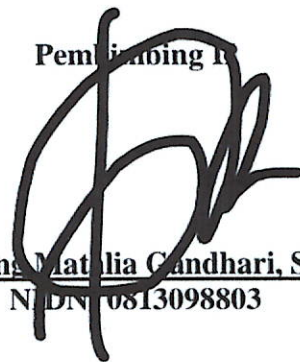
**PUTU DESYANA GANDARI
NIM. C2120045**

Denpasar, 13 Januari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Pembimbing II


Ns. Ni Komang Matulita Gandhari, S.Kep., MH
NIDN: 0813098803

**Mengetahui
Program Studi SI Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu 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 : 27 Januari 2022

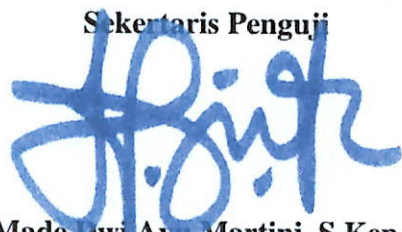
Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Ns. Putu Ari Sukriyanti, S.Kep., M.Kep
NIP/NIK: 8933400020

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Anggota Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gendari, S.Kep., MH
NIDN: 0810098803

Mengetahui
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Ariha Wilaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Januari 2022

Putu Desyana Gandari

Pengaruh Terapi Musik Rindik dan Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Ruang Rawat Inap RS X Denpasar

xv + 64 + 4 tabel 3 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Lansia selama menjalani rawat inap mengalami penurunan kualitas tidur akibat dari adaptasi lingkungan baru di RS membuat lansia harus menyesuaikan diri yang berdampak pada proses penyembuhan sehingga akan meningkatkan waktu lama perawatan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut salah satunya dengan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik rindik dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Ruang Rawat Inap RS X Denpasar.

Responden dalam penelitian ini lansia yang berada menjalani rawat inap di RS X Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode *pra experiment* dengan *one-group pre-posttest design*. Teknik sampling menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 54 responden. Analisis yang digunakan adalah *paired sample t-test*.

Hasil menunjukkan rata-rata perbedaan kualitas tidur lansia *pre-posttest* sebesar 1,87. Berdasarkan hasil analisis uji dengan *paired t-test* didapatkan $p=0.000 < \alpha$ ($\alpha=0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik rindik dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Ruang Rawat Inap RS X Denpasar.

Kata kunci : terapi musik, aromaterapi lavender, kualitas tidur

Daftar pustaka: 43 (2013-2021)

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

Undergraduate Thesis, January 2022

Putu Desyana Gandari

The Effect of Rindik Musical Therapy and Lavender Aromatherapy on Elderlies' Sleeping Quality in the Inpatient Ward of X Denpasar Hospital

xv + 64 + 4 tables 3 images + 12 appendixes

ABSTRACT

The elderly during hospitalization experience a decrease in sleep quality as a result of adapting to the new environment in the hospital, making the elderly have to adjust which has an impact on the healing process so that it will increase the length of treatment. Management that can be done to overcome this problem is a combination of musical therapy and lavender aromatherapy. The combination of these therapies provides a relaxing effect in order to increase sleeping quality. The purpose of this study was to determine the effect of rindik musical therapy and lavender aromatherapy on elderlies' sleeping quality in the Inpatient Ward of X Denpasar hospital.

Respondents in this study were elderly who were hospitalized at X Hospital Denpasar. This study used a pre-experimental method with a one-group pre-posttest design. The sampling technique used was non-probability sampling, namely purposive sampling. The sample in the study amounted to 54 respondents. The analysis used was the paired sample t-test.

The results showed that the average difference in the elderlies' sleeping quality during pre-posttest was 1.87. The results of the paired t-test analysis showed $p = 0.000 < \alpha$ ($\alpha = 0.05$), it can be concluded that there was an effect of rindik musical therapy and lavender aromatherapy on elderlies' sleeping quality in the Inpatient Ward of X Denpasar hospital. Nurses can provide musical therapy and aromatherapy interventions while the elderly are hospitalized to improve sleeping quality to speed up the healing process.

Keywords: musical therapy, lavender aromatherapy, sleeping quality

Bibliography: 43 (2013-2021).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Rindik dan Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Ruang Rawat Inap RS X Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program S1 keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep, M.Kep., selaku ketua program studi ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan serta telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep., MH., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. dr. I Made Yudi Artawan, MM., selaku direktur RS X yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa di STIKes Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Januari 2022

Peneliti

Putu Desyana Gandari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6

E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi Lansia	9
2. Klasifikasi Lansia	9
3. Konsep Menua	10
B. Konsep Kualitas Tidur Lansia	12
1. Definisi Kualitas Tidur Lansia	12
2. Siklus Tidur	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia	18
4. Pengukuran Kualitas Tidur	20
5. Penatalaksanaan Kualitas Tidur Lansia	20
C. Konsep Terapi Musik	23
1. Definisi Terapi Musik	23
2. Jenis-jenis Terapi Musik Klasik	24
3. Musik Dalam Kesehatan	26
4. Mekanisme Kerja Musik	26
D. Konsep Aromaterapi Lavender	27
1. Definisi Aromaterapi Lavender	27
2. Manfaat Aromaterapi Lavender	28
3. Teknik Pemberian Aromaterapi	29
E. Pengaruh Musik Rindik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia	29

F. Kerangka Teori	32
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	34
C. Variabel dan Definisi Operasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
3. Cara Pemilihan Sampel	38
C. Tempat Penelitian	39
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data	40
1. Instrumen Penelitian	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	41
H. Pengolahan Data	43
I. Analisis Data	44
1. Analisa Univariat	44
2. Analisa Bivariat	44
BABA V HASIL PENELITIAN	45
A. Gambaran Lokasi Penelitian	45

B. Karakteristik Responden	46
C. Analisis Univariat	46
D. Analisis Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN	48
A. Intepretasi Penelitian	48
1. Kualitas Tidur Lansia (<i>pre-test</i>)	48
2. Kualitas Tidur Lansia (<i>post-test</i>)	51
3. Pengaruh musik klasik rindik dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia	54
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	59
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Oprasional Variabel	35
Tabel 5.1	Karakteristik Responden	46
Tabel 5.2	Analisis Univariat Kualitas Tidur (<i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>)	46
Tabel 5.3	Analisis Bivariat Kualitas Tidur (<i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>)	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir	32
Gambar 3.1	Krangka Konsep	33
Gambar 4.1	Model Rancangan Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Pernyataan Peneliti
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 9 : Cheeklist Terapi Musik Rindik dan Aromaterpi Lavender
- Lampiran 10 : Master Tabel
- Lampiran 11 : Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 12 : Jadwal Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Afiestsari, L. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura Journal of Nursing Praticice and Education*, 1 (1)(2745-858X), 1–9. Diambil dari <https://jurnal.untan.ac.id>
- Andrian, A. (2014). *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya.
- Anggraini, D. K. (2019). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 15 (2), 83–86. Diambil dari <https://researchgate.net>
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Astuti, N. F. (2017). Penurunan Tekanan Darah Diastolik pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (Resik). *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12 (1), 21–26. Diambil dari <https://jks.unsoed.ac.id>
- BPS. (2021). Umur Harapan Hidup Saat Lahir (UHH) Tahun 2019-2020. Diambil dari <https://bps.go.id>
- Bukit, E. K. (2018). Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang dirawat inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit, Medan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9 (2), 41–47. Diambil dari <https://jki.ui.ac.id>
- Craig, H. (2018). Aromatherapy. Diambil dari <https://craighospital.org/repository/documents>
- Dahlan, K. A. (2018). *Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia*. Yogyakarta: Intisari Mediatama.
- Dewi, R. I. (2020). Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7 (1)(2615–7047), 61–68.
- Dian, S. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3 (1), 121–130. Diambil dari <https://ejournal.lldikti10.id>
- Erfrandau, A. (2017). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember. *e-journal Pustaka Kesehatan*, 5 (2), 276–283. Diambil dari <https://jurnal.unej.ac.id>
- Febriana, P. E. (2016). Mengenal Terapi Musik. Diambil dari <http://www.terapi musik.com/terapi.musik.htm>

- Galimy, R. (2015). Insomnia in The Elderly: an Update and Future Challenges. *G GERONTOL*, 5 (3), 231–247.
- Hawari. (2013). *Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, A. A. A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Kamel, N. S. (2016). Insomnia in the Elderly: Cause, Approach, and Treatment. *The American Journal of Medicine*, 11 (9), 463–469.
- Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–2. Diambil dari [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf%0A](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin_lansia_2016.pdf%0A)
- Kemenkes RI. (2019). Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif (Active Ageing). *Pusat Analisis Determinan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diambil dari <https://padk.kemkes.go.id>
- Kim, W. M. (2016). Evaloation of Aromatherapy in Treating Postoperative Pain : Pilot Study. *Pain Practice*, 6 (4), 273–277.
- Kurniawan, R. A. (2015). Pengaruh Massase Ekstrimitas dan Music Klasik (Rindik) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Journal STIKes Wika*, 4 (1).
- Kushariyadi, S. &. (2016). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Kline Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laili, F. N. (2018). Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Imiah Keperawatan*, 4 (1)(2477–4391), 7–14. Diambil dari <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id>
- Larasati, D. M. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Fusal Putri. *Medikora*, 15 (1), 17–30. Diambil dari <https://journal.uny.ac.id>
- Luthfa, I. (2017). Terapi Musik Rebana Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 7 (3), 345–350. Diambil dari <https://ejurnal.poltekes-tjk.ac.id>
- McLain, D. E. (2019). Chronic in Health Effects Assesment of Spike Lavender Oil. *Walker Doney and Associates*, 9 (5), 1–8.
- Mubarak, I. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nugroho. (2014). *Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Petit, L. (2018). Non-Pharmacological Management of Primary and Secondary Insomnia Among Older People: Review of Assessment Tools and Treatments. *Journal of Pharmacy Practice and Research*, 3 (2), 19–25.
- Posadzki, P. (2017). Adverse Effects of Aromatherapy: A Systematic Review of Case Report and Case Series. *International Journal of Risk & Safety in Medicine*, 24 (3), 147–161.
- Potter & Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7 ed.). Jakarta: EGC.
- Prayuga, R. S. (2016). Meningkatkan Kualitas Tidur dengan Alunan Musik Tingkilan. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 5 (2), 138–154. Diambil dari <https://e-journals.unmul.ac.id>
- Rakhman, A. (2017). Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal SMART Keperawatan*, 4 (2)(2503–0388), 1–10. Diambil dari <https://stikesyahoedsmg.ac.id>
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Rudimin. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2 (1), 119–127. Diambil dari <https://publikasi.unitri.ac.id>
- Smyth, C. (2017). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. New York: Hartford Institute for Geriatric Nursing.
- Stanley & Beare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sudoyo. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (V). Jakarta: Internal Publisng.
- Vilasinee, A. H. K. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar Bali. *Intisari Sains Medis*, 8 (2)(2089–9084), 151–154.
- Wijayanti, Y. (2018). Efektifitas Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Ruang Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Journal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 4 (1). Diambil dari <https://repository.unimus.ac.id>
- Ximenes, P. N. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3 (2)(2088–8872), 35–38. Diambil dari <https://nursingjournal.respati.ac.id>

Yasinta, N. N. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Baptis Batu. *Nursing News*, 3 (1), 54–62. Diambil dari <https://publikasi.unitri.ac.id>