

**PENGARUH AKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI DUSUN KARANGTENGAH DESA GLANGGANG, KECAMATAN PAKISAJI,
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



Sri Sakarindri Ekaratri

12200020

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA

MALANG 2024

**PENGARUH AKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI DUSUN KARANGTENGAH DESA GLANGGANG, KECAMATAN PAKISAJI,
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



Sri Sakarindri Ekaratri

12200020

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2024

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH AKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK GEMELAN JAWA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN KARANGTENGAH, DESA GLANGGANG, KECAMATAN PAKISAJI, KABUPATEN MALANG

Diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

Sri Sakarindri Ekaratri

NIM: 12200020

Telah diuji pada

Hari, Tanggal: Jumat, 2 Agustus 2024

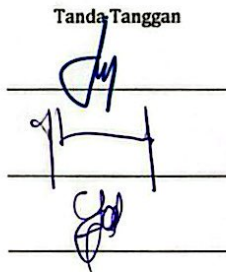
Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Nama : Berliany Venny Sipollo, MNS
NIDN : 0703089003

Penguji II : Nama : Ns. Achmad Syukkur, M.Kep
NIDN : 0717119006

Penguji III : Nama : Ns. Yafet Pradikatama Prihanto, M.Kep
NIDN : 0709088904



Mengetahui


Ketua
Ns. M. D. D. D. D.
0709106702


Kaprodi
Ns. Oda Dehora, M.Kep
0729048501

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Sakarindri Ekaratri

NIM : 12200020

Program Studi : S1 Keperawatan dan Profesi Ners

Tahun Akademik : 2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa isi Proposal Skripsi penelitian yang berjudul **“PENGARUH AKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN KARANGTENGAH DESA GLANGGANG, KABUPATEN MALANG”** ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiarisme atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam tradisi keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menerima tindakan atau sanksi apabila kemudian ditemukan pelanggaran atas etika akademik dalam Proposal Skripsi ini.

Malang, 02 Agustus 2024



Sri Sakarindri Ekaratri

ABSTRAK

Ekaratri, Sri, Sakarindri. 2024.; *Pengaruh Aktivitas Mendengarkan Musik Gamelan Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Karangtengah Desa Glanggang*. Skripsi; Prodi Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing I: Ns. Yafet Pradikatama P, M.Kep. Pembimbing II: Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes

Latar Belakang: Lansia adalah seseorang yang sudah menginjak usia lebih dari 60 tahun yang mengalami penurunan pada kesehatan. Lansia sering mengalami masalah kualitas tidur yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka. Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah umum yang dialami oleh lansia. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Berbagai intervensi non-farmakologis telah diteliti untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, termasuk terapi musik. Musik gamelan jawa, dikenal memiliki efek terapeutik yang dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan relaksasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya pengaruh aktivitas mendengarkan musik gamelan jawa terhadap kualitas tidur pada lansia. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre - eksperimental* dilakukan pada 73 sampel, intervensi dilakukan 30 menit perhari selama 1 minggu. Tingkat kualitas tidur menggunakan Kuesioner Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh (PSQI)* dilakukan sebelum dan setelah intervensi. analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank*. **Hasil:** Ada pengaruh antara aktivitas mendengarkan musik gamelan jawa terhadap kualitas tidur pada lansia Lansia di Dusun Karangtengah, Desa Glanggang, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang (*P-Value= 0,000*). Dimana semakin tinggi pemberian intervensi mengakibatkan penurunan pada nilai PQSI, semakin rendah nilai PQSI menyatakan bahwa kualitas tidur responden semakin baik. **Analisis:** Peningkatan kualitas tidur yang terjadi pada responden dipengaruhi oleh relaksasi yang terjadi karena musik gamelan, sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kenyamanan. **Diskusi:** Penelitian ini menunjukkan bahwa musik gamelan jawa dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui efektivitas jangka panjang.

Kata kunci: Gamelan Jawa, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

Ekaratri, Sri, Sakarindri. 2024.; The Influence of Listening to Javanese Gamelan Music on the Sleep Quality of the Elderly in Karangtengah Hamlet, Glanggang Village. Final Assignment; Nursing Program, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Supervisor I: Ns. Yafet Pradikatama P, M.Ke. Supervisor II: Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes

Background: The elderly, defined as individuals aged 60 years and older, often experience a decline in health. A common issue among the elderly is poor sleep quality, which can negatively impact their overall health and quality of life. Poor sleep quality is prevalent among older adults and can affect both their physical and mental well-being. Various non-pharmacological interventions have been investigated to improve sleep quality in the elderly, including music therapy. Javanese gamelan music, known for its therapeutic effects, may help reduce stress and enhance relaxation. **Objective:** This study aims to analyze the impact of listening to Javanese gamelan music on sleep quality among the elderly. **Methods:** A quantitative pre-experimental study was conducted with 73 participants. The intervention involved listening to Javanese gamelan music for 30 minutes per day over one week. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** The study found a significant effect of listening to Javanese gamelan music on the sleep quality of the elderly in Dusun Karangtengah, Desa Glanggang, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang (P-Value = 0.000). Increased duration of the intervention resulted in a reduction in PSQI scores, indicating an improvement in sleep quality among respondents. **Analysis:** The improvement in sleep quality observed among respondents is attributed to the relaxation induced by Javanese gamelan music, which decreases anxiety and enhances comfort. **Discussion:** This study suggests that Javanese gamelan music can be an effective non-pharmacological intervention for improving sleep quality in the elderly. Further research is needed to evaluate the long-term effectiveness of this intervention.

Keywords: Javanese Gamelan, Sleep Quality, Elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH AKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN KARANGTENGAH DESA GLANGGANG, KABUPATEN MALANG”** dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed, selaku Ketua STIKes Panti Waluya Malang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada saya untuk menyelesaikan studi.
2. Ibu Ns. Oda Debora, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada saya selama menempuh pendidikan.
3. Bapak Ns. Yafet Pradikatama P., M.Kep dan Ibu Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Orang tua tercinta, Ayah Rizal Paulus Hunsam dan Ibu Noviana Widyastuti, yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, doa, dan dukungan baik moril maupun materiil sehingga saya dapat menyelesaikan studi dengan baik.
5. Keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk terus berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Pasangan, yang dengan sabar dan penuh pengertian menemani saya dalam menghadapi tantangan dan hambatan selama proses penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman terbaik saya, yang telah menemani dalam suka dan duka selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang diberikan.

Terima kasih atas segala bentuk dukungan dan dorongan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangsih bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Keperawatan. Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis

Sri Sakarindri Ekaratri

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| ABSTRAK | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.3.1. Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2. Tujuan Khusus..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Akademik..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Konsep Lansia..... | 6 |
| 2.1.1 Definisi Lanjut Usia..... | 6 |
| 2.1.2 Batasan Lanjut Usia | 6 |
| 2.1.3 Proses Menua..... | 7 |
| 2.1.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Proses Menua..... | 7 |
| 2.1.5 Perubahan yang Terjadi Pada Lansia | 8 |
| 2.2 Konsep Tidur..... | 9 |
| 2.2.1 Pengertian Tidur..... | 9 |
| 2.2.2 Fisiologis Tidur..... | 10 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.3 Tahapan Tidur | 10 |
| 2.2.4 Siklus Tidur Normal | 12 |
| 2.2.5 Fungsi Tidur | 12 |
| 2.2.6 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 12 |
| 2.2.7 Kualitas Tidur | 15 |
| 2.2.8 Kualitas Tidur Lansia..... | 15 |
| 2.3 Terapi Musik Gamelan Jawa | 17 |
| 2.3.1 Pengertian Musik..... | 17 |
| 2.3.2 Pengertian Terapi Musik..... | 19 |
| 2.3.3 Manfaat Terapi Musik..... | 20 |
| 2.3.4 Musik Gamelan Jawa..... | 20 |
| 2.3.5 Macam-Macam Musik Gamelan Jawa | 21 |
| 2.3.6 Indikasi Terapi Musik..... | 22 |
| 2.3.7 Kontra Indikasi Terapi Musik | 22 |
| 2.3.8 Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pemberian Terapi Musik..... | 22 |
| BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN | 23 |
| 3.1 Kerangka Konsep..... | 23 |
| 3.2 Hipotesis Penelitian | 24 |
| BAB IV METODE PENELITIAN..... | 25 |
| 4.1 Rancangan Penelitian | 25 |
| 4.2 Populasi dan Sampel..... | 25 |
| 4.2.1 Populasi Penelitian | 25 |
| 4.2.2 Sampel..... | 26 |
| 4.2.3 Teknik Sampling | 26 |
| 4.2.4 Variabel Independen..... | 26 |
| 4.2.5 Variabel Dependen | 26 |
| 4.3 Definisi Operasional..... | 27 |
| 4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 27 |
| 4.5 Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data..... | 27 |

| | |
|--|-----------|
| 4.5.1 Instrumen | 27 |
| 4.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen..... | 28 |
| 4.5.3 Pengumpulan Data | 29 |
| 4.5.4 Pengolahan Data..... | 30 |
| 4.5.5 Analisa Univariat dan Penarikan Kesimpulan | 30 |
| 4.6 Etika Penelitian | 31 |
| BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA..... | 32 |
| 5.1 Analisis Univariat | 32 |
| 5.1.1 Data Demografi | 32 |
| 5.1.2 Kualitas Tidur | 33 |
| 5.2 Analisis Bivariat..... | 33 |
| BAB VI PEMBAHASAN | 35 |
| 6.1 Pembahasan Hasil Penelitian..... | 35 |
| 6.1.1 Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Pada Responden | 35 |
| 6.1.2 Kualitas Tidur Setelah Intervensi Pada Responden..... | 36 |
| 6.1.3 Pengaruh aktivitas mendengarkan musik gamelan jawa terhadap kualitas tidur | 36 |
| 6.2 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan..... | 38 |
| 6.2.1 Implikasi Praktis..... | 38 |
| 6.2.2 Penelitian | 38 |
| 6.3 Keterbatasan Penelitian | 38 |
| BAB VII PENUTUP..... | 39 |
| 7.1 Kesimpulan | 39 |
| 7.2 Saran | 39 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 41 |
| LAMPIRAN..... | 45 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----|--|----|
| 2.1 | Kebutuhan tidur manusia..... | 13 |
| 4.1 | Skema <i>one-group pretest-posttes</i> | 25 |
| 4.2 | Definisi operasional pengaruh aktivitas mendengarkan musik gamelan Jawa terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Karangtengah Desa Glanggang Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang..... | 27 |
| 4.3 | Indikator pertanyaan PSQI pada lansia dengan kualitas tidur..... | 28 |
| 5.1 | Distribusi frekuensi karakteristik responden jenis kelamin pada pasien lansia kualitas tidur lansia di Dusun Karangtengah Desa Glanggang Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang..... | 32 |
| 5.2 | Distribusi frekuensi karakteristik responden usia pada lansia kualitas tidur lansia di Dusun Karangtengah Desa Glanggang Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang..... | 32 |
| 5.3 | Pengkategorian hasil kualitas tidur pada responden..... | 33 |
| 5.5 | Hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----|---------------------------|----|
| 2.1 | Siklus tahapan tidur..... | 11 |
|-----|---------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden..... | 45 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... | 46 |
| Lampiran 3. Kuesioner Penelitian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> | 47 |
| Lampiran 4. Keterangan Skoring PSQI..... | 49 |
| Lampiran 5. Tabulasi..... | 50 |
| Lampiran 6. Olah data SPSS..... | 70 |
| Lampiran 7. Lembar Konsultasi..... | 72 |
| Lampiran 8. Studi Pendahuluan..... | 74 |
| Lampiran 9. Balasan Studi Pendahuluan..... | 75 |
| Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian..... | 76 |
| Lampiran 11. Balasan Surat Ijin Penelitian..... | 77 |
| Lampiran 12. Dokumentasi..... | 78 |
| Lampiran 13. Uji Etik..... | 79 |
| Lampiran 14. Sandar Operasional Prosedur..... | 80 |