



PENGARUH MUSIK SHOLAWATAN TERHADAP KWALITAS TIDUR PENDERITA INSOMNIA DI RSUD BUDHI ASIH

Irsan¹, Uum Safari¹, Dhea Amanda¹, Kanah¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Corresponding Author: Irsan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Received 03 Maret 2022; **Accepted** 15 Maret 2022; **Online Published** 28 April 2022

Abstrak

Tidur didefinisikan sebagai keadaan neuro-behavioral yang berulang dan reversibel dari pelepasan persepsi relatif dan tidak responsif terhadap lingkungan. Pada manusia, tidur biasanya disertai dengan postur berbaring, perilaku tenang dan mata tertutup. Orang dewasa harus mencukupi waktu tidur 7 hingga 8 jam per malam. Tidur malam yang baik sangat penting karena membantu meningkatkan konsentrasi dan pembentukan memori serta memungkinkan tubuh untuk memperbaiki kerusakan sel yang terjadi di siang hari dan menyegarkan sistem kekebalan yang membantu mencegah penyakit (Sheth & Thomas, 2019). Salah satu permasalahan kesehatan terkait dengan gangguan tidur yaitu insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak bisa tidur kembali. Seseorang yang mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur menjadi hal yang sering dikeluhkan 2021. karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan (Zou et al., 2019) Insomnia berpotensi mengakibatkan permasalahan kesehatan jangka panjang seperti kelangsungan hidup yang lebih pendek dan dua kali lebih mungkin meninggal karena serangan jantung dan stroke (Farazdaq et al., 2019). Berbagai penelitian melaporkan bahwa terapi komplementer yang berkembang salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik merupakan perawatan mandiri yang hemat biaya tanpa komplikasi yang dapat digunakan oleh klien untuk mengatasi kesulitan tidur pada orang dengan insomnia. Intervensi musik sebagai metode pengobatan non-farmakologis jauh lebih menguntungkan dan tidak menimbulkan efek jangka panjang seperti Teknik farmakologis (Ding et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi music sholawatan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita Insomnia. Dapat dilihat dari hasil penelitian ini bahwa nilai signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi music sholawatan, Analisis bivariat menggunakan paired t test menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p=0,000$.

Keywords: Insomnia, Musik Sholawatan, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Insomnia dimanifestasikan sebagai kesulitan tidur, tetap terjaga atau bangun lebih awal dan disertai dengan setidaknya satu gejala siang hari seperti mengantuk, atau kekhawatiran tentang kurang tidur. Insomnia kronis menyebabkan kecemasan dan penurunan kualitas

hidup. Sebuah studi epidemiologi menunjukkan bahwa sekitar sepertiga orang dewasa memiliki gejala insomnia, 10%-15% memiliki masalah siang hari yang berhubungan dengan insomnia dan sekitar 6%-10% menderita insomnia (Al Karaki et al., 2020).

Gangguan tidur menjadi hal yang sering

dikeluhkan karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan (Zou et al.,2019). Masalah kesehatan muncul pada individu yang mengalami gangguan tidur bahkan akan menimbulkan permasalahan kesehatan yang serius. Insomnia sangat mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan kognitif, dampaknya yaitu kantuk di siang hari, lemas, sulit berkonsentrasi, kejadian jatuh meningkat, resiko kecelakaan meningkat dan gangguan memori. Insomnia berpotensi mengakibatkan permasalahan kesehatan jangka panjang seperti kelangsungan hidup yang lebih pendek dan dua kali lebih mungkin meninggal karena serangan jantung dan stroke (Farazdaq et al., 2019).

Survei internasional menyelidiki prevalensi insomnia di Amerika 37,2%, diPrancis dan Italia berkisar 6,6% (Al Karaki et al., 2020). Prevalensi insomnia di beberapa negara juga dilaporkan yaitu 82,17% di India, 42,1% di Pakistan, 37,75% di Cina dan 56,4% di Nepal (Dangol et al., 2020). Kuantitas dan kualitas tidur cenderung menurun seiring bertambahnya usia dengan tingkat kejadian insomnia pada individu lanjut usia yang sehat berkisar antara 12-25% (Gencarelli et al., 2021). Prevalensi insomnia masih tergolong tinggi dan terdapat variasi yang berbeda berdasarkan laporan dari berbagai bagian dunia, dari 6% menjadi 62,1% (Liu et al., 2021).

Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang psikolog dari Chicago dalam Wijayanti (2012). Teknik ini melatih otot-otot dan pikiran menjadi rileks dengan cara yang cukup sederhana seperti meditasi, relaksasi otot, mengurangi cahaya penerangan dan memutar musik yang menyejukkan sebelum tidur. Mendengarkan

musik sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur. Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, musik lebih sederhana, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Keroncong misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban mampu membangkitkan spirit tersendiri, hati bahagia bila mendengarnya, hingga perasaan menjadi tenang. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik keroncong sebagai terapi untuk mengurangi insomnia (Wijayanti, 2012) Terapi musik merupakan perawatan mandiri yang hemat biaya tanpa komplikasi yang dapat digunakan oleh klien untuk mengatasi kesulitan tidur pada orang dengan insomnia. Intervensi musik sebagai metode pengobatan non-farmakologis jauh lebih menguntungkan dan tidak menimbulkan efek jangka panjang seperti Teknik farmakologis (Ding et al., 2021).

Berbagai penelitian melaporkan bahwa terapi komplementer yang berkembang salah satunya adalah terapi musik. Suatu penelitian eksperimen pengaruh terapi music terhadap kecemasan memberikan hasil perubahan signifikan pada skala kecemasan, hasil pre-test 12,55 dalam kategori tinggi dan post-test 7,852 dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan terapi musik klasik Mozart dapat mengurangi kecemasan (Yuspitasari et al., 2020). Penelitian lain terkait terapi musik yaitu intervensi terapi musik terhadap nyeri dan kecemasan, hasil menunjukkan bahwa terapi musik secara efektif mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tingkat kecemasan (Woerjatmoko,2019). Terapi ini dapat menjawab kebutuhan masyarakat dalam mengatasi kesulitan tidur. Perawat dapat

membantu klien memberikan alternatif intervensi yang tepat sesuai kebutuhan klien dalam mengatasi kesulitan tidur. Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh pemberian music sholawatan terhadap kwalitas tidur pada penderita Insomnia.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis metode kuantitatif, dan desain penelitian Pre Experimental dengan pendekatan one group pre test – post test. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (independen) berupa Terapi music sholawatan dan variable terikat (dependen) berupa kwalitas tidur. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita insomnia yang dirawat di RSUD Budhi Asih yaitu sebanyak 8 orang. Pengambilan Sampel dengan menggunakan Tehnik Total Sampling, yaitu suatu Teknik penetapan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Kriteria sampel yang digunakan adalah Penderita insomnia yang tidak mengalami gangguan panca indera pendengaran atau tuli, pasien yang sering terbangun pada malam hari sebanyak 3-5 kali, pasien yang mengalami kesulitan tidur lebih dari 3 hari, dan bersedia menjadi subyek penelitian.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variable yang diteliti, Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua

variable (variabel dependen dan independen). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia dianalisa menggunakan Uji statistik uji T-test yaitu uji beda dua mean dependen (paired sampel Ttest).

Pada penelitian ini alat-alat yang digunakan adalah mp3 player (Handpone) dan headset. Sedangkan alat ukur dalam penelitian ini berupa lembar kuesioner seputar kualitas tidur lansia yang diambil dari Insomnia Severity Index yang dinilai oleh peneliti dan di isi oleh responden dengan pengisiannya dipandu oleh peneliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan uji validitas dengan menggunakan responden sebanyak 6 orang. Penelitian ini menggunakan nilai signifikan yaitu 0,05. Hasil uji validitas ini menunjukkan nilai r telah lebih besar dari r tabel. Dimana r tabel untuk jumlah responden 6 adalah 0,632. Sehingga karena r hitung > dari r tabel dapat di simpulkan semua pertanyaan telah valid. Sedangkan Uji reliabilitas mendapatkan nilai cronbach's alpha 0,809 dimana nilai cronbach's alpha > 0,70 sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen ini telah reliable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Hasil Penelitian Pengaruh terapi music sholawatan terhadap kwalitas yidur pada penderita Insomnia tergambar pada tabel berikut ini:

Tabel. 1 Data Demografi Responden

Data Demografi		Jumlah (orang)	Presentasi (%)
Usia	40 – 60 tahun	3	37,5%
	>60 tahun	5	62,5%

Jenis Kelamin	Perempuan	6	75%
	Laki-laki	2	25%

Tabel 1. Menunjukkan Distribusi responden berdasarkan usia yang menderita Insomnia lebih banyak di dominasi oleh kelompok usia > 60 tahun sebanyak 62,5% dan responden yang paling sedikit berusia 40-60 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Semakin lanjut seseorang, makin banyak terjadi insomnia. National Sleep Foundation sekitar 67% dari 1,508 orang lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur/insomnia (Gafur, 2013). Survey epidemiologi di Indonesia 2008 prevalensi kejadian insomnia lansia 49% atau 9.3 juta lansia. Menurut penelitian Fransiska dkk (2014) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dari 27 orang responden, 17 orang responden mengalami insomnia. Penelitian Khorina dkk (2014) di Desa Trembulrejo

Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora dari 58 orang responden, 35 orang responden mengalami insomnia.

Berdasarkan jenis kelamin responden didominasi yaitu; perempuan dengan jumlah 6 responden (75%), sedangkan pada laki-laki dengan jumlah 2 responden (25%). Dari hasil penelitian (M.Yoga Dwi.A, 2019) 55 (60,4%) sampel memiliki simtom insomnia. Sampel yang memiliki gejala insomnia didominasi oleh wanita. Sebagian besar sampel mengalami simtom insomnia ringan, hanya 3 dari 55 sampel yang menunjukkan simtom insomnia parah. Uji chi-square untuk hubungan gender dengan insomnia menunjukkan nilai P kurang dari 0,05 yang memvalidasi hubungan antara jenis kelamin dan simtom insomnia.

B. Analisa Bivariat

Tabel 2

Tabel 2 Frekwensi Distribusi skor Insomnia sebelum dilakukan terapi music sholawatan

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Min.	Max
Skor Insomnia sebelum	24,5	21	1,807	21	28

Berdasarkan Tabel 2. diatas didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik sholawatan yaitu 24,5 dengan median 21, standar deviation 1,807, skor minimum 21 dan skor maximum 28. Ratarata nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia berat.

Tabel 3

Tabel 3 Frekwensi Distribusi skor Insomnia Sesudah dilakukan terapi music sholawatan

Variabel	Mean	Median	Std. Deviasi	Min.	Max
Skor	17,75	17	3,156	13	31

Insomnia sebelum					
---------------------	--	--	--	--	--

Berdasarkan Tabel 3. diatas didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia sesudah dilakukan terapi musik sholawatan yaitu 17,75 dengan median 17, standar deviation 3,156, skor minimum 13 dan skor maximum 31. Ratarata nilai ini menunjukkan ke dalam kategori insomnia sedang.

Tabel 4

Tabel 4 Analisis Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Musik Sholawatan

Variabel	Mean	Standar Deviasi	t	p
Sebelum	24,5	1,807	8,456	0,000
Sesudah	17,75	3,156		

Berdasarkan Tabel 4. Didapatkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik sholawatan yaitu 24,5 dengan standar deviation 1,807, dan pada saat sesudah dilakukan terapi musik sholawatan rata-rata skor insomnia yaitu 17,75, standar deviation 3,156 dengan nilai t 8,456 serta didapatkan nilai p = 0,000.

Dilihat bahwa hasil uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan yang berarti nilai $p < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka terlihat bahwa ada pengaruh terapi music sholawatan terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada pada penderita insomnia di RSUD Budhi Asih Jakarta Timur, pengukuran sebelum dengan menggunakan instrument Insomnia Severity Index, maka didapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 24,5 rata-rata nilai ini tergolong ke dalam insomnia berat. Hal ini sesuai dengan teori

Maryam (2008) mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya yaitu insomnia. Kebiasaan atau pola tidur lansia dapat berubah sehingga lansia merasa kurang nyaman terhadap diri sendiri. Kebanyakan lansia mengalami insomnia yaitu susah tidur, tidur yang hanya sebentar-sebentar, sering terbangun pada malam hari, serta bangun yang terlalu cepat dari tidur. Insomnia bisa timbul karena adanya rasa khawatir akan kematian atau tekanan batin, timbulnya rasa cemas, depresi dan lingkungan yang berisik sehingga

dapat mengganggu pola tidur lansia.

Sesudah dilakukan terapi musik, responden pada penelitian ini dilakukan pengukuran kembali skor insomnia dengan menggunakan instrumen yang sama yaitu Insomnia Severity Index, maka di dapatkan data bahwa rata-rata skor insomnia yaitu 17,75, rata-rata nilai ini tergolong ke dalam insomnia sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori menurut Stockslager & Schaeffer (2008), istirahat dan tidur

menjalankan sebuah fungsi pemulihan baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, tidur mengistirahatkan organ tubuh, menyimpan energi, menjaga irama biologis, dan memperbaiki kesadaran mental dan efisiensi neurologis. Secara psikologis, tidur mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera. Teori lainnya menurut Djohan (2006) terapi musik merupakan sebuah pekerjaan yang menggunakan musik untuk mengatasi kekurangan dalam aspek fisik, emosi, kognitif dan sosial pada anak-anak serta orang dewasa yang mengalami gangguan atau penyakit tertentu. Terapi musik ini bersifat humanistik. Dengan bantuan alat musik klien juga didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan atau aktif bermain musik.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Widyastuti (2013) didapatkan hasil skor insomnia sesudah diberikan terapi musik tidak ada yang mengalami skor insomnia berat, sebanyak 15,6% lansia yang mengalami skor insomnia ringan dan 68,8% lansia yang mengalami skor insomnia sedang. Penelitian lainnya dari Wijayanti (2012) didapatkan hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan terapi musik dengan persentase sebesar 29% (8 Lansia) yang sudah tidak mengalami insomnia, 64% (18 lansia) yang mengalami insomnia ringan, 7% (2 lansia) yang mengalami insomnia sedang.

Dari hasil penelitian ini maka terlihat bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil uji T berpasangan didapatkan nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor insomnia sebelum dan skor insomnia sesudah dilakukan terapi music sholawatan.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini didapatkan bahwa adanya pengaruh terapi music sholawatan terhadap kualitas tidur pada penderita Insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Karaki, G., Hallit, S., Malaeb, D., Kheir, N., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, R. (2020). Prevalence and Factors Associated with Insomnia among a Representative Sample of the Lebanese Population: Results of a Cross-Sectional Study. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(2), 124–30. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200117.001>
- Amiri, S., Parvizi Fard, A., Khaledi-Paveh, B., Foroughi, A., Bavafa, A., Bazani, M., Mohammadian, Y., & Sadeghi, K. (2019). The Effectiveness of Music Therapy on Insomnia Using Persian Traditional Music. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 23(2), 1-6. <https://doi.org/10.5812/jkums.86914>
- Budiman. 2011. *Penelitian Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama
- Chen, C. Te, Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-

- Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925–1932.
<https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Dangol, M., Shrestha, S., & Koirala, S. K. R. (2020). Insomnia and Its Associated Factors among Older People of Selected Ward of Banepa Municipality, Nepal. *Nursing Open*, 7(1), 355–363.
<https://doi.org/10.1002/nop.2.396>
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and Safety of Music Therapy for Insomnia Disorder Patients: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, 100(26), 1-4.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>
- Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress
- Du, L. (2021). Classical Music Styles and Piano Therapy for Patients with Depressive Disorders. *Musica Hodie*, 21, 374-393.
<https://doi.org/10.5216/mh.v21.66519>
- Farazdaq, H., Andrades, M., & Nanji, K. (2019). Insomnia and Its Correlates among Elderly Patients Presenting to Family Medicine Clinics at an Academic Center. *Malaysian Family Physician*, 13(3), 12-19.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6382090/pdf/MFP-13-12.pdf>
- Feng, F., Zhang, Y., Hou, J., Cai, J., Jiang, Q., Li, X., Zhao, Q., & Li, B. A. (2018). Can Music Improve Sleep Quality in Adults with Primary Insomnia? A Systematic review and Network Meta-Analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 189–196.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.10.011>
- Gencarelli, A., Sorrell, A., Everhart, C. M., Zurlinden, T., & Everhart, D. E. (2021). Behavioral and Exercise Interventions for Sleep Dysfunction in the Elderly: A Brief Review and Future Directions. *Sleep Breath*, 25, 2111-2118.
<https://doi.org/10.1007/s11325-021-02329-9>
- Maryam, R.Siti, Ekasari, Mia Fatma, Rosidawati, Jubaedi, Ahmad, Batubara,Irwan. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Widyastuti, Achjar Henny, Surasta Wayan. 2013. *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik dengan Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Banjar Peken Desa Sumerta Kaja*.
http://ojs.unud.ac.id/index.php/copin/g/arti_cle/download/6127/4618.
- Wijayanti, Fina Yuli. 2012. *Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung*.
<http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/filedo wnlo ad/keperawatan/fina%20yuli>.