

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

Bab ini membahas tentang hasil penelitian yang telah didapat yaitu meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan cara membandingkan hasil penelitian dengan teori dan hasil penelitian terdahulu.

#### **6.1 Analisis Univariat**

##### **6.1.1 Kualitas tidur sebelum diberikan terapi musik instrumental**

Kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi musik instrumental yang mengalami kualitas tidur buruk adalah 10 responden intervensi dan 10 responden kontrol (100%). Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial (Anwar 2010). Hasil kuesioner yang mendukung bahwa responden memiliki kualitas tidur buruk adalah 20 responden (100%) dengan rata-rata menjawab 12 responden sulit untuk memulai tidur, 11 responden menyatakan tidur selama 5-6 jam, 15 responden menyatakan terbangun di tengah malam dan 10 responden terbangun karena harus ke kamar mandi. Masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Kesulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali (Silber 2005).

Pernyataan dari lansia sebelum diberikan terapi musik instrumental berkaitan dengan faktor penyebab gangguan tidur yang dialami lansia di UPT Lansia Wlingi Blitar yaitu terjadi penurunan pada status kesehatan lansia karena adanya proses menua sehingga lansia mudah terserang penyakit seperti pegal-pegal dan pusing. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi kualitas tidur lansia dimana beberapa lansia mengeluh teman sekamar mereka berisik sebelum memulai tidur dan adanya perubahan suhu ruangan seperti pada musim hujan menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia terjadi pada lansia dengan keluhan mencakup ketidakmampuan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, ketidakmampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada dini hari. Beberapa gejala tersebut dapat ditentukan derajat insomnia yang terjadi pada lansia (Adiyati 2010).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia 60-74 tahun (75%) sebanyak 15 orang. Lanjut usia akan mengalami perubahan fisik berupa penurunan fungsi organ sehingga rentan terhadap berbagai penyakit seperti nyeri pinggang, nyeri dada, nyeri sendi, pusing dan gangguan tidur (Bandiyah 2009). Akibat kualitas tidur yang kurang menyebabkan peningkatan kerja jantung dan saat bangun di pagi hari seseorang akan merasa tidak segar dan di siang hari merasa kelelahan atau sering mengantuk. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin wanita sebesar 80%

memiliki kualitas tidur buruk. Prevalensi insomnia lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Wanita lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan pria. Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia wanita lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki (Nugroho 2010). Keadaan stres dapat membuat tidur tidak lelap, susah tidur bahkan tidak bisa tidur. Stress tingkat tinggi juga menghambat kerja hormone melatonin yang disekresikan pada saat tidur dalam terutama pada malam hari, sehingga penurunan kadar hormon tersebut akan menyebabkan lansia sulit untuk mempertahankan tidur (Siregar 2011). Perubahan hormon juga terjadi pada saat perempuan memasuki masa menopause dimana terjadi penurunan hormon *estrogen* dan *progesteron* seperti yang dialami oleh lansia yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur (Widya 2010).

### **6.1.2 Kualitas tidur sesudah diberikan terapi musik instrumental**

Hasil penelitian sesudah diberikan intervensi terapi musik instrumental pada lansia, yang mengalami kualitas tidur menjadi baik adalah 10 responden dari 10 responden. Hal ini dapat diketahui dari hasil kuesioner yang diberikan pada responden dimana sebanyak 20 responden

menyatakan tidak pernah meminum obat tidur untuk membantu tidurnya, 12 responden tidak pernah menahan kantuk ketika bekerja, 12 responden mengatakan kualitas tidurnya baik, maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi musik instrumental.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti tersebut berkaitan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan terapi musik instrumental sebesar 18 responden (64%) mengalami insomnia ringan dan 8 responden (29%) tidak mengalami insomnia (Wijayanti 2012). Peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan obat-obatan. Lingkungan tempat tinggal lansia yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai dan pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Gaya hidup lansia yang baik seperti olahraga teratur juga mempengaruhi kualitas tidur lansia dimana badan akan terasa lebih segar, tidak lemas dan tidak mudah kelelahan karena kondisi fisik yang baik. Sedangkan obat-obatan yang dikonsumsi secara terus menerus akan mengganggu kesehatan pada lansia yang telah rentan terhadap perubahan baik secara fisik maupun psikologi.

Dengan lebih mengutamakan pada kebutuhan nutrisi atau makanan yang sehat maka lansia tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan tertentu untuk membantu tidurnya (Siregar 2011). Hal ini sesuai dengan pernyataan dari lansia di UPT Lansia Wlingi Blitar dimana sebanyak 100%

(20 orang) responden tidak pernah mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu tidurnya. Menurut seorang ahli dari pusat gangguan tidur di Amerika menyatakan bahwa terapi musik yang diberikan 30 menit sampai satu jam setiap hari menjelang waktu tidur, secara teratur selama 1 minggu cukup efektif untuk mengurangi gangguan tidur (Djohan 2006). Teori tersebut diterapkan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan terapi musik instrumental selama 30 menit setiap hari sebelum tidur dan secara teratur selama 7 hari. Musik instrumental yang diberikan bertempo pelan sesuai dengan kesukaan para lanjut usia. Musik dengan tempo lamban memberikan rangsangan pada *korteks serebri (korteks auditorius primer dan sekunder)* sehingga dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak alpha yang menandakan ketenangan (Wijayanti 2012). Ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi musik membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia yang awalnya buruk menjadi baik.

Terapi musik instrumental ini merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan termasuk dalam *relaxation therapy*. Teknik *relaxation therapy* ini melatih otot dan pikiran menjadi rileks dengan cara yang cukup sederhana, selain terapi musik, terapi ini dapat dilakukan dengan aromaterapi, meditasi, relaksasi otot dan mengurangi cahaya penerangan.

## 6.2 Analisis Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *p value* sebesar 0,000 sehingga dapat diketahui ada pengaruh pemberian terapi musik instrumental terhadap kualitas tidur responden. Hal ini sesuai dengan teori bahwa terapi musik merupakan sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik yang bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Javasugar 2009). Dalam penelitian ini dengan menggunakan musik sebagai terapi yang diketahui dapat meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif dan sosial akan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi baik. Berdasarkan prinsip kerjanya musik yang didengar oleh telinga akan distimulasi ke otak, kemudian musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi. Gelombang suara yang dihantarkan ke otak akan membangkitkan gelombang otak *alfa* yang dapat membangkitkan relaksasi (Stefanus 2011). Kondisi rileks pada seseorang membuat tubuh dapat beristirahat dengan baik dan tidur menjadi lebih nyenyak sehingga kualitas tidur akan menjadi baik. Pemberian musik instrumental membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Pada penelitian ini peneliti berfokus pada kualitas tidur dimana banyak orang yang menganggap bahwa lamanya tidur akan membuat seseorang beristirahat dengan baik padahal dengan jam tidur yang terlalu banyak juga tidak akan bermanfaat bagi tubuh tanpa adanya kualitas tidur yang baik (Siregar 2011). Berdasarkan hal tersebut peneliti menganggap bahwa kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dimana

faktor internal yaitu keadaan fisik dan psikologis pada seseorang berbeda satu sama lain sehingga apabila terjadi perubahan fisik dan psikologis berupa adanya penyakit dan gangguan *mood* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Begitu pula dengan faktor eksternal yang dialami seseorang berupa perubahan lingkungan tempat tinggal, perubahan suhu ruangan tempat tidur menyebabkan seseorang lebih mudah terbangun di tengah malam dan sulit untuk memulai tidur.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu dan apatis serta tidak adanya tanda kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat 2006). Dampak yang terjadi apabila kualitas tidur terpenuhi yaitu mengalami peningkatan kesehatan fisiologis maupun psikologis. Kesehatan fisiologis ditunjukkan dengan tidak pusing dan tidak merasa lesu setelah bangun tidur dan kesehatan psikologis ditunjukkan dengan tidak terjadi gangguan *mood* seperti mudah marah sehingga gejala-gejala yang menandakan kualitas tidur buruk menjadi menurun bahkan tidak terjadi. Terapi musik yang diberikan memberi rangsangan pada korteks auditorius yang menstimulasi otak dan membangkitkan gelombang otak alfa sehingga dapat merelaksasi (Djohan 2006). Terapi tersebut sangat bermanfaat dimana hasil yang didapatkan dari pemberian terapi tersebut dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik.

### 6.3 Keterbatasan Penelitian

Beberapa kendala yang dialami peneliti yaitu responden yang semuanya adalah lanjut usia memiliki tingkat emosi yang lebih tinggi dan perubahan *mood* yang terjadi menyebabkan responden terkadang mengulur waktu untuk mengikuti terapi yang diberikan dengan melakukan aktivitas lain seperti menonton tv atau bercerita dengan teman sekamar. Oleh karena itu peneliti tidak dapat melakukan penelitian pada jam yang sama setiap harinya. Selain itu pengisian data kuesioner bersifat subjektif, dan serta hasil bergantung pada kegiatan dan aktifitas responden setiap harinya.