

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI IMAJINASI TERBIMBING DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WERDA PELKRIS PENGAYOMAN SEMARANG

Rizan Perdana Kusuma^{*)},
Sri Puguh Kristiyawati^{**)}, S.Eko Ch. Purnomo^{***)}

^{*)} Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang,

^{**)} Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang,

^{***)} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang,

ABSTRAK

Gangguan tidur dapat terjadi pada lansia yang sehat maupun sakit. Lansia yang menjalani perawatan selama sakit, mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh rasa tidak nyaman karena berbagai faktor penyebab. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang. Desain penelitian ini menggunakan *Pretest – Post Test Design*, dilakukan pada 28 responden dengan teknik *accidental sampling*. Analisis data penelitian menggunakan *uji t independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan tidur pada usia responden 61-71 tahun sebanyak 12 orang (42.9 %) dan usia 71-80 tahun sebanyak 16 orang (57.1 %). Rata-rata skor gangguan tidur sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebesar 13.07 dan 10.86. Selisih skor gangguan tidur sebelum dan sesudah teknik relaksasi terbimbing adalah 2.21. Rata-rata skor gangguan tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik sebesar 13.57 dan 10.86. Selisih skor gangguan tidur sebelum dan sesudah terapi musik adalah 4.64. Penelitian ini dapat disimpulkan ada perbedaan efektivitas antara teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang dengan nilai *t* hitung sebesar 2.473 dengan *p value* sebesar $0.020 < 0.05$. Tingkat keefektifan antara teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik lebih efektif terapi musik karena pada terapi musik diperoleh selisih sebelum dan sesudah sebesar 4.64 sedangkan pada teknik relaksasi imajinasi terbimbing terdapat selisih antara sebelum dan sesudah sebesar 2.21. Saran dalam penelitian ini, diharapkan panti dapat memberikan pelatihan kepada perawat tentang pemberian terapi musik kepada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci: Teknik relaksasi terbimbing, terapi musik, penurunan gangguan tidur lansia.

ABSTRACT

Sleep disturbance can occur in health or sick elderly. Elderly in care can experience sleep disturbance cause by many factors. This study aimed to find out the effectiveness guided imagination relaxation and music therapy toward sleep disturbance reduction in elderly in Pelkris Pengayoman Werdha House Semarang. Designed pretest and posttest design with 28 respondents considered as accidental sample was participated in this study. Data analyze by using *t independent test*. 12 elderlies aged 61-71 years old and 16 elderlies aged 71-80 years old has sleep disturbance experience as result. Subjection mean sleep disturbance before and after given guided imagination relaxation therapy were 13.07 and 10.86. Difference score before and after given therapy was 2.21. Subjection mean sleep disturbance before and after given music therapy were 13.57 and 10.86. Difference score before and after given music therapy was 4.64. This study can concluded there was a difference effectiveness between guided imagination relaxation and music therapy in elderly in Pelkris Pengayoman Werdha House Semarang with 2.473 as *t value* and *p value* $0.020 < 0.05$. Music therapy was more effective than guided imagination relaxation therapy with statistical result showed subjection mean of music

therapy was 4.64 and guided imagination therapy was 2.21. This study suggest to the werdha house to give a music therapy coaching to the nurse to help reduce sleep disturbance in elderly.

Keywords : Guided imagination relaxation technique, music therapy, sleep disturbance in elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Di masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011, hlm.1). Perubahan terkait usia yang menyebabkan timbulnya berbagai masalah pada lansia meliputi menurunnya daya pikir, berkurangnya cita rasa, gemetar, berkurangnya refleks, berkurangnya pengelihatian dan pendengaran serta gangguan tidur (Sahar, 2001, hlm. 22).

World Health Organization/WHO (1999) menggolongkan lansia berdasarkan usia kronologis atau biologis menjadi empat kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Sedangkan pendapat beberapa ahli, bahwa yang disebut lansia adalah orang yang telah berumur 65 tahun. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, yang pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (Nugroho, 2000, hlm.20).

Proses menjadi lansia akan membawa perubahan dalam pola tidur. Lansia akan lebih sering terbangun di malam hari dan total waktu tidur malam yang berkurang. Gangguan tidur pada lansia terjadi karena perubahan fisiologis yang merupakan bagian dari proses menjadi tua yang normal maupun karena adanya proses degenerasi organ tubuh yang mempengaruhi tidur. Selain itu, gangguan tidur pada lansia juga

berhubungan dengan masalah-masalah sosial seperti kematian pasangan, hospitalisasi dan masalah keluarga (Marchira, 2007, ¶3). Gangguan tidur dapat terjadi pada lansia yang sehat maupun sakit. Lansia yang menjalani perawatan selama sakit, mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh rasa tidak nyaman karena berbagai faktor penyebab yaitu kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan (Darmojo, 2009, hlm.286).

Di Indonesia, pada kelompok usia 60 tahun, ditemukan 7% kasus yang mengeluh tentang gangguan tidur (hanya bisa tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok usia 70 tahun yang menunjukkan bahwa 22% kasus mengeluh gangguan tidurnya itu apabila pada saat tidur terbangun lebih awal (Nugroho, 2008, hlm.53). Diperkirakan tiap tahun 20 – 40% lansia mengalami kesukaran tidur dan 17% di antaranya mengalami masalah serius. Kaplan dan Sadock (2007, dalam Anwar, 2010, ¶8) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi lansia menderita gangguan tidur.

Prevalensi gangguan tidur terus meningkat yang dipengaruhi oleh peningkatan usia dan berbagai penyebabnya (Iskandar, 2002, hlm.12). Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab mortalitas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan pada siang hari, depresi, gangguan atensi dan memori, sering terjatuh, penurunan kualitas hidup, merasa mudah marah, kesulitan untuk memulai tidur, tidur tidak nyenyak, serta sering terbangun dari tempat tidur sepanjang malam (Widastra, 2009, ¶4).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur selain komunikasi terapeutik ataupun pengobatan adalah dengan memberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik. Teknik relaksasi imajinasi terbimbing merupakan teknik yang membantu mencapai relaksasi terdalam (dalam

Aprilina, 2012, ¶3). Teknik relaksasi digunakan dalam banyak situasi seperti nyeri, marah, cemas, gangguan tidur dan manfaat lain (Taylor dkk, 1992, dalam Widastra, 2009, ¶6). Teknik relaksasi imajinasi terbimbing merupakan teknik yang aman dan nyaman digunakan oleh berbagai kalangan usia. Teknik ini bertujuan untuk mengembangkan relaksasi dan meningkatkan kualitas hidup (Martin, 2002, dalam Aprilina, 2012, ¶3). Potter & Perry (2005, hlm. 1528) menyatakan imajinasi terbimbing dapat meningkatkan tidur.

Teknik imajinasi terbimbing digunakan untuk mengelola stres dan koping dengan cara berkhayal atau membayangkan sesuatu. Penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2011) tentang pengaruh teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Panti Sosial Tisna Werdha Melaina Tangerang diperoleh hasil *p* value 0,00 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi *Guided Imagery* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia.

Terapi musik adalah penggunaan musik dalam lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis Wigram (2000, dalam Djohan, 2006, hlm. 27). Berdasarkan laporan Joanna Briggs Institute (2001) musik digunakan untuk penenangan pasien dalam hal penurunan kecemasan ketika dirawat, membantu untuk rileks, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan toleransi seseorang terhadap tindakan yang tidak menyenangkan (Asrin, Mulidah, & Triyanto, 2009, ¶1).

Musik bisa menjadi alternatif cara yang paling mudah untuk mengalihkan perhatian. Musik dapat mengaktifkan saraf menjadi rileks sehingga dapat membantu pernafasan pasien menjadi lebih baik, dan membuat otot lebih rileks (Andronofis, 2008, ¶12). Musik adalah nama bagi aliran-aliran musik yang didengar luas oleh pendengarnya dan kebanyakan bersifat komersial. Musik yang bernada lembut dan memberikan kalimat-kalimat motivasi mempengaruhi suasana hati subjek pendengar menjadi lebih positif serta dapat membuat pasien rileks dan mudah tidur (Anonim, 2012, ¶1).

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno (2007) tentang efektivitas terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan masalah gangguan tidur diketahui bahwa ada hubungan antara terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur penderita *insomnia* pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang dengan $p < 0,01$.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 28 November 2012, diperoleh data sejumlah 66 orang lansia yang tinggal di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang. Terdapat 11 orang lansia laki-laki dan lansia perempuan yang berjumlah 55 orang. Lansia di Panti Pelkris Pengayoman Semarang diantaranya mengalami gangguan tidur (*insomnia*). Lansia yang mengalami *insomnia* tidak diberikan terapi musik untuk mengatasi gangguan tidur tersebut.

Berdasarkan fenomena ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang.

Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *Pretest – Post test Design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 responden. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang, pengambilan data dilakukan pada tanggal 25 Maret-25 April 2013.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur lembar instrumen dan kuesioner gangguan tidur yang berupa pertanyaan dengan kategori *favorable* dan *unfavorable*. Data sekunder berupa data rekam medis yaitu umur, jenis kelamin, tanggal masuk, nama ruang, dan diagnosa penyakit lansia.

Analisa Bivariat dilakukan dengan uji *t independent*. Karena data berdistribusi normal, yang sebelumnya dilakukan dengan menggunakan uji normalitas data yaitu *Shapiro-Wilk* dengan syarat sampel < 50 responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang 2013 (n=28)

Usia	Frekuensi	Persentase
61-70	12	42.9
71-80	16	57.1
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat lansia berusia 61-70 tahun sebanyak 12 orang (42,9 %) dan berusia 71-80 tahun sebanyak 16 orang (57,1 %). Umur atau usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan seseorang dari mulai lahir hingga mati. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang baik fisik, psikis maupun sosial sehingga membantu seseorang untuk mampu lebih baik dalam membentuk perilaku (Budiono, 1999, ¶1).

Bertambahnya umur atau usia juga berpengaruh pada fungsi fisiologis terhadap sistem saraf yang kemudian berdampak pada aktivasi sel otak sehingga terjadi penurunan sistem sensorik dan motorik. Penurunan sistem saraf ini mengakibatkan lansia memerlukan intensitas rangsang yang lebih kuat terhadap adanya respon. Dengan bertambahnya usia juga terdapat penurunan dalam periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia (Lumbantobing, 2004, hlm.13).

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang (n=28)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	4	14.3
Perempuan	24	85.7
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin yang menjadi responden penelitian adalah perempuan sebanyak 24 orang (5.87 %) dan laki-laki 4 orang (14.3 %).

3. Distribusi Frekuensi Lansia Yang Mengalami Gangguan Tidur.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lansia Yang Mengalami Gangguan Tidur di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang 2013 (n=66)

Responden	Frekuensi	Persentase
Gangguan Tidur	28	42.4
Tidak	38	57.6
Jumlah	66	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 28 orang (42.4 %). 14 orang diberi teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan 14 orang diberikan terapi musik masing-masing intervensi diberikan waktu 15 menit selama 3 hari. Gangguan tidur terjadi pada lansia karena gangguan tidur termasuk salah satu yang sering terjadi pada lansia seiring dengan usia yang semakin tua menyebabkan lansia mengalami perubahan dalam pola tidurnya. Lansia yang tinggal di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang mengalami gangguan tidur karena mereka mengatakan mengalami kesulitan tidur seperti mimpi buruk, lingkungan yang kurang nyaman, cemas, dan menderita penyakit (Hipertensi, infeksi saluran kemih, diabetes militus). Mereka juga mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal. Sebagian besar lansia mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk

tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam.

Menurut Mickey (2007, dalam Marlina, 2011, hlm.187) Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan di mana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Gangguan tidur pada lansia jika tidak ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Sedangkan menurut Andreas (2009, dalam Marlina, hlm.186) Gangguan tidur biasanya muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur, sering terbangun atau terbangun lebih awal. Perubahan normal terjadi secara bertahap sehingga masih menyisakan waktu untuk beradaptasi. Gangguan tidur pada malam hari dapat mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah, yaitu insomnia, gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur atau ketika terjaga pada malam hari, serta rasa ngantuk yang berlebih pada siang hari (Naylor dan Aldrich, 1994, dalam Perry & Potter, hlm.1480).

Hasil penelitian yang dilakukan Widastra (2009, hlm.87) dengan penelitian relaksasi progresif sangat efektif mengatasi keluhan insomnia pada lanjut usia didapatkan (87,6%) responden termasuk dalam kategori insomnia sedang (13,3%) responden termasuk dalam kategori ringan, sedangkan dalam kategori insomnia berat tidak ada. Di Indonesia, pada kelompok usia 60 tahun, ditemukan 7% kasus yang mengeluh tentang gangguan tidur (hanya bisa tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok usia 70 tahun yang menunjukkan bahwa 22% kasus mengeluh gangguan tidurnya itu apabila pada saat tidur terbangun lebih awal (Nugroho, 2008, hlm.53).

4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Gangguan Tidur

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Gangguan Tidur di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang 2013 (n=28)

Gangguan Tidur	Frekuensi	Persentase
Jangka Pendek	0	0.0
Sementara	19	67.9
Kronis	9	32.1
Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur sementara 19 orang (67.9 %) dan lansia yang mengalami gangguan tidur kronis 9 orang (32.1 %).

5. Gambaran Gangguan Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang 2013 (n=14)

Gangguan Tidur	Relaksasi Imajinasi Terbimbing	
	Sebelum	Sesudah
Jangka Pendek	0 (0.0)	1 (7.1)
Sementara	10 (71.4)	13 (92.9)
Kronis	4 (28.6)	0 (0.0)
Jumlah	14 (100)	14 (100)
Mean	13.07	10.86
SD	1.859	1.791

Berdasarkan tabel di atas didapatkan lansia sebelum diberikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebagian besar mengalami gangguan tidur sementara yaitu sejumlah 10 lansia (71.4%), sesudah diberikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur sementara sebanyak 9 lansia dan 1 orang lansia mengalami gangguan tidur jangka pendek. Lansia yang mengalami gangguan tidur kronis sebanyak 4 orang (28.6%), sesudah diberikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing mengalami penurunan menjadi gangguan tidur sementara sebanyak 4 orang. Sehingga lansia yang masih mengalami gangguan tidur sementara sebanyak 13 lansia (92.9%) dan yang mengalami gangguan tidur jangka pendek 1 orang (7.1%), dan yang mengalami gangguan tidur kronis tidak ada. Berdasarkan tabel di atas juga diketahui bahwa rata-rata skor gangguan tidur lansia sebelum diberikan relaksasi imajinasi terbimbing sebesar 13.07, kemudian turun menjadi 10.86 sesudah diberikan relaksasi imajinasi terbimbing.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* diperoleh *p value* sebesar 0.526 dengan

demikian berdistribusi normal sehingga menggunakan *Uji t independent* didapatkan hasil nilai t hitung sebesar 2.473 dengan *p value* sebesar 0.020. Hal ini berarti bahwa ada efektifitas antara teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang.

Hasil penelitian ini memberi gambaran bahwa dengan dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing dapat menurunkan gangguan tidur pada lansia. Hal ini disebabkan bahwa dengan dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing akan memperoleh manfaat bagi penderita gangguan tidur. Manfaat teknik relaksasi imajinasi terbimbing menurut Potter & Perry (2005, hlm.1529) menyatakan bahwa relaksasi imajinasi terbimbing dapat meningkatkan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2011) tentang pengaruh teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Panti Sosial Tisna Werdha Melaina Tangerang diperoleh hasil *p value* 0,00 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi *Guided Imagery* terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia.

6. Gambaran Gangguan Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang 2013
(n=14)

Gangguan Tidur	Terapi Musik	
	Sebelum	Sesudah
Jangka Pendek	0 (0.0)	4 (28.6)
Sementara	9 (64.3)	10 (71.4)
Kronis	5 (28.6)	0 (0.0)
Jumlah	14 (100)	14 (100)
Mean	13.57	8.93
SD	2.243	2.303

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebelum diberikan terapi musik sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur sementara yaitu 9 lansia (64.3%), sesudah diberikan terapi musik sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur sementara sebanyak 7 lansia dan

2 orang lansia mengalami gangguan tidur jangka pendek. Lansia yang mengalami gangguan tidur kronis sebanyak 5 (35.7%) orang, sesudah diberikan terapi musik mengalami penurunan menjadi gangguan tidur sementara sebanyak 3 orang dan 2 orang lansia yang mengalami gangguan tidur jangka pendek. Sehingga lansia yang masih mengalami gangguan tidur sementara sebanyak 10 lansia (71.4%) dan yang mengalami gangguan tidur jangka pendek 4 orang (28.6%), dan yang mengalami gangguan tidur kronis tidak ada. Berdasarkan tabel diatas juga diketahui bahwa rata-rata skor gangguan tidur lansia sebelum diberikan terapi musik sebesar 13.57, kemudian turun menjadi 8.93 sesudah diberikan terapi musik.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* diperoleh *p value* sebesar 0.526 dengan demikian berdistribusi normal sehingga menggunakan *Uji t independent* didapatkan hasil nilai t hitung sebesar 2.473 dengan *p value* sebesar 0.020. Hal ini berarti bahwa ada efektifitas antara terapi musik terhadap gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang.

Hasil penelitian ini memberi gambaran bahwa dengan dilakukan terapi musik dapat menurunkan gangguan tidur pada lansia. Hal ini disebabkan bahwa dengan dilakukan terapi musik akan memperoleh beberapa manfaat bagi penderita gangguan tidur. Manfaat terapi musik menurut Yuanitasari (2008, hlm.105) adalah dapat mengurangi gangguan tidur, membuat rileks, dan mampu menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan. Hal ini sesuai dengan penelitian atau studi yang membuktikan bahwa terapi musik secara dramatis mampu meningkatkan kondisi fisik dan mental seseorang. Selain itu terapi musik secara signifikan menurunkan rasa gelisah dan rasa sakit yang dirasakan pasien serta pasien dapat bernafas lebih tenang (Widyanto, 2006, ¶ 2).

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Megasari (2010) dengan judul terapi musik jawa terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara terapi musik jawa dengan insomnia pada lansia dengan nilai $p < 0,01$.

7. Perbedaan antara Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Terapi Musik

Tabel 7
Perbedaan antara Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Terapi Musik terhadap Penurunan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang 2013

Kelompok Intervensi	Selisih Mean	SD	t	P value
Imajinasi Terbimbing	2.21	1.791	2.473	0.020
Terapi Musik	4.64	2.303		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang diberikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing diperoleh selisih mean gangguan tidur sebesar 2.21 lebih rendah dibandingkan dengan sesudah diberikan terapi musik dengan selisih mean sebesar 4.64. Demikian pula standar deviasi pada responden yang memperoleh perlakuan relaksasi imajinasi terbimbing sebesar 1.791 dan responden yang diberikan perlakuan terapi musik sebesar 2.303.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 28 responden diperoleh hasil dengan menggunakan *uji t independent*, diperoleh hasil bahwa ada perbedaan efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang. Berdasarkan hasil *uji t independent*, didapatkan nilai *t* hitung sebesar 2.473 dengan *p value* sebesar $0.020 < 0.05$. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa responden dengan dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik akan diperoleh perbedaan penurunan gangguan tidur lansia. Hasil penelitian teknik relaksasi imajinasi terbimbing diperoleh rata-rata penurunan gangguan tidur sebesar 2.21 lebih rendah dibandingkan dengan sesudah dilakukan terapi musik dengan rata-rata sebesar 4.64. Tingkat keefektifan antara teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik lebih efektif terapi musik karena pada terapi musik diperoleh selisih sebelum dan sesudah sebesar 4.64 sedangkan pada teknik relaksasi imajinasi terbimbing terdapat selisih antara sebelum dan sesudah sebesar 2.21.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang didapatkan 28 responden yang mengalami gangguan tidur dan diketahui usia lansia adalah 61-71 tahun sebanyak 12 orang (42.9 %) dan usia 71-80 tahun sebanyak 16 orang (57.1 %).
2. Rata-rata skor gangguan tidur sebelum diberikan latihan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebesar 13.07 sesudah diberikan latihan teknik relaksasi imajinasi terbimbing turun menjadi 10.86. Maka selisihnya sebesar 2.21.
3. Rata-rata skor gangguan tidur sebelum diberikan terapi musik sebesar 13.57 sesudah diberikan terapi musik turun menjadi 10.86. Maka selisihnya sebesar 4.64.
4. Ada perbedaan efektifitas antara teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang. Berdasarkan hasil *uji t independent*, didapatkan nilai *t* hitung sebesar 2.473 dengan *p value* sebesar $0.020 < 0.05$. Tingkat keefektifan antara teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik lebih efektif terapi musik karena pada terapi musik diperoleh selisih sebelum dan sesudah sebesar 4.64 sedangkan pada teknik relaksasi imajinasi terbimbing terdapat selisih antara sebelum dan sesudah sebesar 2.21.

SARAN

1. Bagi Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang
Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia dengan memberikan pelatihan kepada perawat tentang pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan terapi musik kepada lansia yang mengalami gangguan tidur.
2. Bagi Instansi Pendidikan
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu baru untuk pengembangan penelitian selanjutnya

dan sebagai tambahan pustaka dalam mengembangkan ilmu keperawatan mengenai intervensi dan sebagai implementasi untuk penurunan gangguan tidur lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat menggunakan variabel-variabel lain yang dapat digunakan untuk mengukur penurunan gangguan tidur pada lansia dengan menggunakan sampel penelitian yang lebih besar lagi sehingga akurasi hasil dapat lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2012). *Terapi Musik*. <http://www.healthzone.com> diperoleh tanggal 12 Oktober 2012.
- Andronofis, H. (2008). *Terapi Musik Mampu Hilangkan Depresi*. <http://www.wikimu.com/News/displayNews.aspx?id=9308> diperoleh tanggal 12 Oktober 2012
- Anwar, Zainul. (2010). *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang diperoleh tanggal 30 November 2012.
- Azizah, M. Lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Budiono. (1999). *Umur*. <http://id.wikipedia.org/wiki/umur> diperoleh tanggal 13 Desember 2012.
- Darmojo. (2004). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo. (2009). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Data rekam medik Panti Werdha Pelkris Pengayoman Semarang 2010-2012.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik; Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Iskandar. (2002). *Keperawatan Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Lumbantobing, S.M. (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Marlina. (2011). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada lanjut usia di desa Meunsa Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya*. Program Studi ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh diperoleh tanggal 30 November 2012.
- Maryam, R. Siti, et al. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marchira, Caria. R. (2007). *Insomnia pada lansia dan Penatalaksanaannya*. Fakultas Kedokteran UGM diperoleh tanggal 11 Oktober 2012.
- Megasari, N. (2010). *Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan*. Yogyakarta Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diperoleh tanggal 30 November 2012.
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta:EGC
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta:EGC
- Potter, P, A. & Perry A, G. (2005). *Fundamental Keperawatan ; Konsep, Proses, dan Praktik*. Alih bahasa: Monica Ester, Jakarta: EGC.
- Sahar. (2001). *Panduan Gerontologi Tinjauan Berbagai Aspek*. Gramedia: Jakarta.
- Saputri, Karlina. D. (2011). *Pengaruh teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada lansia di Panti Sosial Trisna Werdha Melania Tangerang*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

- Sutrisno. (2007). *Hubungan Efektifitas Terapi Musik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia*. Universitas Diponegoro Semarang.
- Sulistyaningsih. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Triyanto, Mulidah & Asrin. (2009). *Upaya Pengendalian Respon Emosional Pasien Hipertensi Dengan Terapi Musik Dominan Frekuensi Sedang*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto diperoleh tanggal 14 Maret 2012.
- Widastra, I Made. (2009). *Terapi relaksasi progresif sangat efektif mengatasi keluhan insomnia pada lanjut usia*. <http://pisjd.pdii.lipi.go.id/adminjurnal21098489.pdf>/ diperoleh tanggal 24 November 2012.
- Widyanto. (2006). *Musik Relaksasi*. <http://www.kalbe.com> diperoleh tanggal 22 November 2012.
- Yuanitasari, L. (2008). *Terapi musik untuk anak balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.

