

## PENGARUH TERAPI MUSIK JAWA TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN LANJUT USIA SUB PASURUAN DI BABAT LAMONGAN

### **Effect Of Music Therapy To Decrease The Elderly In Insomnia Upt Elderly Social Services District Pasuruan Babat Lamongan)**

Diana Pratiwi<sup>1</sup>, Vendi Eko Kurniawan<sup>2</sup>, Rudi Hariyono<sup>3</sup>

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bahrul Ulum Jombang

#### **ABSTRAK**

Musik jawa sebagai terapi untuk mengurangi insomnia, karena musik jawa merupakan suatu rnyusik yang mengandung unsur kebudayaan dengan alunan yang lembut maka tans.a akan merasa tenang dan nyaman ketika mendengarkan sehingga menjadi rileks. Karena terapi musik adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas nelk. mental, sosial. dan ekonomi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terap, musik jawa terhadap penurunan insomnia pada lansia dr UPT. PSLU Sub Pasuruan di Babat Lamongan. Penelitian im menggunakan desam praeeksperimental, dengan model pendekatan pre-post test dalam suatu kelompok (one-group pra-post test design). Dengan populasi 20 orang.Sampel penelitian adalah Lansia di UPT. PSLU berjumlah 20 orang dengan metode teknik Total Sampling Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Sebelum dilakukan terao muse jawa terdapat 9 (45%) insomnia sedang, sesudah dilakukan terapi musik jawa terdapat 8 (40%) insomnia ringan. Analisis stausnk menggunakan UJI Wilcoxon Sqned Rank Test dengan program SPSS 16.0 dan diperoleh hasil yaitu nilai Z = -4.123 p = 0 000 sehingga H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Terapi Musik Jawa di UPT PSLU. Diharapkan dan hasil penelitian ini agar insomnia dapat teratasi dengan siberikan terapr rnyusik jawa pada lansia dt UPT. PLSU Pasuruan Babat Kabupaten Lamongan.

**Kata kunci :** Terapi Musik Jawa, Insomnia Pada Lansia

#### **ABSTRACT**

Javanese music as therapy to reduce insomnia , because Javanese music is a music that contains elements of culture with the strains of soft then the elderly will feel calm and comforlable when listening so relaxed . Because music therapy is one of the efforts to improve the quality of the physical , mental, social, and economic. The research objective was to determine the effect of music therapy Java to decrease insomnia m elderly UPT PLSU. This research uses experimental desampra-, with a model approach to pre-post test within a group (one-group pre-post test design). With a population of 20 people. The samples were elderly living in UPT. PSLU of 20 people with a total sampling technique method. Questionnaire data collection use Biological Psychiatry Study Group Jakarta - Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) .Before do music therapy Java there were 9 (45%) with moderate insomnia, after doing music therapy Java there were 8 (40%) with mild insomnia. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test with SPSS-WS 16 0 is rejected then the result 1s the value of Z = -4123 p = 0.000 so that H1 is accepted.

This shows that there is a Java Music Therapy Effect in UPT of Elderly Social Services Sub Pasuruan m Babat Lamongan. It is expected from these results that insomnia can be solved with be given Javanese music therapy in elderly UPT PLSU of Pasuruan Babat Lamongan

**Keywords :** Java Music Therapy, Insomnia In Elderly

## PENDAHULUAN

Pengaruh proses penuaan pada lanjut usia menimbulkan banyak permasalahan baik secara mental, fisik, maupun sosial ekonomi. Lansia lebih rentan terkena berbagai penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Salah satunya yaitu gangguan tidur. Tidur adalah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi, sementara itu jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka membawa dampak pada kesehatan. Sebagian besar orang mengatasi masalah tidur (insomnia) dengan obat tidur. Cara ini dianggap paling efektif untuk mengatasi insomnia. Namun jika terlalu sering dikonsumsi, obat tidur ini akan menyebabkan ketergantungan. Itulah yang menyebabkan orang berasumsi bahwa tidak akan bisa tidur jika tidak minum obat. Menurut Campbell (2001), gangguan tidur bisa ditangani dengan terapi musik.

Saat ini di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar (Depos, 2010). Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured population) karena

jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7, 18%. Pad a tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidupnya 67,4 tahun (Menkokesra, 2008). Pada lanjut usia membutuhkan waktu tidur 6w7 jam per hari (Hidayat, 2008). Di Jawa Timur jumlah lansia mencapai (11, 14%) dari 19,5 juta jiwa. Sedangkan 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (Dinkes, 2008). Di Kabupaten Lamongan jumlah lansia mencapai 1.045 jiwa (Dinsos Kab. Lamongan 2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang pada tanggal 24 Oktober 2013, didapatkan ada 87 lansia yang menderita insomnia dari 115 lansia. Dan pada pada Januari 2016 di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sub Pasuruan Di Babat Lamongan dari 55 lansia ditemukan 20 lansia yang menderita insomnia.

Pada lanjut usia, gangguan tidur di malam hari akan mengakibatkan banyak hal yaitu kesepian ketergantungan, ketidakbahagiaan, yang mengakibatkan penyakit-penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol (Sudoyo, 2007). Adapun faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia diantaranya adalah stress,

kecemasan, depresi, emosi, ketegangan, pola makan yang buruk, kurang olahraga, dan perubahan pada sistem endokrin yaitu dimana produksi hormon tersebut hampir semua menurun, dan hal inilah yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia karena adaptasi fisiologis pada lansia tidak berperan dengan baik. Oleh karena itu, Terapi musik adalah salah satu usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik jawa sebagai terapi untuk mengurangi insomnia, karena lenggam jawa (musik jawa) merupakan suatu musik yang mengandung unsur kebudayaan, dan lansia juga antusias ketika bertemu dengan hal-hal yang bersifat spiritual tradisi kebudayaan, maka lansia akan merasa tenang dan nyaman ketika mendengarkan musik yang sangat berkaitan erat dengan budaya jawa dan popular dimasanya. (Natalina, 2013).

Berkenaan dengan hal di atas, penatalaksanaan terhadap insomnia pada lansia adalah dengan cara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis bisa dengan pemberian obat tidur yang efektif dan aman (tidak menimbulkan ketergantungan), pemberian Cognitive Behavioral Therapy (CBT) di harapkan terapi ini dapat merubah perilaku dan kondisi seseorang terkait tidurnya. Sedangkan terapi non farmakologis bisa di lakukan dengan olahraga

yang ringan, mengurangi makanan dan minuman yang mengandung kafein, tetapi teratur seperti jalan kaki tiap pagi hari mampu meningkatkan vitalitas di usia lanjut, sehingga lansia bisa tidur lebih cepat, senam lansia bisa juga di lakukan psikoterapi sportif di bantu dengan obat tidur bila perlu untuk mengembalikan ritme tidur, terapi relaksasi untuk rileks otot- otot sehingga menjadi rileks melakukan sholat, pemberian aromatherapy, dan terapi musik. Terdapat beberapa jenis musik, misalnya musik klasik, musik dangdut, musik kercong music gamelan, dan musik jawa.(Dofi, 2010).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Musik

Musik adalah bunyi yang di terima oleh individu yang berbedabeda berdasarkan sejarah, lokasi, budaya dan selera seseorang. Aristoteles, musik mempunyai kemampuan mendamaikan hati yang gundah, mempunyai terapi rekreatif dan menumbuhkan jiwa patriotisme. Pendapat lain mengatakan, musik diartikan sebagai bahasa nurani yang menghubungkan pemahaman dan pengertian antar manusia pada sudut-sudut ruang dan waktu di mana pun kita berada.

### Insomnia

Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (dr. Endang Lanywati, 2001).

## Lansia

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang di derita (Constantanides, 1994). Ini merupakan proses terus-menerus {berlanjut) secara alami. Dimulai sejak lahir dan umumnya diatami pada semua makhluk hidup (Siti Bandiyah, 2009).

## Hubungan Antar Konsep Teori Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia

Proses penuaan pada lanjut usia menimbulkan banyak permasalahan baik secara mental, fisik, maupun sosial ekonomi. Lansia lebih rentan terkena berbagai penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Masalah mental juga sering di alami oleh lansia misalnya kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, cemas, dan stress.

Gangguan tidur di malam hari akan mengakibatkan banyak hal yaitu kesepian ketergantungan, ketidakbahagiaan, yang mengakibatkan penyakit-penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol.

Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, dan universal. Leggam jawa atau sering di

sebut gendhing jawa misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban mampu membangkitkan spirit tersendiri, hingga perasaan menjadi tenang bila mendengarkannya. Musik jawa dipilih sebagai salah satu alternative karena musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormone beta-endofrin.

Ketika mendengar suara musik yang indah maka hormone "kebahagiaan" (beta-endofrin) akan berproduksi. (Natalina, 2013). Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik jawa sebagai terapi untuk mengurangi insomnia, karena lenggam jawa (musik jawa) merupakan suatu musik yang mengandung unsur kebudayaan, dan lansia juga antusias ketika bertemu dengan hal-hal yang bersifat spiritual tradisi kebudayaan, maka lansia akan merasa tenang dan nyaman ketika mendengarkan musik yang sangat berkaitan erat dengan budaya jawa dan popular di masanya.

Hipotesis pada penelitian ini adalah Ada Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Lanjut Usia Sub Pasuruan Di Babat Lamongan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental, dengan model pendekatan pre-post test dalam suatu kelompok (one-group pre-post test design) yang mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek. Kelompok subjek di

observasi sebelum sampel dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi (Nursalam: 2013).

Populasi dari penelitian ini adalah Lansia yang tinggal UPT. PSLU sub pasuruan di Babat Lamongan yang menderita insomnia berjumlah 20 orang. Sampel penelitian adalah Lansia yang tinggal di UPT. PSLU sub pasuruan di Babat Lamongan berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling, yaitu suatu teknik pengambilan sebelah sampel dilakukan dengan mengambil semua jumlah populasi yang ada, dalam penelitian yaitu sebesar 20 orang (Nursalam, 2013).

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik jawa terhadap insomnia pada lansia menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program SPSS-WS 15.0. Wilcoxon Signed Rank Test adalah metode statistika non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan dua median (Muhibin, 2006).

Peneliti datang ke UPT. PSLU Sub Pasuruan di Babat Lamongan, Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bila bersedia menjadi responden, dipersilahkan untuk menandatangani inform consent, Setelah bersedia menjadi responden, peneliti melakukan penelitian, dengan memberikan lembar kuesioner kepada responden, Setelah itu, memberikan perlakuan kepada responden, dengan cara menciptakan lingkungan yang nyaman dan

responden mendengarkan musik gendhing jawa dengan media mp3/tipe selama 15 menit di tempat tidurnya, Saat responden mendengarkan musik arahkan untuk fokus dan rileks, Kemudian setelah itu kita menganalisis apakah ada perubahan pola tidur pada lansia setelah pemberian terapi musik tersebut.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah Lembar kuesioner insomnia KSPBJ-RS (Iwan, 2006).

## HASIL PENELITIAN

Penelitian yang telah dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sub Pasuruan di Babat Lamongan pada tanggal 08 - 27 April 2016 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang yang dikarakteristik sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi responden yang menderita insomnia sebelum diberikan terapi

Insomnia	Responden	Persentase (%)
Tidak ada keluhan insomnia	0	0
Insomnia ringan	4	20
Insomnia sedang	9	45
Insomnia berat	7	35
Jumlah	20	100

Tabel 2 Distribusi responden yang menderita insomnia sesudah diberikan terapi

Insomnia	Responden	Persentase (%)
Tidak ada keluhan insomnia	4	20
Insomnia ringan	8	40
Insomnia sedang	6	30
Insomnia berat	2	20
Jumlah	20	100

Tabel 3 Uji Statistik Pengaruh Tera pi Musik Jawa

	Sesudah perlakuan Sebelum perlakuan
Z	-4.123%
Asymp. Sig. (2-taled)	0.000

## PEMBAHASAN

Bersadarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebelum dilakukan terapi musik jawa terdapat 4 (20%) lansia menderita insomnia ringan, 9 (45%) lansia yang menderita insomnia sedang, 7 (35%) lansia menderita insomnia berat.

Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (or. Endang Lanywati, 2001). faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia diantaranya kecemasan, adalah depresi, stress, emosi, ketegangan, pola makan yang buruk, kurang olahraga, dan perubahan pada system endokrin yaitu dimana produksi hormon tersebut hampir semua menurun, dan hal inilah yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia karena adaptasi fisiologis pada lansia tidak berperan dengan baik. Di sempmq itu para penderita insomnia di anjurkan untuk mengembangkan kebiasaan tidur pada waktu tertentu setiap malam, dan berusaha untuk mengurangi stress dan ketegangan emosi, misalnya dengan berdzikir, olahraga ringan secara teratur, mendengarkan musik, tidak merokok dan minum kopi di malam hari. Namun, jika tindakan di atas tersebut ternyata belum dapat menghilangkan

gangguan sulit tidur tersebut, maka dapat di pertimbangkan pemakaian obat tidur (hipnotika) dengan dosis serendah mungkin. Pemberian obat tersebut harus segera di hentikan jika penderita sudah dapat tidur secara normal. Sehingga dengan demikian, efek kebiasaan, ketergantungan, ataupun ketagihan obat dapat dihindari. (dr. Endang Lanywati, 2001).

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa kurang dari sebagian kejadian insomnia sebelum diberikan terapi musik adalah dengan kriteria sedang karena faktor stress dan kecemasan yang dialami oleh lansia dengan alasan jauh dari keluarga, ingin pulang ke rumah, takut karena tidak punya uang.

Kejadian Insomnia di Kelurahan Babat Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan Sesudah diberikan Terapi Musik.

Bersadarkan tabel 4.5 sesudah pemberian terapi musik jawa dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat terdapat 4 (20%) lansia tidak ada keluhan insomnia, 8 (40%) lansia yang menderita insomnia ringan, 6 (30%) lansia menderita insomnia sedang, 2 (10%) lansia menderita insomnia berat.

Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (dr. Endang Lanywati, 2001). faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia diantaranya adalah stress, kecemasan, depresi, emosi, ketegangan, pola makan yang buruk, kurang olahraga, dan perubahan

pada system endokrin yaitu dimana produksi hormon tersebut hampir semua menurun, dan hal inilah yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia karena adaptasi fisiologis pada lansia tidak berperan dengan baik. Di samping itu para penderita insomnia di anjurkan untuk mengembangkan kebiasaan tidur pada waktu tertentu setiap malam, dan berusaha untuk mengurangi stress dan ketegangan emosi, misalnya dengan berdzikir, olahraga ringan secara teratur, mendengarkan musik, tidak merokok dan minum kopi di malam hari. Namun, jika tindakan di atas tersebut ternyata belum dapat menghilangkan gangguan sulit tidur tersebut, maka davaat di pertimbangkan pemakaian obat tidur (hipnotika) dengan dosis serendah mungkin. Pemberian obat tersebut harus segera di hentikan jika penderita sudah dapat tidur secara normal. Sehingga dengan demikian, efek kebiasaan, ketergantungan, ataupun ketagihan obat dapat dihindari. (dr. Endang Lanywati, 2001). Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa kurang dari sebagian kejadian insomnia sesudah diberikan terapi musik adalah dengan kriteria ringan,insomnia dapat teratas sebagian dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan, cemas dan stress yang dialami lansia bisa dikurangi dengan pemberian terapi musik jawa karena Leggam jawa atau sering di sebut gendhing jawa misalnya, dengan alunan I em but iramanya, tempo yang lam ban mampu membangkitkan spirit tersendiri, hingga perasaan menjadi tenang bila mendengarkannya

sehingga kebutuhan tidur lansia sebagian teratas.

#### Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Insomnia

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menggunakan SPSS for windows versi 16.00 dengan syarat H1 diterima atau tidak berdasarkan nilai probabilitas. Apabila probabilitas  $< 0.05$  maka H1 diterima, apabila probabilitas  $> 0.05$  maka H1 ditolak kemudian diperoleh hasil yaitu nilai  $p = 0.000$ , sehingga H1 diterima. Hal ni bila menunjukkan bahwa ada Pengaruh Terapi Musik Jawa di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sub Pasuruan di Babat Lamongan.

Musik dapat berfungsi sebagai alat terapi kesehatan ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otak dapat di perlambat atau dipercepat, dan pada saat yang sama kinerja system tubuh pun mengalami perubahan. Musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat. Musik dan kesehatan memiliki kaitan erat, dan tidak di ragukan bahwa dengan mendengarkan music kesukaan seseorang maka mampu terbawa ke dalam suasana hati yang baik dalam waktu singkat. Musik juga memiliki kekuatan mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat, dan tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengar pun terbawa dalam suasana santai, baik itu pada

pikiran maupun tubuh. Hal ini di sebabkan musik memiliki beberapa kelebrhan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, dan universal. Leggam jawa atau sering di sebut gendhing jawa misalnya, dengan alunan lembut iramanya, tempo yang lamban mampu membangkitkan spirit tersendiri, hingga perasaan menjadi tenang bila mendengarkannya. Musik jawa di pilih sebagai salah satu alternatif karena musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormone betaendorfin. Ketika mendengar suara musik yang indah maka hormone "kebahagiaan" (betaendorfin) akan berproduksi. (Natalina, 2013).

Terapi musik adalah salah satu usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik jawa sebagai terapi untuk mengurangi insomnia, karena lenggam jawa (musik jawa) merupakan suatu musik yang mengandung unsur kebudayaan, dan lansia juga antusias ketika bertemu dengan hal-hal yang bersifat spiritual tradisi kebudayaan, maka lansia akan merasa tenang dan nyaman ketika mendengarkan musik yang sangat berkaitan erat dengan budaya jawa dan popular dimasanya. (Natalina, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dari sebelum diberikan terapi terdapat sebagian lebih lansia yang menderita insomnia

sedang, dan setelah diberikan terapi musik terdapat sebagian lansia menderita insomnia ringan. Kemudian dilihat dari umur insomnia terjadi pada lansia yang berumur > 70 Tahun karena semakin bertambahnya umur lansia lebih rentan terserang penyakit, dilihat dari jenis kelamin perempuan lebih resiko terhadap insomnia karena ciri khasnya yaitu mengalami monopuse, dan dilihat dari pengetahuan lansia yang menderita insomnia yaitu tidak sekolah dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan terutama cara mengatasi gangguan tidur (insomnia) yaitu dengan mengkonsumsi obat tidur yang akan mengakibatkan ketergantungan.

## KESIMPULAN

Sebagian besar tingkat insomnia sebelum pelaksanaan intervensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cabang Pasuruan Babat kabupaten Lamongan dari 20 responden sebelum dilakukan terapi musik jawa terdapat tingkat semakin lebih dari sebagian responden mengalami insomnia sedang yaitu 9 (45%).

Sebagian besar tingkat insomnia sesudah pelaksanaan intervensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cabang Pasuruan Babat kabupaten Lamongan dari 20 responden sesudah dilakukan terapi musik jawa terdapat lebih dari sebagian responden mengalami insomnia ringan yaitu 8 (40%).

Ada pengaruh terapi musik jawa terhadap insomnia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cabang Pasuruan

Babat kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menggunakan SPSS for windows versi 16 diperoleh hasil yaitu nilai  $p = 0.000$ , sehingga H1 diterima.

## SARAN

Bagi Perawat diharapkan hasil penelitian ini dapat di gunakan perawat sebagai acuan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan gerontik.

Bagi Peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan dan dijadikan landasan bagi penelitian selanjutnya.

Bagi Responden diharapkan hasil penelitian ini agar insomnia dapat teratasi dengan diberikan terapi musik jawa lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cabang Pasuruan Babat Kabupaten Lamongan.

Bagi Akademik hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan tambahan pengajaran dalam proses belajar mengajar bagi mahasiswa S 1 Keperawatan, khususnya tentang pengaruh terapi musik jawa terhadap insomnia pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

Ating Somantri Dan Sambes Ali Mu hid in, 2006, Aplikasi Statistika Dalam Penelitian. Bandung: Pustakasetia.

-----, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Bandiyah, Siti. 2009. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik.

Yogyakarta: Nulia Medika.

Banyu, 2010. Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik. Tangerang: Karisma.

Burn & Grove. 1999. The pratice of nursing research. Philadelphia: W.B. saunders Co.

Campbell, Don. (2001) efek mozart: memanfaatkan kekuatan musik untuk tubuh. Jakarta: gramedia pustaka utama

Depsos, 2007. Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia Dan Masalah Kesejahteraanya.

Dian Natalina. (2013) Terapi Musik Bidang Keperawatan. Jakarta. Mitra Wacana Media.

Djohan, 2003. Psikologi Musik. Yogyakarta: Buku Baik.

Djohan, 2006. Terapi musik teori dan aplikasi. Yogyakarta. Galangpress.

Dofi, Bellvia Ariesta. (2010). Psikologi Musik Terapi Kesehatan. Jakarta: Golden Terayon Press. Edisi Ke 4 Jakarta: EGG.

Fathur Rasyid, 2010. Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Salemba Medika ; Jakarta.

Http://1 mpressions. Co. Id/ Jenis nsomnia-Penyebab-DanCara- Menqatasinya/

<http://scibd.com/doc/191262705/SOP-TERAPI-MUSIK-doc#download>.

Tgl 07 Februari jam 20.00

Iwan, 2009. Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating scale). <http://www.sleepnet.com>.

- Diaskes 24 Juni 2010, 10:00 WIB
- Sudoyo, 2007. Keperawatan Gerontik, Edisi 2. EGG, Jakarta.
- Kartari OS, 1990. "manusia usia lanjut'. Disampaikan dalam Oiskusi Ilmiah Badan Litbangkes Depkes RI, Jakarta, 30 Januari.
- Muhidin, 2006. Terapi Musik, Teori dan Aplikasi. Galangprees; Yogyakarta.
- Notoatmodjo S, 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Gipta.
- Nugroho, Wahyudi, Keperawatan Gerontik: Jakarta : EGG
- Nursalam, 2002. Pendekatan Praktis Metodeologi Rise! Keperawatan. Jakarta: Sagung Seto.
- Nursalam, 2008. Konsep Dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Padilla, 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Edisi 2. EGG Jakarta.
- Ratti, 1993. Metode Statistik Analisis Untuk Penarikan Kesimpulan. Jakarta: Penerbit Bina Cipta Anggota IKAPI.
- Rizem Aizid, 2011. Psikologi Musik,; Penerbit Buku Baik Yogyakarta
- Sastroasmoro S. & Ismail S. 1995. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Binarupa Aksara.