

**PENGARUH TERAPI MUSIK AIR MENGALIR DENGAN BRAINWAVE TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA ELDERLY DI PANTI JOMPO YAYASAN
GUNA BAKTI KELURAHAN MARTUBUNG KECAMATAN MEDAN LABUHAN
KOTA MEDAN**

Dewi Astuti Pasaribu
Email : dewiastutipasaribu@gmail.com

Program Studi Ilmu Keperawatan
INSTITUT KESEHATAN SUMATERA UTARA

ABSTRAK

Latarbelakang. Lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya yang merupakan suatu proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Salah satu masalah yang sering muncul adalah masalah gangguan pola tidur pada lansia atau insomnia. Terapi musik air mengalir adalah merupakan salah satu cara untuk menurunkan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur lansia. **Metode.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Air Mengalir Dengan *Brainwave* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia *Elderly* dengan desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan metode onegroup pre and post test design. Populasi adalah seluruh lanjut usia yang berjumlah 34 orang dengan menggunakan total sampling di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.

Hasil. Penelitian kategori insomnia sebelum dilakukan intervensi adalah insomnia berat sebanyak 29 responden (85,3%), insomnia sangat berat sebanyak 5 responden (14,7%). Kategori insomnia sesudah dilakukan intervensi adalah tidak ada keluhan insomnia sebanyak 12 responden (35,3%), insomnia ringan sebanyak 20 responden (58,8%), dan insomnia sangat berat sebanyak 2 responden (5,9%). Hasil penelitian ini menggunakan *Uji Paired Samples T-Test* yang menunjukkan pengaruh terapi musik air mengalir dengan *brainwave* terhadap penurunan insomnia pada lansia *elderly* dengan nilai ($p = 0,000$). Hal ini menunjukkan ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan *brainwave* terhadap penurunan insomnia pada lansia *elderly*.

Kesimpulan. Terapi ini dapat menurunkan insomnia pada lansia *elderly* di Panti jompo yayasan guna budi bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan dan meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Terapi musik air mengalir, *brainwave*, insomnia, lansia *elderly*.

PENDAHULUAN

Lanjut Usia adalah seseorang yang telah memasuki 60 Tahun ke atas dan merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (Sunaryo, 2016).

Menua adalah suatu proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif, hal-hal

berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Salah satu masalah yang sering muncul adalah masalah gangguan pola tidur pada lansia (Kadir, 2007).

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur (Respir, 2014). Menurut WHO, pada abad 21 jumlah penduduk dunia yang berlanjut usia semakin melonjak. Di wilayah Asia Pasifik, jumlah kaum yang berlanjut usia akan bertambah pesat dari 410 juta tahun 2007

Data dari Dinas Kependudukan Amerika Serikat (1999), jumlah populasi pada lanjut usia yang berusia ≥ 60 Tahun di perkirakan hampir mencapai 600 juta orang. Di Indonesia saat ini ada 23,9 juta orang tergolong Lansia. Dari data yang diperoleh di Kementrian Sosial, 3 juta (tepatnya 2,9 juta jiwa) diantaranya terlantar. Pada tahun 1990 jumlah lansia sekitar 12,7 juta jiwa (6,29 persen) dan tahun 2000 mencapai 14,4 juta (7,18 persen). 23,9 juta orang tergolong Lansia. Dari data yang diperoleh di Kementrian Sosial, 3 juta (tepatnya 2,9 juta jiwa) diantaranya terlantar.

Pada tahun 1990 jumlah lansia sekitar 12,7 juta jiwa (6,29 persen) dan tahun 2000 mencapai 14,4 juta (7,18 persen). Tahun 2020 diperkirakan menjadi 28,8 juta jiwa atau 11,34 persen dari total penduduk Indonesia (Sunaryo, 2016).

Populasi Lansia di Provinsi Sumatera Utara memiliki presentase sebesar 10,42% merupakan provinsi yang memiliki jumlah lansia terbesar ke 5 dari Provinsi Lainnya setelah D.I Yogyakarta, Jawa tengah, Jawa Timur, dan Bali (Kemenkes RI, 2017). Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang akibat berbagai faktor.

Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Ancoli-Israel di Amerika Serikat yang dilakukan pada 428 lansia yang tinggal dalam masyarakat (Maas, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian dari Johnson, yang dituliskan dalam studi kasus Uhde dan Cortese menyatakan 43% penduduk Eropa mengalami insomnia (Uhde, 2008). Sedangkan Chien di dalam buku Widya menyatakan bahwa persentase terjadinya insomnia di Taiwan pada tahun 2009 sekitar 10 - 15 % (Widya, 2010).

Menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2003, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan

yaitu 44 - 50%, sekitar 19% lansia mengalami kesulitan tidur, 21% tidur terlalu sedikit, 24% kesulitan tidur sedikitnya 1 kali seminggu, dan 39% mengantuk berlebihan di siang hari (American Insomnia Association, 2002).

Di Indonesia, kejadian insomnia pada lanjut usia yaitu mencapai angka 28 juta orang dari total 283 juta orang penduduk Indonesia menderita insomnia (Ardi, 2015) dan kurang lebih 20% - 50% lansia di Indonesia mengeluh mengalami insomnia atau sulit tidur (Rubin Dalam Budi, 2011).

Menurut Kurniawan (2012) diperkirakan tiap tahun 20% - 40% orang dewasa dan lansia mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Di Jawa Timur kejadian insomnia lansia pada tahun 2009 mencapai sekitar 10% dari seluruh jumlah lansia di Jawa Timur 3% diantaranya mengalami gangguan yang serius (Yunita dalam Kurniawan, 2012).

Menurut data Depkes Sumatera Utara, lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun sekitar 250 orang data didapat dari hasil penelitian di setiap rumah sakit yang ada di Sumatera Utara. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 15% - 30% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 32% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 75 % pada tahun 2010 (Depkes Sumatera utara, 2011).

Gangguan tidur pada lansia ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur, gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup. Selama penuaan pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dengan orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatennan tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun (Stanley & Beare, 2006).

terapi musik air mengalir, dengan menggunakan musik ini dapat berguna untuk rehabilitasi gangguan tidur. Penggunaan terapi musik dengan intervensi musikal bertujuan memulihkan, mere-laksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psi-kologis, dan kesehatan serta kesejahteraan (Apri-lina, 2012).

Penggunaan musik dapat berkontribusi terhadap plastisitas otak, di mana restorasi fungsi otak, dapat di tingkatkan secara alami (Altenmuller E, dalam Rojo, 2011). Terapi musik merupakan pengobatan secara holistik yang langsung menuju pada symptom penyakit, proses penyembuhan sepenuhnya bergantung pada kondisi klien, apakah seseorang benar-benar siap menerima proses secara keseluruhan (Dian, 2013). Terapi musik dalam pengobatan sangat beragam, salah satunya adalah Brainwave Entrainment (BWE).

Brainwave Entrainment (BWE) merupakan aktivasi otak yang dilakukan berulang-ulang/ rhythmic dalam jangka waktu tertentu yang dapat berupa stimulasi visual dan auditory (Thomson 2007). *Stimulasi Auditory* berupa suara alam (seperti suara burung, ombak, hujan, air mengalir, dan lain-lain) disertai dengan latar belakang musik relaksasi dan meditasi. Stimulasi dengan gelombang suara melalui auditory tones dinilai lebih efektif, murah dan mudah digunakan (Thomson, 2007). Terapi dengan menggunakan musik dapat berguna untuk rehabilitasi gangguan tidur. (Alten-muller E, dalam Rojo, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh terapi musik suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia diketahui bahwa hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan terapi musik suara air mengalir dengan *brainwave* bahwa setengahnya 50% responden sesudah diberikan terapi musik suara air mengalir mengalami kejadian insomnia ringan. Sedangkan 16% lansia mengalami insomnia berat dan 34% lansia tidak ada keluhan insomnia (Sunaringtyas, 2017).

terhadap penurunan insomnia pada lansia di panti jompo (Adi buyu, 2017).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Sunaringtyas (2017) menyatakan bahwa intervensi relaksasi terapi musik dengan teratur yang dapat diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi untuk menstimulus otak yang juga mampu menurunkan insomnia.

Berdasarkan survey awal penelitian dan pengambilan data awal yang dilakukan di panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Medan Labuhan Kota Medan. Terdapat Populasi 34 orang lansia. Laki-laki 14 orang dan perempuan 20 orang yang memiliki umur rata-rata ≥ 60 tahun ke atas dan semuanya suku Chinese. Pada saat melakukan wawancara kepada lansia di panti jompo, mereka sangat tertarik dengan suara musik air mengalir, mereka mengatakan bahwa suara air mengalir serta suara kicauan burung pada musik memberikan efek relaksasi, tenang dan nyaman. Sehingga mereka merasa terlelap menik-mati suara musik air mengalir.

Ketika dilakukan wawancara kembali kepada 10 orang responden di Panti jompo, 5 orang responden sering mengalami kesulitan tidur karena merasa kurang nyaman dan gelisah saat tidur dikarenakan banyak beban pi-kiran, 3 orang responden mengatakan bahwa pada malam hari mereka tiba-tiba terbangun karena sering mengalami mimpi buruk pada saat tidur, dan 2 orang reponden lainnya mengalami jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan sehingga badan terasa lemah, letih dan kurang tenaga.

Berdasarkan fenomena atau masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : Pengaruh Terapi Musik Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada *Lansia Elderly* di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.

METODE

1. Desain Penelitian

Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.

2. Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan sebanyak 34 orang.

Menurut Notoadmodjo (2010) sampel adalah bagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap sebagai mewakili dari seluruh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling adalah 34 orang.

3. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil oleh peneliti adalah yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

A. Berdasarkan inklusi :

- 1) Lansia yang tidak memiliki masalah pendengaran
- 2) Lansia yang tinggal di panti selama $\leq 1-5$ tahun
- 3) Lanjut usia yang dapat berkomunikasi dengan baik
- 4) Lanjut usia yang tidak sedang dalam keadaan sakit.

B. Berdasarkan Eksklusi :

- 1) Lansia yang memiliki masalah pendengaran
- 2) Lansia yang tidak tinggal di panti selama $\leq 1-5$ tahun
- 3) Lanjut usia yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik
- 4) Lanjut usia yang sedang dalam keadaan sakit.

4. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner (KSPBJ Insomnia Rating Scale), handphone dan speaker.

Kuesioner data demografi respon yang terdiri dari nama responden (inisial), jenis kelamin, usia, agama, status pekerjaan,

peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek fenomena (Hidayat, 2010), dalam penelitian ini adalah :

1. Terapi musik air mengalir adalah yang mampu memberikan rangsangan fungsi otak dan memelihara kesehatan fisik serta memulihkan kualitas tidur lansia.
2. Insomnia adalah ketidakmampuan lansia untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas.

6. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah KSPBJ Insomnia Rating Scale merupakan kuesioner untuk mengukur tingkat gangguan tidur pada lansia.

Kuesioner insomnia yang digunakan pada penelitian ini dimodifikasi dari kuesioner Kelompok Studi Biologi Psikiatri Jakarta (KSPBJ) Insomnia Rating Scale yang dikembangkan oleh Iwan (2009).

Pada Kuesioner ini terdapat 11 pernyataan, dengan skor pernyataan sebagai berikut:

1. Tidak Pernah = (1)
2. Kadang-kadang = (2)
3. Sering = (3)
4. Selalu = (4)

Insomnia dapat dikategorikan berdasarkan jumlah skor dari seluruh pernyataan sebagai berikut

1. Tidak ada keluhan insomnia bila nilai = 11 - 19
2. Insomnia ringan bila nilai = 20 - 27
3. Insomnia berat bila nilai = 28 - 36
4. Insomnia sangat berat bila nilai = 37 - 44

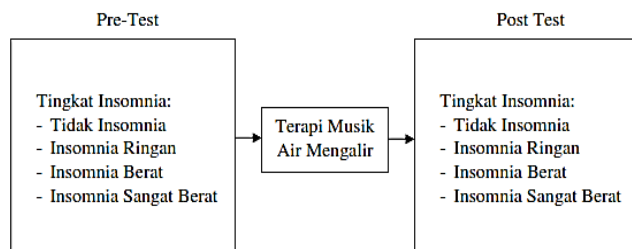
7. Analisa Data

Analisa data yang dilakukan antara lain :

1. Analisa Univariat : Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui karakteristik jenis kelamin, usia, agama, pendidikan, dan lama tinggal di panti responden yang mengalami insomnia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.
2. Analisa Bivariat : Analisis bivariat

$> t_{\text{tabel}}$ atau nilai probabilitas (p) $< 0,05$, berarti ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan *brainwave* terhadap penurunan insomnia pada *lansia elderly* di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.

b) H_0 diterima dan H_a ditolak, yaitu jika nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ atau nilai probabilitas (p) $> 0,05$, berarti tidak ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan *brainwave* terhadap penurunan insomnia pada *lansia elderly* di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.



Gambar ~ 1 Skema Konsep Penelitian

HASIL

1. Data Karakteristik Demografi

Umur	F	Presentase
60-65	10	29,4
66-70	17	50,0
71-74	7	20,6
Total	34	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	41,2
Perempuan	20	58,8
Total	34	100,0
Agama		
Islam	2	5,9
Kristen	6	17,6
Hindu	0	0,0
Buddha	26	76,5
Total	34	100,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	11,8
SD	14	41,2
SMP	11	32,4
SMA	5	14,7
Perguruan Tinggi	0	0,0
Total	34	100,0
Lama Tinggal di Panti		
≤ 1 Tahun	16	47,1
2 Tahun	9	26,5
3 Tahun	4	11,8
4 Tahun	3	8,8
5 Tahun	2	5,9
Total	34	100,0

Berdasarkan Tabel~1 dapat diketahui bahwa mayoritas umur responden pada 60-65 tahun sebanyak 10 responden (29,4%) dari $N = 34$, mayoritas umur 66-70 tahun sebanyak 17 responden (50,0%) dari $N = 34$ dan minoritas umur 71-74 tahun sebanyak 7 responden (20,6%) dari $N = 34$.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (41,2%) dari $N = 34$, sedangkan perempuan sebanyak 20 responden (58,8%) dari $N = 34$.

Diketahui bahwa responden beragama Islam sebanyak 2 responden (5,9%) dari $N = 34$, responden beragama Kristen sebanyak 6 responden (17,6%) dari $N = 34$ dan responden beragama Buddha sebanyak 26 responden (76,5%) dari $N = 34$.

Berdasarkan hasil penelitian dari responden berjumlah $N = 34$, diketahui bahwa pendidikan responden Tidak Sekolah sebanyak 4 responden (11,8%), responden SD sebanyak 14 responden (41,2%), responden SMP sebanyak 11 responden (32,4%), dan responden SMA sebanyak 5 responden (14,7%).

Berdasarkan hasil penelitian dari responden sebanyak $N = 34$, diketahui bahwa lama responden tinggal dipanti ≤ 1 tahun sebanyak 16 responden (47,1%), selama 2 tahun sebanyak 9 responden (26,5%), selama 3 tahun sebanyak 4 responden (11,8%), selama 4 tahun sebanyak 3 responden (8,8%), dan selama 5 tahun sebanyak 2 responden (5,9%).

2. Distribusi Frekuensi Insomnia

Kategori Insomnia	Sebelum Intervensi (Pre Test)	
	F	%
Tidak Ada Keluhan Insomnia	0	0
Insomnia Ringan	0	0
Insomnia Berat	29	85,3
Insomnia Sangat Berat	5	14,7
Total	34	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel ~ 2 diketahui bahwa dari 34 responden, kategori

3. Distribusi Frekuensi Insomnia Responden Saat Sesudah (Post Test)

Tabel ~ 3 : Distribusi Frekuensi Insomnia Responden Saat Sesudah (Post Test) (N=34)

Kategori Insomnia	Sesudah Intervensi (Post Test)	
	F	%
Tidak Ada Keluhan Insomnia	12	35,3
Insomnia Ringan	20	58,8
Insomnia Berat	2	5,9
Insomnia Sangat Berat	0	0,0
Total	34	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel ~ 3 diketahui bahwa dari 34 responden setelah dilakukan terapi musik air mengalir adalah tidak ada keluhan insomnia sebanyak 12 responden (35,3%) dari N = 34 dan insomnia ringan sebanyak 20 (58,8%) dari N = 34 serta insomnia sangat berat sebanyak 2 responden (5,9%) dari N = 34.

Hal ini bila dilihat dari tabel diatas berarti ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia.

4. Analisa Bivariat Insomnia Responden Saat Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test)

Variabel	Pengaruh Sebelum dan Sesudah Intervensi		t	Nilai P.Value	N
	Mean	SD			
Terapi Musik Air Mengalir Dengan Brainwave	10.794	3.732	16.866	0.000	34

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel ~ 4 responden sebanyak N = 34 pada responden sebelum (Pre Test) dan sesudah (Post Test) intervensi dengan terapi, diketahui bahwa Nilai Mean (rata-rata) = 10,794 dengan Simpangan Deviasi = 3,732 serta $t_{hitung} = 16,866 > t_{tabel}$ dan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak atau ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Insomnia Responden Saat Sebelum (Pre Test)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia pada lansia sebelum (Pre Test) dilakukan Terapi Musik Air Mengalir Dengan Brainwave adalah insomnia berat sebanyak 29 responden (85,3%), insomnia sangat berat sebanyak 5 responden (14,7%). Hal ini disebabkan karena tipe insomnia lansia berada pada insomnia Jet lag yaitu adanya kesulitan untuk tidur diwaktu yang tepat dan merasa kelelahan di siang hari (Gilian,1993)

Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia mengalami masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari –hari serta tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Respir, 2014).

Hal ini ditandai dengan kurang energi dan lemas, wajah selalu kelihatan letih dan kusam, gangguan emosional, berat badan turun drastis dan bangun tidak diinginkan. Hal ini juga ditandai dimana lansia merasa cemas berlebih tanpa sebab, mudah lelah, penglihatan kabur, fobia di malam hari, serta gangguan pada pencernaan (Yekti Susilo, 2011).

Menurut asumsi peneliti, sebelum dilakukan terapi musik air mengalir, responden berada pada tingkat insomnia yaitu insomnia berat sebanyak 29 responden (85,3%) dari 34 responden.

2. Distribusi Frekuensi Insomnia Responden Saat Sesudah (Post Test)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia pada lansia sesudah (Post Test) dilakukan Terapi Musik Air Mengalir adalah insomnia berat sebanyak 2 responden (5,9%), insomnia ringan sebanyak 20 responden (58,8%), tidak ada keluhan insomnia sebanyak 12 responden (35,3%). Hal ini dikarenakan lansia mulai memiliki kualitas tidur yang baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan widyasih (2017), penelitian tentang pengaruh terapi musik suara air mengalir terhadap penurunan insomnia

menurunkan insomnia, menghilangkan stress dan ketegangan, meringankan sakit kepala, meningkatkan energi dan motivasi, memulihkan kesegaran otak, serta menjadikan istirahat dan tidur yang lebih nyenyak.

Menurut Aspiani (2014), musik memiliki manfaat dalam menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali, menumbuhkan motivasi, terjadi perkembangan kepribadian, dan dapat menjadi alat komunikasi. Menurut Djuhan (2009), musik merupakan sebuah estetika yang menggambarkan pemikiran dan perasaan manusia lewat suara. Terapi berkaitan dengan upaya yang dibuat untuk membantu orang dan biasanya digunakan dalam konteks masalah fisik dan mental.

Menurut asumsi peneliti sesudah dilakukan terapi musik air mengalir, responden berada pada tingkat insomnia yaitu insomnia ringan sebanyak 20 responden (58,8%) dari 34 responden. Ini berarti adanya perubahan insomnia yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi, yakni ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia elderly di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan. Setelah dilakukannya terapi musik air mengalir, terlihat bahwa lansia lebih rileks dan lebih berenergi, sehingga terapi ini pun diharapkan dapat mengurangi insomnia.

3. Analisa Bivariat Insomania Responden Saat Sebelum (Pre Test) Dan Sesudah (Post Test)

Berdasarkan uji statistik paired t-test pada tabel 4.3 didapatkan p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, menunjukkan adanya pengaruh terapi musik air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia elderly di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Widyasih (2017) dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Musik Suara Air

Hasil uji statistik menggunakan t-test dengan nilai $0,046 \leq 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa musik suara air mengalir dapat mempengaruhi penurunan insomnia pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Liu, dkk (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dengan menggunakan musik mengontrol penyesuaian emosional lansia dapat mengurangi tekanan psikologis pasien dan membiarkan mereka merasa kedamaian batin dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Menurut asumsi peneliti sesudah dilakukan terapi musik air mengalir selama 30 hari (4 kali dalam seminggu) kepada responden, insomnia responden berada pada tingkat insomnia yaitu insomnia ringan sebanyak 20 responden (58,8%) dari 34 responden. Hal ini disebabkan karena terapi yang dilakukan 4 kali seminggu selama 30 hari kepada responden merangsang pengeluaran hormone yang dapat mengendalikan tubuh, dan otak sehingga produksi hormon inilah yang dikendalikan oleh terapi gelombang otak. Semakin banyak hormon tertentu diproduksi, maka sifat atau pengaruh tertentu akan ditimbulkan oleh tubuh (Yulianti, 2017).

KESIMPULAN

1. Rata-rata responden yang direkrut dalam penelitian melaporkan bahwa insomnia pada kelompok sebelum (pre test) dilakukan terapi musik air mengalir berada pada kategori insomnia berat dengan nilai frekuensi insomnia menunjukkan bahwa dari 34 responden, kategori insomnia sebelum dilakukan terapi musik air mengalir adalah insomnia berat sebanyak 29 responden (85,3%), insomnia sangat berat sebanyak 5 responden (14,7%).
2. Rata-rata responden yang direkrut dalam penelitian melaporkan bahwa insomnia pada kelompok sesudah (post test) dilakukan terapi musik air mengalir berada pada kategori insomnia ringan dengan nilai frekuensi insomnia menunjukkan bahwa dari 34 responden, kategori insomnia sesudah dilakukan terapi musik air mengalir

sebelum (Pre Test) dan sesudah (Post Test) intervensi dengan terapi musik air mengalir yaitu 10,794 dimana nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($t_{th}=16,866$) dan nilai p value = 0,000 , sehingga dapat dinyatakan bahwa jika nilai p value $< \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak atau ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia elderly di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan.

SARAN

1. Bagi Keperawatan : Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dan menambah wawasan mahasiswa dalam upaya mengatasi insomnia pada lansia dengan melakukan terapi musik air mengalir, khususnya keperawatan gerontik.
2. Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini diharapkan menjadi panduan bagi peneliti agar bilamana ada penelitian selanjutnya dapat dibuat lebih baik khususnya dalam ilmu keperawatan Gerontik.
3. Bagi Lanjut Usia : Diharapkan bagi responden agar menggunakan terapi musik air mengalir sebagai salah satu pilihan yang dapat digunakan bagi lansia untuk menangani masalah insomnia yang dihadapi.
4. Bagi Institut Kesehatan Sumatera Utara : Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan masukan dalam mengembangkan ilmu keperawatan gerontik tentang pengaruh terapi musik air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia elderly.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya : Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan membagi jumlah sampel dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi sehingga data yang diperoleh lebih jelas dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Adi,Wahyu,Maria. (2017). Pengaruh terapi

Herri Zan Pieter S.psi, Bethasaida Janiwarti S.psi, Ns.Marti Saragih S.kep. (2011). Buku Pengantar psikopatologi untuk keperawatan. Jakarta : Penerbit Prenada Media Group, Edisi 1.

I nengah sumirta, AA istri laraswati. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Denpasar: Politeknik kesehatan Denpasar-Jurnal Keperawatan 2 Edisi ke 2, Vol.3.

Iskim, Moch. (2017). Terapi Musik Mampu Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia (Journal Kesehatan), Semarang : fakultas Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Vol.VIII, No.3, 345-350.

Lutfi Hanisah. (2014). Kejadian gangguan tidur (Insomnia) Pada Lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia magetan kabupaten ponorogo (skripsi). Ponorogo : Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Rijal. (2012). Brainwave dan Jenis-jenisnya (online). Dari: <http://rijaaal.blogspot.com/2012/02/brain-wave-dan-jenis-jenis-nya.html> (Diakses tanggal 28 November 2019).

Sri, Rodiyah, Mas Imam. (2017). Pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lansia di UPT pelayanan social tresna werdha (Journal Ilmiah Keperawatan), Jombang : Vol.3, No.2, 2528-3022.

Stanley dan Beare. (2006). Hasil Riset - Gangguan tidur pada lansia. Jakarta : Blogger. <https://www.e-jurnal.com/2014/01/gangguan-tidur-pada-lansia.html>

Widyasih, linda, Ria, (2017). Pengaruh terapi musik suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia di wilayah posyandu (Journal of Nursing),4 (1),76-79

Windy V. Batee. (2019). Pengaruh terapi musik tradisional cina terhadap kesepian pada lansia di panti jompo yayasan guna budi bakti (skripsi). Medan : fakultas keperawatan Intitut kesehatan medan.