

PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA AIR MENGALIR DENGAN BRAINWAVE TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH POSYANDU “SEDAP MALAM” PARE KEDIRI

Widyasih Sunaringtyas^{*)}, Linda Ishariani, Ria Agustin Wahyuningtyas

*Progam Studi S1 Ilmu Keperawatan & Profesi Ners, Stikes Karya Husada Kediri, Jl Soekarno Hatta No.7
Kec.Pare, Kab.Kediri, Jawa Timur 64225*

Abstrak

Lansia sering mengalami gangguan tidur biasanya pada malam hari, terbangun di waktu dini hari dan susah tidur kembali, sehingga perlu tindakan mengatasi insomnia pada lansia salah satunya dengan terapi musik suara air mengalir dengan brainwave. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi musik suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia di wilayah posyandu Sedap Malam Pare Kediri pada tahun 2016. Desain penelitian Pra eksperimen dengan pendekatan one-group time-series design. Populasi semua lansia di posyandu lansia sedap malam jumlah 20 lansia dengan sampel 6 responden, menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi serta dianalisa menggunakan uji statistic Wilcoxon Signet Ranks. Hasil penelitian sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi musik air mengalir dengan brainwave mengalami insomnia berat. Setengah dari responden lansia setelah dilakukan terapi musik air mengalir dengan brainwave mengalami insomnia ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon Signet Ranks didapatkan p value 0,046 berarti Ho ditolak artinya ada pengaruh terapi musik suara air mengalir dengan brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia di wilayah posyandu Sedap Malam Pare Kediri pada tahun 2016. Terapi musik suara air mengalir dengan brainwave dapat menurunkan insomnia dengan cara mengirimkan sinyal penegas ke pikiran bawah sadar sehingga menjadikannya lebih positif. Terapi musik suara air mengalir dengan brainwave dapat dilakukan untuk semua lansia dengan dibantu oleh kader posyandu dengan standar yang telah ditetapkan.

Kata Kunci : *Terapi Musik, Brainwave, Insomnia.*

Abstract

Effect Of Intervention Music Sound Water Flow With Brainwave To Decrease Insomnia At The Elderly In The Posyandu "Sedap Malam" Pare Kediri] *Elderly often get sleep disturbances usually at night, get up at dawn and difficult to sleep again, so need a action to overcome insomnia in elderly, one of which with music therapy sound of water flowing with this brainwave. The aims of this study to analyze the effect of music therapy sound of water flowing with brainwave to the decline insomnia of elderly in posyandu Sedap Malam pare kediri in 2016. This study uses quasi-experimental research design approach to one-group time-series design. The population is all of 20 elderly of posyandu Sedap Malam with 6 sample respondents. Sampling technique used is purposive sampling. Collecting data using questionnaires and observations, and analyzed using the Wilcoxon statistical test Signet Ranks. The result showed most respondents before do music therapy sound of water flowing with brainwave got severe insomnia. Half of respondent after did music therapy sound of water flowing with brainwave got mild insomnia. From the result of Wilcoxon statistical test Signet Ranks with $\alpha \leq 0.05$ is obtained 0,046 means Ho rejected, so the conclusion there is a effect of music therapy sound of water flowing with brainwave to the decline insomnia of elderly in posyandu Sedap Malam pare kediri in 2016. Music therapi with brainwave sound of running water can reduce insomnia by sending a confirmation signal to the subconscious mind makes it so much positive. Of music therapy sound of water flowing with brainwave can be done for all the elderly with assisted by guide posyandu is already trained with a predetermined standard.*

Keywords: *Music Therapy, Brainwave, Insomnia.*

Info Artikel : *Dikirim 12 November 2016; Revisi 12 Desember 2016; Diterima 10 Januari 2017*

*) Penulis korespondensi

Email : sih_widya@yahoo.com

1. Pendahuluan

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada 3 macam yaitu insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali (Aman, 2009).

Gangguan tidur yang dialami lansia biasanya sering terjadi pada malam hari, terbangun diwaktu dini hari, dan susah tertidur kembali, serta rasa lelah disiang hari (Davison & Neale, 2006). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain penyakit, stres, penggunaan obat - obatan, nutrisi, lingkungan, motivasi, dan gaya hidup (Saryono & Widiyanti, 2010).

Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Breus, 2004).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu lansia Sedap malam pada tanggal 17 Oktober 2015 jumlah lanjut usia sebanyak 67 orang, dari 10 orang lanjut usia yang ditemui 6 diantaranya mengalami insomnia, 3 mengalami kesulitan memulai tidur dan 1 dapat tidur nyenyak setelah jam 12 malam.

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. Penelitian menyarankan penggunaan musik mungkin berkontribusi terhadap plastisitas otak, di mana restorasi fungsi otak dapat ditingkatkan secara alami (Altenmuller E, dalam Rojo, 2011).

Penggunaan terapi musik dengan intervensi musikal bertujuan memulihkan, merelaksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis, dan kesehatan serta kesejahteraan.

Untuk terapi non farmakologi menggunakan terapi musik dipadukan dengan memberikan terapi relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery Relaxtion*) dengan musik. Teknik relaksasi terbimbing (*Guided Imagery Relaxtion*) merupakan teknik yang membantu mencapai relaksasi terdalam

(Aprilina, 2012). Teknik relaksasi digunakan dalam banyak situasi seperti nyeri, marah, cemas, gangguan tidur dan manfaat lainnya

(Taylor dkk,1992 dalam Widastra.2009).Teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery Relaxtion*) 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). Potter & Perry 2005 menyatakan imajinasi terbimbing (*Guided Imagery Relaxtion*) dapat meningkatkan kualitas tidur.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Pra Eksperimen Design*, Peneliti menggunakan pendekatan *one-group time-series design* dilakukan pada satu kelompok dengan perlakuan yang diulang - ulang. Peneliti memberikan perlakuan pada responden menggunakan musik suara air mengalir dengan *brainwave*.

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu lansia Sedap Malam Pare Kediri pada tanggal 8-27 Pebruari 2016. Populasi penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami insomnia di posyandu Sedap Malam Pare Kediri. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 lansia. Besar sampel pada penelitian ini 6 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik suara air mengalir dengan *brainwave*, sedangkan Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah tingkat insomnia.

Langkah pertama observasi insomnia pada lansia di lakukan sebelum di berikan intervensi terapi musik suara air mengalir dengan *brainwave*. Langkah selanjutnya di berikan intervensi pada lansia selama 2 minggu kemudian di lakukan observasi insomnia pada lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Identifikasi insomnia sebelum dilakukan intervensi .

Tabel 3.1 Insomnia pada Lansia sebelum dilakukan Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan *Brainwave*

No	Kejadian Insomnia	f	%
1	Insomnia Ringan	2	33,0
2	Insomnia berat	4	67,0
	Total	6	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 4 responden (67%) sebelum diberikan terapi musik suara air mengalir dengan *Brainwave* mengalami kejadian insomnia berat

Tabel 3.2 Insomnia pada Lansia setelah dilakukan Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan *Brainwave*

No	Kejadian Insomnia	f	%
1	Insomnia Ringan	3	50,0
2	Insomnia berat	1	16,0
3	Tidak ada keluhan insomnia	2	34,0
Total		6	100,0

Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan terapi musik suara air mengalir dengan *Brainwave* bahwa setengahnya 50% responden sesudah diberikan terapi musik suara air mengalir dengan *Brainwave* mengalami kejadian insomnia ringan. Sedangkan 16% lansia mengalami insomnia berat dan 34% lansia tidak ada keluhan insomnia.

Tabel 3.3 Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan *Brainwave* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia

Karakteristik insomnia	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	jumlah	%
Tidak ada keluhan insomnia	0	0,0	2	34,0
Insomnia ringan	2	33,0	3	50,0
Insomnia berat	4	67,0	1	16,0
Insomnia sangat berat	0	0,0	0	0,0
Total	6	100,0	6	100,0

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* didapatkan hasil *signifikansi (p-value)* sebesar $0,046 \leq 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh terapi music suara air mengalir dengan *brainwave* terhadap insomnia pada lansia Di wilayah Posyandu Sedap Malam Pare Kediri.

Riyadi (2012) yang menyatakan penyakit fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia, jika nyeri dapat di atasi dengan benar maka dapat disimpulkan terapi musik dapat menurunkan insomnia. Fefi (2014) ketika lanjut usia mengalami gangguan tidur akibat nyeri pada sendi maka cara menyembuhkannya dengan mengalihkan dari rasa nyeri itu, pengobatan mungkin bisa menyembuhkan tapi itu bersifat sementara, jika lanjut usia mampu manajemen nyeri yang muncul maka itu sangat bagus, cara mengalihkan dari rasa nyeri dengan terapi musik dengan teratur yang dapat menstimulus otak yang juga mampu menurunkan insomnia apabila kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan.

Menurut Potter & Perry (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah penyakit, stres emosional, obat-obatan, lingkungan, dan makanan dan minuman. Menurut Erliana (2009) salah satu penyebab tidak adekuatnya kebutuhan tidur

adalah insomnia. Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari hal berikut ini: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Hal ini sesuai dengan teori Hidayat (2008) yang menyebutkan bahwa insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur.

Berdasarkan teori dan fakta tersebut, lansia yang mengalami insomnia di pengaruhi factor nyeri maupun stress emosional. Nyeri yang di rasakan lansia, lebih di rasakan pada malam hari sehingga menimbulkan terjadinya insomnia. Intervensi relaksasi terapi musik dengan teratur yang dapat diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi menstimulus otak yang juga mampu menurunkan insomnia .

Brainwave Entrainment dikenal dengan nama *Terapi Gelombang Otak, Stimulasi Gelombang Otak Brainwave Entrainment* bisa merupakan suatu usaha merangsang otak agar menghasilkan gelombang otak dengan pola/frekuensi tertentu sesuai kebutuhan. Cara perangsangannya bisa dengan gelombang suara atau kilatan cahaya. Dari dua cara tersebut, yang paling populer adalah perangsangan gelombang suara karena dinilai lebih efektif, lebih murah dan mudah digunakan.

4. Kesimpulan

Ada pengaruh terapi musik air mengalir dengan *brainwave* terhadap penurunan insomnia pada lansia.

5. Ucapan Terima Kasih:

Terima kasih kepada Stikes Karya Husada khususnya yang membantu kelancaran proses penelitian ini dan kepada seluruh pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu per satu dan kami sampaikan terima kasih kepada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan & Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan kami kesempatan untuk berkontribusi di dalam publikasi jurnal ini

6. Daftar Pustaka

- Aman, 2009. *Keluhan Tidak bisa tidur dan sering terbangun, Faktor Penyebab, Manifestasi dan Penanggulangannya*. Available from: <http://library.usu.ac.id>. Accessed 11 Oktober 2015.
- Anggarini. 2010. BAB I Pendahuluan. Available from: <http://repository.usu.ac.id>. Accessed March,12.2011.
- Asmadi, 2008. *Penyakit di Usia Tua*. Jakarta: EGC.

- Breus, 2004. *Pathophysiology and Management of Insomnia* June 2005. Vol.3 No.3.
- Budi Darmodjo. 2004. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta:EGC.
- Chandra. 2012. Efek Terapi Musik dalam Dunia Kesehatan. Available from: <http://www.tempointeraktif.com> Accessed January 5,2015.
- Davison, 2004. *Insomnia-Information for Geriatry, Helping Patients with insomnia*. Available from: <http://www.oralcancerfoundation.org>. Accessed September 11,2015.
- Depkes.RI. 2015. Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia. Jakarta: Komisi
- Erri. 2010. *Penyembuhan melalui Musik dan Warna*. Yogyakarta: Putra Langit
- Fefi, 2014. *Dahsyatnya terapi musik untuk insomnia*. Available from: <http://keslamsel.wordpress.com>. Accessed November 1,2015
- Maryam,et.all. 2012. *Fundamental of Anatomy & Phisiology*. Seventh Edition.San Francisco: Pearson.
- Notoatmojo, S. (2008). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. AsdiMahasatya.
- Nursalam, (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi Pertama. Jakarta :SalembaMedika.
- Putra YP., 2008. *Memori dan Pembelajaran Efektif : Total-mind Learning*. Bandung : Yrama Widya
- Prasadj, 2009. *Pengaruh teknik relaksasi dengan musik terhadap perubahan status mental dan insomnia pada lansia* di Rumah Sakit Jiwa daerah.
- Rakhmawati, 2012. Pengaruh aroma terapi terhadap insomnia yang terjadi pada Lansia terhadap Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Prambanan 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan ISSN1979-7621*. Vol.1.No.161.
- Rojo, 2011. *Efek Brain Wave Terapi*. Jakarta:EGC.
- Santoso. 2008. *Nutrisi bagi lanjut usia*. Ed.Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sari. 2010. Persepsi Keluarga terhadap insomnia yang terjadi pada Lansia terhadap Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Prambanan 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan ISSN1979-7621*. Vol.1.No.161.
- Sritalita, 2010. *Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang mengganggu*. Available from: www.scribd.com. Accessed March,12.2015.
- Thomson. 2007. *Effectiveness of brain wave teraphy in The Treatment of insomnia in The Geriatry problem Journal of the Royal Society for Promotion of Health*. January 2005;Vol.125.No.1.
- Turana. 2011. *Psikologi Musik*. Yogyakarta:Buku Baik.
- Widodo, 2010. *Peran Musik sebagai Fasilitas untuk Mengurangi Insomnia Pasien*. Available from: www.journal.unair.ac.id. ccessed September 12, 2015.
- Will, 2007. *Does music during dental treatment make a difference?*. Available from: www.silenceofmusic.com. Accessed September 1.2015.