

PENERAPAN TERAPI INSTRUMENTAL KERONCONG TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA: STUDI LITERATUR

Alvi Ratna Yuliana¹, Fasih Nur Hafida²,
¹Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada
²Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada

Email: alviratna1607@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan kondisi dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini biasanya meliputi kesulitan 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 dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik. (Respir, 2014) salah satu cara untuk mengurangi insomnia yaitu dengan menggunakan terapi musik instrumental keroncong karena terapi musik keroncong membuat otak melepaskan zat dopamine (hormone) terkait dengan sistem otak, memberikan perasaan kenikmatan dan penguatan untuk memotivasi seseorang secara proaktif melakukan kegiatan tertentu. Kondisi nyaman, tenang dan rileks akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur. Metode penulisan yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literature. Pengumpulan datanya adalah studi pustaka, jenis data yang digunakan adalah data sekunder bersumber dari literature dan referensi-referensi. Data yang diperoleh dengan cara mengompilasi, menganalisa dari artikel jurnal dan buku. Pencarian artikel dilakukan dengan mengumpulkan jurnal yang setema yaitu terapi musik instrumental keroncong untuk menurunkan insomnia pada lansia. Tahun penerbit artikel yang digunakan 3 jurnal yang diterbitkan pada tahun 2010-2019. Hasil dari studi literature yang didapatkan dari menganalisa dan mengompilasi 3 jurnal tentang penerapan terapi musik instrumental keroncong dalam menurunkan insomnia menunjukkan hasil bahwa pengobatan non farmakologi tersebut efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia yang dilakukan selama 7 hari dengan durasi waktu 10-30 menit.

Kata kunci : *terapi musik instrumental keroncong, Insomnia, Lansia.*

ABSTRACT

Insomnia is condition when someone has difficulty sleeping. Normal frequent night sleep, and waking up in the morning, difficult night conditions and days that are difficult to sleep everyday and are not fulfilled, good sleep needs.¹ One way to improve insomnia use instrumental music therapy because keroncong music therapy makes the brain release dopamine substances (hormones) associated with the brain system, provide pleasure and support to motivate someone to proactively carry out certain activities. Comfortable, calm and relaxed conditions will make the elderly have the desire to sleep. Method keroncong music therapy used in renewal study of literature. Literature study data used secondary data sourced from literature and references. Data obtained by compiling, analyzing from journal articles and books. Some article founded have same journals title keroncong instrumental music therapy to reduce insomnia in the elderly. 3 Article journal was published in 2010-2019. Results of the literature study obtained from analyzing and compiling 3 journals about the application of keroncong instrumental music therapy in reducing insomnia shows the results that non-farnakologi treatment effective in reducing insomnia elderly for 7 days with a duration of 10-30 minutes.

Keywords: *Keroncong instrumental music therapy, Insomnia, Elderly*

LATAR BELAKANG

Insomnia adalah kondisi dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini biasanya meliputi kesulitan 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 dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik.(Respir, 2014)

Insomnia pada lansia disebabkan oleh stimulus berlebih dan stress yang menyebabkan gangguan terhadap siklus tidur seperti pengguna obat-obatan, kondisi lingkungan, diet/nutrisi. Kebutuhan istirahat atau tidur lansia yaitu kurang lebih 6 jam/hari, apabila tidur kurang dari 6 jam semalam biasanya mengakibatkan gejala deprivasi (kurang tidur). Apabila tidur yang berlebihan dapat mengakibatkan tidur yang tidak menyegarkan dan rasa letih di siang hari.(Tarwoto & Wartonah, 2011)

World Health Organization (WHO) di Dunia 50-70% usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 13-47% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia.(*World Health Organization*, 2018) Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.(Kementrian Kesehatan RI, 2013) Pulau Jawa prevalensi insomnia cukup tinggi yaitu 44% dari jumlah total lansia sebanyak 18,96.

Insomnia tidak bisa di anggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh secara spontan. insomnia bisa berdampak buruk seperti stress, gangguan mood, alkoholisme dan substance abuse yang akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada usia lanjut. Dampak buruk pada usia lanjut adalah resiko bunuh diri.(Merlianti, Tafwidhah and Arina Nurfianti, 2014)

Insomnia merupakan gejala yang dapat mengganggu aktivitas dan produktifitas lansia. Lansia harus mendapatkan terapi yang sesuai. Terapi pada penderita insomnia dapat berupa farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan (obat tidur) karena memiliki efek yang cepat. Jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan lansia. Terapi non farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi mendengarkan alunan musik dengan ritme landai. Terapi musik bermanfaat bagi pasien penderita insomnia, dengan mendengarkan musik yang bersifat

universal seseorang akan merasa nyaman, menyenangkan dan membuat rileks sehingga tubuh lebih bertenaga dan merasa fresh. Terapi musik bertujuan menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia. (Nancye, Tj and Keroncong, 2017)

Musik sudah lama menjadi bagian dari kehidupan manusia yang mampu membuat seseorang terhibur. Musik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak. Musik dipilih menjadi salah satu alternatif karena musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Suara musik yang indah ketika di dengar maka hormon kebahagiaan (betaendorfin) akan berproduksi (Nuryanti, Rodiyah and Mas Imam Ali Affandi, 2011)

Terapi musik keroncong bermanfaat bagi lansia dengan insomnia karena tidak memiliki efek samping. Terapi musik keroncong dapat digunakan sebagai latar belakang relaksasi seperti nafas ritmik untuk membantu seseorang menjadi rileks. Seperti mengurangi kecemasan, stress dan menurunkan nyeri fisiologi. Terapi musik keroncong membuat otak melepaskan zat dopamine (hormone) terkait dengan sistem otak, memberikan perasaan kenikmatan dan penguatan untuk memotivasi seseorang secara proaktif melakukan kegiatan tertentu. Kondisi nyaman, tenang dan rileks akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur. Seseorang akan tertidur ketika seseorang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi lansia, sehingga lansia tidak mengalami kesulitan untuk tidur. (Nuryanti, Rodiyah and Mas Imam Ali Affandi, 2011)

Berdasarkan fenomena dan dampak penatalaksanaan terapi musik instrumental keroncong pada pasien insomnia dengan tehnik non farmakologi yang sudah diuraikan diatas, maka perlu dilakukan pengamatan lebih lanjut dengan studi literature tentang terapi pemberian musik instrumental keroncong terhadap penurunan insomnia pada lansia dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara terapi musik dengan insomnia.

DASAR TEORI

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. Lansia sendiri bukan merupakan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk

beradaptasi dengan stres lingkungan. Proses tua tersebut alami terjadi dan ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Setiap orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan akan mengalami kemunduran fisik mental, dan sosial secara bertahap. (Muhith and Sandu Siyoto, 2016)

Insomnia adalah kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur atau tidur non-restoratif yang berlangsung setidaknya satu bulan dan menyebabkan gangguan signifikan atau gangguan dalam fungsi individu. Jadi insomnia adalah suatu kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk melakukannya. (Kaplan and Sadock, 2010)

Patofisiologi Insomnia belum bisa dijelaskan secara pasti tetapi insomnia dihubungkan dengan hipotesis peningkatan arousal. Arousal dikaitkan dengan struktur yang memicu kesiagaan di ARAS (*ascending reticular activating system*), hipotalamus, basal forebrain yang berinteraksi dengan pusat-pusat pemacu tidur pada otak di anterior hipotalamus dan thalamus. Hyperarousal merupakan keadaan yang ditandai dengan tingginya tingkat kesiagaan yang merupakan respon terhadap situasi spesifik seperti lingkungan tidur.

Data psikofisiologi dan metabolic dari hyperarousal pada pasien insomnia meliputi peningkatan suhu tubuh, peningkatan denyut nadi dan penurunan variasi periode jantung selama tidur. Kecepatan metabolik seluruh tubuh dihitung melalui penggunaan O₂ persatuan waktu ternyata lebih tinggi pada pasien insomnia dibandingkan pada orang normal. Data elektrofisiologi hyperarousal menunjukkan peningkatan frekuensi gelombang beta pada EEG selama tidur NREM. Aktivitas gelombang beta dikaitkan dengan aktivitas gelombang otak selama terjaga. Penurunan dorongan tidur pada pasien insomnia dikaitkan dengan penurunan aktivitas gelombang delta. Data neuroendokrin tentang hyperarousal menunjukkan peningkatan level kortisol dan adrenokortikoid (ACTH) sebelum dan selama tidur, terutama pada setengah bagian pertama tidur pada pasien insomnia. Penurunan level melatonin tidak konsisten ditemukan

Gejala gangguan tidur sebenarnya dapat terjadi pada berbagai usia tetapi, prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia, hal ini juga berhubungan dengan bertambahnya usia dan adanya berbagai penyebab lainnya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 5886 lansia berusia 65 tahun ke atas, di dapatkan bahwa lebih dari 70% lansia diantaranya mengalami insomnia. (Winda Ayu Bestari, 2013) Faktor lain yang berhubungan

dengan peningkatan prevalensi gangguan tidur adalah jenis kelamin wanita, adanya gangguan mental atau medis dan penyalahgunaan zat. Dilaporkan juga bahwa kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut mengalami gejala ini. (Kaplan and Sadock, 2010)

Penatalaksanaan insomnia secara non farmakologi dapat dilakukan menggunakan terapi musik. Musik merupakan media terapi insomnia yang menegaskan bahwa musik merupakan terapi yang paling baik untuk membantu berbagai penyembuhan penyakit psikiatri atau syaraf. Musik dapat meringankan ketegangan dan bisa menumbuhkan optimisme. Jika seseorang jarang mendengarkan musik maka akan berpengaruh pada kesehatan.

Musik keroncong memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikir seseorang. Musik keroncong adalah jenis musik yang paling tinggi dan dapat mempengaruhi otak menjadi rileks, sehingga dapat membuat seseorang tanpa bersusah payah untuk memulai tidur dan akan menjadi lebih terlelap saat tidur. Ketika musik diterapkan menjadi terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, spiritual. Musik keroncong memiliki beberapa kelebihan yaitu bersifat nyaman, rileks, berstruktur, menenangkan dan universal. (Setyoadi Kushariyadi, 2011)

Musik instrumental keroncong dapat mempengaruhi kebutuhan tidur karena musik dapat menyebabkan tubuh menghasilkan beta-endorfin. Ketika mendengarkan musik yang indah maka hormone "kebahagiaan" (betaendorfin) akan berproduksi. Terapi musik akan membuat perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormone tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran. Musik pada dasarnya dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, hal ini dapat mempercepat usia lanjut untuk tidur.

Asuhan keperawatan menurut Nanda pada pasien insomnia yang sesuai dengan tema pembahasan studi literatur ini adalah Insomnia berhubungan dengan stressor dengan kriteria hasil insomnia berkurang, jam tidur normal, kualitas normal, tidur rutin. Intervensi tindakan yang diberikan yaitu pertama ciptakan lingkungan yang nyaman, kedua bantu kebiasaan klien sebelum tidur misal mendengarkan musik, ketiga anjurkan klien berkemih sebelum tidur. Implementasi yang diberikan untuk menurunkan insomnia salah satunya dengan memberikan tindakan nonfarmakologi yaitu dengan pemberian terapi musik instrumental keroncong.

METODE

Metode penulisan pada karya ilmiah ini dengan menggunakan studi literatur dengan pengumpulan datanya adalah studi pustaka. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder yang artinya data pendukung yang bersumber dari literatur maupun referensi-referensi yang ada. Data yang diperoleh penulis dengan cara mengumpulkan, mengkompilasi, menganalisa data dari artikel jurnal, buku yang di publikasikan maupun tidak yang di publikasikan dan menyimpulkan. Pencarian artikel dilakukan dengan mengumpulkan tema terapi musik instrumental keroncong di kaitkan dengan penderita insomnia pada lansia. Tahun penerbitan artikel yang digunakan untuk studi literatur adalah menggunakan 3 jurnal yang diterbitkan pada tahun 2010-2019. Kata kunci: Terapi musik instrumental keroncong, insomnia, lansia

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan pada hasil dari 3 penelitian literatur yang saya dapatkan, menunjukkan beberapa hasil penelitian:

Hasil dari sebuah penelitian jurnal yang pertama yang berjudul adanya pengaruh terapi musik instrumental keroncong terhadap penurunan-pengaruh terapi musik instrumental keroncong terhadap penurunan insomnia pada lansia yakni menurut sebuah penelitian di "Panti Wreda Usia Anugrah Surabaya" Oleh Penderiot, M. Nancy yang dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober sampai 20 Oktober 2014, jenis penelitian tersebut adalah *pra eksperiment Design* dengan responden 20 dengan kriteria lansia yang mengalami insomnia di Panti Werda Usia Anugrah Surabaya sesuai dengan kriteria eksklusi dan inklusi. Penelitian dilakukan selama 7 hari dengan musik instrumen keroncong, durasi waktu 10-30 menit. Penelitian yang dilakukan oleh penderiot, M. Nancy menggunakan metode *pre test dan post test* pada penderita insomnia. Hasil penelitian Penderiot, M. Nancy didapatkan data bahwa terjadi insomnia sebelum dilakukan intervensi sebanyak 17 orang memiliki insomnia berpotensi, insomnia berpengaruh sebanyak 3 orang, tidak insomnia, setelah diberikan intervensi insomnia berpotensi sebanyak 12 orang, insomnia berpengaruh 2, tidak insomnia 6 orang. Maka, hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga ada pengaruh terapi musik untuk menurunkan insomnia pada lansia. Penelitian ini didapatkan dengan lansia yang berperan aktif dalam dalam proses penelitian dan pengisian kuesioner, proses mendengarkan musik dan pengisian kuesioner setelah perlakuan.

Hasil jurnal penelitian yang kedua yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di UPT Panti Wreda Budhi Dharma Penggalan Yogyakarta”. Jurnal yang dianalisis dan dikaji menunjukan bahwa ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap kejadian insomnia pada lansia yang diteliti oleh Ardi pada tahun 2015. Penelitian menggunakan desain *Pre Eksperiment Design* dengan metode *One Group pretest posttest*. Jumlah responden 14 orang lanjut usia yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan sampel yang digunakan penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti juga melakukan pretest sebelum dilakukan perlakuan, penelitian dilakukan selama 14 hari dengan durasi 10-30 menit perhari, serta dilakukan monitoring setiap seminggu sekali. Hasil yang didapatkan tingkat insomnia sebelum diberikan terapi musik adalah 100% sedangkan hasil setelah dilakukan terapi musik 64,3% maka terdapat penurunan pre-test dan post-test sebesar 35,7%. Hasil tersebut menunjukkan terapi musik instrumental keroncong sangat signifikan menurunkan insomnia.

Hasil jurnal penelitian setema yang ketiga yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia” oleh Sri Nuryati dkk, pada tahun 2017 dengan menggunakan metode *pra eksperimen* dengan jenis *one group pre test dan post test design*. Sampel pada penelitian tersebut berjumlah 16 orang yang diambil menggunakan quota sampling. Peneliti menggunakan Instrumen *insomnia ranting scale*. Penelitian menggunakan jenis musik instrumental dengan durasi waktu 30 menit. Penelitian ini dilakukan selama 14 kali secara berturut-turut. Hasil yang didapatkan tingkat insomnia sebelum diberikan terapi musik insomnia berat 12,5%, insomnia sedang 50% insomnia ringan 37,5%. Setelah dilakukan terapi musik insomnia berat 6,3%, insomnia sedang 31,3%, insomnia ringan 37,5%, tidak insomnia 25%. Hasil tersebut menunjukkan ada pengaruh terhadap pemberian terapi musik instrumental keroncong.

Dari ketiga jurnal tersebut terdapat kekurangan dan juga kelebihan. Penerapan terapi musik instrumental keroncong dalam menurunkan insomnia sesuai standar operasional prosedur, hanya saja setiap peneliti memiliki waktu yang berbeda dalam memberikan terapi. Efektivitas yang didapatkan dalam terapi instrumental keroncong untuk menurunkan insomnia pada lansia didapatkan dalam durasi 10-30 menit/hari. Terapi musik instrumental dapat dilakukan dalam waktu yang singkat maupun panjang, seperti halnya penelitian Penderiot M.Nancye yang melakukan penerapan dalam 7 hari sedangkan penelitian Sri Nuryati

dilakukan selama 14 hari. Hal ini di karenaka, kasus tingkat insomnia pada lansia yang di alami berbeda. Pada kasus penelitian Penderiot M.Nancye dan Ardi didapatkan tingkat insomnia ringan hingga sedang, sedangkan pada penelitian Sri Nuryati didapatkan tingkat insomnia ringan hingga berat. Hal tersebut menjadikan lama waktu penerapan bergantung pada tingkat insomnia yang di alami.

PEMBAHASAN

Dari ketiga studi literatur ini, peneliti telah membaca, mencatat, mengolah dan menganalisa studi literatur yang ada. Peneliti mendapatkan hasil bahwa terapi musik dapat menurunkan insomnia. Insomnia sendiri bukanlah penyakit, namun merupakan gejala yang didasari oleh beberapa kemungkinan penyebab, seperti gangguan emosional dan gangguan musik. Dengan bertambahnya usia, kualitas tidur cenderung menurun. Prevelensi insomnia lebih banyak terjadi pada wanita daripada laki-laki hal ini dikarenakan pengaruh hormon. Hormon yang dimaksud adalah adalah estrogen dimana pada wanita hormon estrogen berperan untuk mengatur siklus menstruasi dan kehamilan. Hormon ini dapat mempengaruhi zat kimia di otak yang berkaitan dengan stress dan pola tidur. Dimana kadar hormon estrogen yang tinggi dapat membantu pola tidur yang baik, sedangkan kadar hormone estrogen yang rendah dapat memperburuk pola tidur yang dialami. (Nancye, Tj and Keroncong, 2017)

Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan fisiologis dari sel-sel dan organ. Pada neonati kebutuhan tidur tinggi karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan dari dalam rahim ibu, sedangkan pada lansia sudah terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur. Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan lansia. Salah satu faktor yang menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia adalah umur. Pada lansia terjadi perubahan pada gelombang otak, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun pada malam hari hal ini akan membuat lansia merasa letih dan tidak bugar pada saat bangun tidur. Hal inilah yang membuat kualitas tidur pada lansia cenderung berubah.(Aspiani, 2014)

Penulis menganalisa dari ketiga jurnal tersebut mempunyai kesamaan hasil jurnal yang telah penulis analisa, yaitu penerapan terapi musik keroncong dilakukan peneliti untuk menurunkan insomnia pada lansia.Terapi musik yang digunakan dalam menurunkan tingkat

insomnia ini adalah jenis musik instrumen keroncong dimana musik ini memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik keroncong adalah jenis musik paling tinggi yang dapat mempengaruhi otak menjadi lebih rileks, sehingga dapat membuat lansia tanpa bersusah payah untuk memulai tidur dan akan menjadi lebih terlelap saat tidur. Musik sudah lama menjadi bagian dari kehidupan manusia yang mampu membuat seseorang terhibur. Musik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju ke otak. Musik dipilih menjadi salah satu alternatif karena musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Suara musik yang indah ketika di dengar maka hormon kebahagiaan (betaendorfin) akan berproduksi. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik keroncong memiliki beberapa kelebihan yaitu bersifat nyaman, rileks, berstruktur, menenangkan dan universal. Dalam jurnal kasus, penerapan musik keroncong untuk menurunkan insomnia saat responden merasa nyaman dan tenang. Hal ini dapat dilakukan selama 10-30 menit sesuai SOP. Penelitian dilakukan di panti wredha, hal tersebut dapat dilakukan secara fleksibel selama responden merasa tenang dan nyaman tidak terganggu oleh situasi yang ada. Terapi musik instrumental keroncong dilakukan untuk menurunkan insomnia pada lansia agar lansia dapat memulai tidur dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Responden yang masuk dalam penelitian ini adalah responden yang mengalami tingkat insomnia ringan hingga berat. Insomnia yang dialami lansia diukur dengan *insomnia ranting scale* atau Kelompok Studi Biologik Jakarta (KSBJ) oleh Iwan dengan menjawab 8 pertanyaan skor <8 tidak insomnia, 8-13 insomnia ringan, 13-18 insomnia sedang, >18 insomnia berat. (Iwan, 2009)

Dari ketiga jurnal tersebut penulis menemukan perbedaan terkait dengan waktu. Efektivitas yang didapatkan dalam terapi instrumental keroncong untuk menurunkan insomnia pada lansia didapatkan dalam durasi 10-30 menit/hari. Terapi musik instrumental dapat dilakukan dalam waktu yang singkat maupun panjang, seperti halnya penelitian Penderiot M. Nancye yang melakukan penerapan dalam 7 hari sedangkan penelitian Sri Nuryati dilakukan selama 14 hari. Hal ini dikarenakan, kasus tingkat insomnia pada lansia yang di

alami berbeda. Pada kasus penelitian Penderiot M.Nancye dan Ardi didapatkan tingkat insomnia ringan hingga sedang, sedangkan pada penelitian Sri Nuryati didapatkan tingkat insomnia ringan hingga berat. Hal tersebut menjadikan lama waktu penerapan bergantung pada tingkat insomnia yang di alami. Dari masing-masing jurnal tersebut meskipun ada perbedaan waktu semua menunjukkan adanya keberhasilan penerapan terapi musik keroncong untuk menurunkan insomnia. Tetapi pelaksanaan yang menunjukkan hasil paling menonjol adalah penelitian dari Penderiot M.Nancye dan Hendro Djoko. Berdasarkan dari data yang di peroleh dengan dilakukannya terapi musik keroncong, perubahan tingkat insomnia yang mereka alami sangat bervariasi, dan yang paling banyak yaitu dalam kategori insomnia berpotensi dari yang sebelumnya jumlah respondennya lebih sedikit setelah dilakukan terapi musik keroncong. Secara tidak langsung tingkat insomnia mengalami perubahan kearah yang lebih baik, akan berpengaruh pada pola aktivitas mereka untuk mempertahankan insomnia dalam keadaan normal. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik keroncong sangat efektif untuk menurunkan insomnia jika diberikan secara teratur sesuai SOP yang ada.

SIMPULAN

Berdasarkan dari analisa literatur yang didapatkan diketahui pemberian terapi musik instrumental keroncong terbukti dapat menurunkan insomnia. Manfaat dari mendengarkan musik untuk menurunkan insomnia pada lansia yaitu membuat perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran. Hal ini dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, sehingga dapat mempercepat usia lanjut untuk tidur. Mendengarkan musik instrumental keroncong merupakan tehnik yang efektif untuk menurunkan insomnia. Efektifitas terapi musik diberikan selama 7 hari dengan durasi waktu 10-30 menit sesuai standar operasional prosedur.

SARAN

1. Bagi responden

Mendengarkan musik keroncong dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan masalah insomnia yang di hadapi oleh para lansia, sehingga menjadi lebih rileks selain itu gaya hidup seperti minum kopi, bergadang juga harus di hindari.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Terapi musik instrumental keroncong dapat dijadikan salah satu referensi dalam melakukan tindakan keperawatan selain kalaborasi farmakologi, khususnya pada lansia yang mengalami masalah Insomnia

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan kajian literatur ini dapat menjadi sumber acuan untuk melakukan penelitian dimasa mendatang tentang topik pengaruh terapi musik keroncong untuk menurunkan insomnia pada lansia, serta menambahkan literatur yang terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani, R. Y. (2014) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media 2015.

Iwan (2009) *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*.

Kaplan, H. I. and Sadock, B. (2010) *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara.

Kementrian Kesehatan RI (2013) 'Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia'.

Merlianti, A., Tafwidhah, Y. and Arina Nurfianti (2014) 'Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya', *ProNers*, 1(1).

Muhith, A. and Sandu Siyoto (2016) *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. I. Edited by P. Christian. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Nancye, P. M., Tj, H. D. and Keroncong, T. M. (2017) 'Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Wreda Usia Anugrah Surabaya', *Keperawatan*, (20).

Nuryanti, S., Rodiyah and Mas Imam Ali Affandi (2011) *Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna*

Werdha Jombang.

Respir, J. . (2014) 'insomnia.American Thoracic society,190,p9-p1.Retrieved',
insomnia.American Thoracic society,190,p9-p1.Retrieved. doi:
10.5005/jp/books/12533_10.

Setyoadi Kushariyadi (2011) *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.*
Jakarta: Salemba Medika.

Tarwoto & Wartonah (2011) *Kebutuhan Dasar Manusia & Proses Keperawatan.* 8th edn.
Jakarta: Salemba Medika.

Winda Ayu Bestari (2013) 'Penerimaan Masalalu Terhadap Insomnia Pada Lansia', 01(2).
World Health Organization (2018).