

**PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA: LITERATURE REVIEW**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

NANDA SEKAR BUANA

17111024110223

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

**Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature
Review**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Nanda Sekar Buana

17111024110223

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nanda Sekar Buana


Nim : 17111024110223

Program studi : Ilmu keperawatan

Judul Penelitian : pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang - undangan (permendiknas No. 17, tahun, 2010).

Samarinda, 20 juni 2020



METERAI
TEMPEL
9FA98AHF422935106
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Nanda Sekar Buana
17111024110223

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA:

LITERATURE REVIEW

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

NANDA SEKAR BUANA

17111024110223

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 27 Juni 2020

Pembimbing



Burhanto, S. Pd. SST. M. Kes

NIDN: 1118047101

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatur, M. Kep

NIDN.1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA:
LITERATURE REVIEW

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

Nanda Sekar Buana 17111024110223

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 27 Juni 2020

Penguji I

Ns. Fitroh Asrivadi, M. Kep

NIDN :1115058602

penguji II

Burhanto, S.Pd.SST.M.KES

NIDN: 1118047101



Mengetahui :
Ketua Prodi S1 Keperawatan

Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M. Kep

NIDN. 1119097601

MOTTO

*Barangsiapa yang mencari ilmu, maka surga lah yang akan didapatkan,
dan barangsiapa yang mencari kemaksiatan, maka neraka lah yang
akan di dapatkannya (pula).*

(Ali. r.a)

Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: *Literature Review*

Nanda Sekar buana¹, Burhanto², Fitroh Asriyadi³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur
Jln. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda
Email: buanasekar8@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Seiringnya bertambahnya usia semakin banyak pula permasalahan kesehatan yang akan dihadapi, salah satunya permasalahan kualitas tidur. Kualitas tidur yang bermasalah di sebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, dimana efisiensi tidur yang berkurang serta terbangun lebih awal karena adanya proses penuaan. Menurut Annurohim, 2016. Kurangnya tidur pada seorang lanjut usia memberikan pengaruh pada fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup. Menurut Widya, 2010. Penanganan gangguan tidur bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, salah satunya ialah dengan terapi musik.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia.

Metode penelitian: Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diterbitkan kedalam jurnal online nasional serta internasional. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal yang telah dipublikasikan di internet menggunakan *search engine, Pubmed, Google scholar, Directory of open science articles*. Dengan kata kunci: *music therapy, elderly adults, sleep quality, terapi musik, kualitas tidur, lansia*.

Hasil: Terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik, pengaruh terapi musik terhadap lansia yang didapat mampu memberikan efek positif serta dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kesimpulan: Terapi musik dapat memberikan efek positif serta meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: terapi musik, kualitas tidur, lansia

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
^{2,3} Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Influence of Music Therapy on the Sleep Quality of Elderlies: *Literature Review*

Nanda Sekar buana¹, Burhanto², Fitroh Asriyadi³

Study Program Of Nursing Science, Faculty Of Health, University Muhammadiyah
Of East Kalimantan

jln. Ir. H. Juanda No. 15 Samarinda
Email: buanasekar8@gmail.com

ABSTRACT

Background: *As we get older the greater the health problems to be faced, one of which concerns the quality of sleep. The quality of sleep that is problematic is caused by sleep latency difficulties, while sleep efficiency is reduced and wakes up early because there is an aging process. According to Annurohim, 2016. Sleep deprivation when continuing by providing help to physical needs, comfort, and also quality of life. According to Widya, 2010. Handling of sleep disorders can be done in two ways, namely pharmacology and non-pharmacology, one of which is music therapy.*

Research Aim: *The purpose of this study was to determine the effect of music therapy on sleep quality in the elderly.*

The Research Method: *The data used in this study comes from the results of research that has been done and published in national and international online journals. In this study researchers conducted a journal search that was published on the internet using search engines, Pubmed, Google scholar, Directory of open science articles. By keywords: music therapy, elderly adults, sleep quality, terapi musik, kualitas tidur, lansia.*

Result: *Music therapy can improve sleep quality became better, the effect of music therapy on the elderly is able to provide a positive effect and can improve sleep quality.*

Conclusion: *Music therapy can have a positive effect and improve sleep quality in the elderly.*

Keywords: *music therapy, sleep quality, elderly*

¹ Student Of Study Program Of Nursing Science Of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

^{2,3} Lecturer Of Study Program Of Nursing Science Of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu wata'ala* yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “ *pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia: Literature review*”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wasallam* beserta keluarga, sahabat serta para pengikutnya sampai akhir nanti. Aamiin.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Ns.Dwi Rahmah, M.Kep selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns.Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata ajar Skripsi.
4. Bapak Burhanto,S.Pd.SST.M.KES selaku pembimbing kami yang telah memberikan pengarahan, petunjuk dan saran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Bapak Ns. Fitroh Asriyadi, M. Kep sebagai penguji I yang telah memberikan banyak bantuan selama proses sidang.

6. Bapak Sumilan, ibu Sunarsih, Ria dan Fatan tercinta yang selalu memberikan dukungan serta doa.
7. Teman-teman seangkatan Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2016.
8. Sahabat dan teman-teman dekat yang selalu memberikan semangat dan penghibur yang hangat.

Akhirnya, sebagai manusia biasa penulis menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan, baik yang disengaja ataupun tidak dalam penyusunan skripsi. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat dan mendapatkan ridho dari Allah *Subhanahu wata'ala*. Aamiin

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Samarinda, 20 juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Motto	vi
Intisari	vii
Abstrak	viii
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	5
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka	39
B. Penelitian Terkait	42
C. Kerangka Teori Penelitian	43

D. Kerangka konsep Penelitian	43
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	44
B. Teknik Pengumpulan Data	48
C. Metode Analisa Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	63
B. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR PUSTAKA.....	77
DAFTAR RIWAYAT	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 kriteria inklusi	47
----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	43
Gambar 2.2	43
Gambar 3.1	48
Flow diagram	51

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Surat Keterangan Tidak Uji Valid	lxxix
Biodata	lxxviii
Monitoring Mahasiswa	lxxxvii
Hasil Uji Turnitin.....	xcvii