

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian literature, penulis menemukan 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian tersebut berkaitan dengan Efektivitas Terapi Musik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Demensia, pada gambaran hasil review jurnal dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Literature Review

No	Judul Penelitian	Motode (DSVIA)	Hasil
1	A randomized controlled trial of acupuncture and receptive music therapy for sleep disorders in the elderly—ELAMUS: study protocol	D : Randomized Controlled Trial (RCT) dengan desain 2×2 factorial S : Lansia usia ≥ 70 tahun dengan gangguan tidur (n=100) V : Akupunktur, terapi musik, dan kombinasi keduanya terhadap kualitas tidur (independent variable) I : PSQI, GDS-15, SF-12, HRV A : Mixed ANOVA, post-hoc paired t-test, Bonferroni correction	Terapi akupunktur dan terapi musik diperkirakan efektif membantu meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup lansia serta aman digunakan sebagai terapi nonfarmakologis.
2	Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Langgam Jawa Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Dan	D : Quasi Experiment Pre-Post Test S : Lansia (N=36) V : Aroma Terapi Lavender dan Musik Tradisional Jawa (Independent) dan Kualitas dan Kuantitas Tidu Lansia Insomnia (Dependent)	Ada pengaruh kombinasi pemberian aroma terapi lavender dan musik klasik jawa terhadap kualitas tidur (p=0,000) dan kuantitas tidur (p=0,001) pada

	Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory Di Kabupaten Blitar	I : Insomnia Severity Index dan Pittsburgh Sleep Quality Index A : Uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Withney	kelompok perlakuan, dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol ($p=0,564$) untuk kualitas tidur dan ($p=0,157$) untuk kuantitas tidur.
3	Music therapy on sleep quality in elderly.	D : Pre-Experiment 1 Grup Pre-Post Test S : Lansia ($N=31$) V : Terapi Musik (Independent) dan Kualitas Tidur lansia (Dependent) I : Pittsburgh Sleep Quality Index A : T-Test Berpasangan	Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi musik terhadap kualitas tidur lansia ($p=0,000$)
4	The Effect of Music and Eye Masks on Sleep Quality and Delirium in Abdominal Surgery Intensive Care Patients: Randomized Controlled Trial	D : RCT S : Lansia >65 tahun ($N=45$) V : Efek Terapi Musik dan Masker Mata (Independent) Kualitas Tidur (Dependent) I : RCSQ, Nu-DESC, RASS A : Chi-square, Student T-Test, Anova, Two way Anova, Regresi Linear,	Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa mendengarkan musik yang menenangkan selama 1 jam setiap hari dan mengenakan penutup mata sebelum tidur meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kejadian delirium. ($P<0,001$)
5	Effects of patient-directed interactive music therapy on sleep quality in postoperative elderly patients: a randomized-controlled trial.	D : Pre-experiment Grup Control S : Lansia ($N=133$) V : Terapi Musik (Independent) dan Kualitas Tidur (Dependent) I : The Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) dan Quality of Recovery-40 Questionnaire	Terdapat pengaruh yang signifikan antara grup yang mendapatkan perlakuan terapi musik interaktif dengan grup kontrol PoD2 ($P=0,0012$) dalam RCSQ, sementara

		(QoR40) A : Bonferroni Correction,	tidak terdapt pengaruh yang signifikan dalam QOR40..
6	Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Musik Klasik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Harjamukti, Depok	D : Kualitatif dengan desain studi kasus S : Lansia (N=2) V : Efektivitas Aroma Terapi dan Musik Klasik (Independent) dan Kualitas Tidur (Dependent) I : Kuisisioner PSQI A : Analisis Deskripsi	Hasil penelitian menunjukan penurunan angka PSQI, Aroma terapi lavender dari 18-5, Sementara Musik Klasik dari 17-7. Aroma terapi lavender lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia
7	Case Studies of Physiotherapy for Elderly People with Dementia with Brain Gym Exercise and Music Therapy to Improve Sleep Quality	D : Studi Kasus S : Lansia (N=1) V : Pemberian Brain Gym dan Terapi Musik (Independent) dan Kualitas Tidur (Dependent) I : Kuisisioner PSQI A : Analisa Deskriptif	Terdapat pengaruh Terapi Brain Gym dan Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur dengan Skor PSQI dari 14 menjadi 4
8	Efektivitas Musik Keroncong Dan Musik Jawa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Pantigriya Wreda Surabaya	D : Pra Eksperiment 1 Grup Pre-Post Test S : Lansia (N=12) V : Efektivitas Musik Keroncong dan Musik Jawa (Independent) dan Kualitas Tidur (Dependent) I : Insomnia Rating Scale A Uji Wilcoxon:	Terdapat perbedaan antara pretest dan post test pada terapi musik keroncong ($p=0,027$), musik jawa ($p=0,068$). Terapi Musik Keroncong lebih efektif dibandingkan dengan musik jawa
9	Efektivitas Terapi Musik Rohani Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur	D : Pra Eksperiment 1 Grup Pre-Post Test S : Lansia (N=25) V : Efektivitas Musik rohani (Independent) dan	Terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan post test ($P=0,00$)

	Lansia	Kualitas Tidur (Dependent) I : Kuisisioner PSQI A : Uji Wilcoxon	
10	Pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di kecamatan Ngemplak Boyolali	D : Quasi Eksperiment 1 Grup Pre-Post Test S : Lansia (N=20) V : Pengaruh Terapi Musik Keroncong (Independent) dan Kualitas Tidur (Dependent) I : Kuisisioner Sleep Quality Questioner (SQQ) A : Uji Wilcoxon:	Terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan post test (P=0,00)

Berdasarkan hasil penelitian dari berbagai jurnal diatas, maka keputusan klinis yang disimpulkan adalah sebagian besar adanya pengaruh terapi musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

B. Karakteristik Umum Penelitian

Tabel 4. 2 Karakteristik Tahun Publikasi

No	Tahun Publikasi	F	%
1.	2018	1	10%
2.	2020	2	20%
3.	2022	2	20%
4.	2023	2	20%
5.	2024	1	10%
6	2025	2	20%
Total			100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukan bahwa publikasi jurnal terbanyak pada tahun 2020,2022,2023, dan 2025 sebanyak 2 jurnal (20%), tahun publikasi jurnal paling sedikit pada tahun 2018 dan 2024 sebanyak 1 jurnal (10%).

Tabel 4. 3 Desain Penelitian

No	Desain Penelitian	F	%
1.	<i>Quasy eksperimen</i>	2	20%
2.	<i>Pre eksperimen</i>	4	40%
3.	Studi Kasus / Kualitatif	2	20%
4.	RCT	2	20%
Total			100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya menggunakan desain *Pre-Experiment* yaitu sebanyak 4 jurnal (40%). Sementara untuk desain *Quasi Experiment*, *Randomized Controlled Trial* (RCT), dan Studi Kasus memiliki proporsi yang sama seimbang, yaitu masing-masing sebanyak 2 jurnal (20%).

Tabel 4. 4 Karakteristik Analisa Data

No	Analisa Data	F	%
1.	Uji Non-Parametrik (Wilcoxon / Mann-Whitney)	4	40%
2.	Analisis Deskriptif (Studi Kasus)	2	20%
3.	Uji ANOVA / Mixed ANOVA	2	20%
4.	Uji T-Test Berpasangan (Paired t-Test)	1	10%
5.	Koreksi Bonferroni / Lainnya	1	10%
Total			100%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukan jenis analisa data yang paling banyak digunakan dalam literatur yang ditelaah adalah uji non-parametrik (*Wilcoxon Signed Rank Test* atau *Mann-Whitney*) yaitu sebanyak 4 jurnal (40%). Penggunaan analisis deskriptif kualitatif dan uji ANOVA memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing sebanyak 2 jurnal (20%) , sedangkan sisanya

menggunakan uji t-test berpasangan (10%) dan metode koreksi statistik lainnya (10%).

C. Pembahasan

Hasil telaah komprehensif terhadap sepuluh artikel ilmiah terpilih yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2018–2025 menunjukkan adanya keselarasan substansi yang kuat mengenai efektivitas terapi musik sebagai modalitas non-farmakologis untuk mengoptimalkan kualitas tidur lansia. Jurnal-jurnal penunjang ini sebagian besar menggunakan subjek penelitian yang homogen, yaitu populasi lanjut usia yang teridentifikasi mengalami penurunan kualitas tidur, baik di tatanan komunitas, panti sosial, maupun institusi pelayanan rumah sakit (Klocke et al., 2024; Lestarini & Putra, 2018; Widari & Taloda, 2020). Guna membuktikan signifikansi dampak intervensi secara objektif, setiap studi menerapkan analisis statistik terstruktur melalui uji paired t-test, uji non-parametrik (Wilcoxon dan Mann-Whitney), serta uji komparatif *Analysis of Variance* atau ANOVA (Fentina et al., 2023; Romadhon & Rahmawaty, 2022). Hasil sintesis literatur terkini dijabarkan secara mendalam ke dalam tiga poin pembahasan utama berikut:

1. Karakteristik Gangguan Tidur pada Lansia dengan Demensia

Karakteristik gangguan tidur pada lansia dengan demensia menunjukkan manifestasi klinis yang khas dan jauh lebih kompleks dibandingkan lansia sehat akibat adanya kemunduran fungsi kognitif

yang progresif. Salah satu karakteristik utama yang paling menonjol dari hasil penelaahan literatur adalah adanya fenomena *sundowning syndrome*, yaitu suatu bentuk gangguan siklus bangun-tidur yang memicu disorientasi memori, kecemasan, dan kegelisahan ekstrem yang memuncak secara spesifik menjelang sore hingga malam hari, sehingga sangat mempersulit fase awal lansia untuk memulai tidur atau memperpanjang *sleep latency* (Permata & Mauliyah, 2023). Secara umum, gangguan tidur pada populasi geriatri ini dicirikan oleh penurunan kualitas dan kuantitas tidur, yang ditandai dengan tingginya keluhan terjaga di dini hari, ketidakmampuan untuk tidur kembali, serta munculnya dampak fisik fungsional berupa rasa lesu, pusing, dan kelelahan kronis di siang hari (Handika et al., 2025; Widari & Taloda, 2020). Selain faktor degeneratif biologis, karakteristik gangguan tidur ini juga diperberat oleh faktor psikososial seperti stres akibat kesepian selama tinggal di panti werdha (Lantong et al., 2022), serta faktor lingkungan intensif pada lansia pascaoperasi yang harus menghadapi persepsi nyeri bedah, kebisingan ruangan, dan paparan cahaya terang yang secara radikal mengacaukan ritme sirkadian alami tubuh mereka (Kim et al., 2020; Topal & Sürme, 2025).

2. Bukti Efektivitas Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berbagai bukti ilmiah yang dikumpulkan dari literatur secara konsisten menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektivitas yang sangat

signifikan dalam memperbaiki indikator kualitas, durasi, dan efisiensi tidur lansia secara masif. Berdasarkan parameter subjektif kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), intervensi musik terbukti mampu menurunkan skor gangguan tidur secara bertahap dari kategori buruk menjadi kategori baik dengan nilai signifikansi statistik yang sangat kuat ($p = 0,000$) (Lantong et al., 2022; Lestarini & Putra, 2018). Efektivitas terhadap efisiensi tidur ini diperkuat oleh instrumen *Sleep Quality Questionnaire* (SQQ) yang mencatat bahwa hingga 90% lansia berhasil berpindah ke kategori kualitas tidur yang baik pascaintervensi (Fentina et al., 2023). Tidak hanya memperbaiki komponen durasi, terapi musik secara klinis efektif mereduksi gejala perilaku terkait tidur seperti kecemasan dan perilaku gelisah malam hari akibat *sundowning* (Permata & Mauliyah, 2023), serta menurunkan skor *Nursing Delirium Screening Scale* (Nu-DESC) hingga mampu menekan insidensi delirium pascaoperasi menjadi 0% (Topal & Sürme, 2025). Validitas dampak positif ini semakin kokoh karena didukung oleh indikator klinis objektif, termasuk hasil sinkronisasi *Heart Rate Variability* (HRV) yang menunjukkan tercapainya kondisi relaksasi somatis yang aman melalui dominasi sistem persarafan parasimpatis (Klocke et al., 2024), serta adanya peningkatan kadar melatonin saliva secara bermakna pascaterapi ($p = 0,0068$) (Kim et al., 2020).

3. Bentuk dan Metode Penerapan Terapi Musik pada Pasien Demensia

Bentuk dan metode penerapan terapi musik pada lansia di lingkungan rumah maupun di fasilitas pelayanan kesehatan ditemukan sangat beragam, fleksibel, serta adaptif terhadap kebutuhan pasien. Metode yang paling dominan diaplikasikan adalah terapi musik reseptif (pasif), di mana lansia mendengarkan musik sedatif penenang menjelang tidur malam dengan karakteristik tempo lambat dan ketukan konstan berkisar antara 50–70 ketukan per menit yang selaras dengan detak jantung istirahat manusia (Fentina et al., 2023; Lestarini & Putra, 2018). Peneliti juga menemukan adanya efektivitas yang tinggi pada pemanfaatan aspek kedekatan budaya dan spiritual atau *reminiscence effect* seperti pemutaran musik keroncong abadi, langgam Jawa, maupun musik rohani/religi karena mampu menumbuhkan rasa nyaman psikologis yang lebih dalam untuk menstimulasi gelombang alfa otak lansia di panti werdha (Lantong et al., 2022; Romadhon & Rahmawaty, 2022; Widari & Taloda, 2020). Selain metode pasif, terdapat metode aktif berupa *Interactive Music Therapy* (IMT) yang memberikan ruang partisipasi bagi lansia untuk memilih lagu sesuai preferensi personal yang dikombinasikan dengan latihan kontrol pernapasan fungsional (Kim et al., 2020).

Lebih lanjut, guna memaksimalkan luaran klinis pada penderita demensia dan lansia dengan kondisi multimorbiditas, bentuk penerapan terapi musik kini banyak dikembangkan dalam model pendekatan multimodal atau kombinasi.

Integrasi aktivitas motorik dan auditori melalui penggabungan terapi musik dan latihan senam otak (*Brain Gym Exercise*) terbukti efektif melancarkan sirkulasi oksigen ke otak dan mengalihkan ketegangan mental akibat disorientasi memori pada pasien demensia yang dirawat di rumah (Permata & Mauliyah, 2023). Bentuk kombinasi populer lainnya adalah sinergi antara terapi musik dengan aromaterapi lavender yang memberikan intervensi sensorik ganda melalui stimulasi indra penciuman dan pendengaran secara simultan untuk merangsang pelepasan neurotransmitter serotonin (Handika et al., 2025; Romadhon & Rahmawaty, 2022). Terakhir, perpaduan musik klasik dengan penggunaan penutup mata (*eye masks*) menjadi metode proteksi sensorik yang andal untuk mengondisikan ritme sirkadian di lingkungan perawatan intensif (Topal & Sürme, 2025). Secara keseluruhan, variasi metode ini menegaskan bahwa terapi musik merupakan pilihan intervensi non-farmakologis yang praktis, ekonomis, bebas efek samping zat kimia, serta sangat layak diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan gerontik secara berkelanjutan (Klocke et al., 2024).