



Penerapan Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia

Destya Anggun Safitri¹, Destria Efliani², Rahmaniza³, Rifa Yanti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

destyaanggunsafitri@gmail.com, destria.efliani@ikta.ac.id, rahmaniza91@gmail.com, rifayan2023@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur lansia cenderung mengalami penurunan seiring dengan proses penuaan dan perubahan fisiologis yang terjadi, sehingga dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup lansia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, salah satunya dengan penerapan terapi musik *Nature Sound*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi musik *Nature Sound* terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Waktu penelitian ini dilakukan pada 11 Juni sampai 25 Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Sampel penelitian berjumlah 38 lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data kualitas tidur dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik *Nature Sound*. Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p \leq 0,05$, yang menunjukkan bahwa terapi musik *Nature Sound* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, terapi musik *Nature Sound* disarankan sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan di panti sosial, dimanfaatkan oleh lansia, dikembangkan dalam praktik keperawatan, serta diteliti lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, *Nature Sound*, Terapi Musik.

Abstract

Sleep quality among older adults tends to decline with the aging process and associated physiological changes, which may negatively affect their health and quality of life. This condition highlights the need for effective non-pharmacological interventions to improve sleep quality in older adults, one of which is the application of Nature Sound music therapy. This study aimed to determine the effect of Nature Sound music therapy on sleep quality among older adults. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted from June 11 to December 25, 2025. The population consisted of all older adults residing at UPT PSTW Husnul Khotimah, Social Services Agency of Riau Province. The sample consisted of 38 older adults who met the inclusion and exclusion criteria, selected using a purposive sampling technique. Sleep quality data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed a difference in sleep quality among older adults before and after receiving Nature Sound music therapy. Based on the Wilcoxon test, a $p\text{-value} \leq 0.05$ was obtained, indicating that Nature Sound music therapy had an effect on improving sleep quality among older adults. Therefore, Nature Sound music therapy is recommended as a non-pharmacological intervention that can be implemented in social care institutions, utilized by older adults, developed in nursing practice, and further investigated through studies with broader scopes.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, *Nature Sound*, Music Therapy

✉Corresponding author:

Address : Pekanbaru

Email : destyaanggunsafitri@gmail.com

Phone : 085278133746

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan pada aspek fisik, mental, serta social. Perubahan tersebut merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari (Putri, 2021). Lansia termasuk kelompok *population at risk* yang jumlahnya terus meningkat setiap tahun (WHO, 2020). Pada tahap ini terjadi penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap stres lingkungan dan menjaga keseimbangan fisiologis. Salah satu dampak yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur, seperti insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur-bangun (Royani & Siska, 2023).

Perkembangan penduduk lanjut usia di dunia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Menurut World Health Organization, jumlah lansia diperkirakan meningkat dari sekitar 600 juta menjadi 2 miliar pada tahun 2050, dengan wilayah Asia sebagai kawasan dengan pertumbuhan tertinggi, yaitu sekitar 82% dalam 25 tahun mendatang (M & Erwanti, 2018). Selain itu, Hindriyastuti & Zuliana dalam Mufarrohatul Amanah (2022) melaporkan bahwa di Amerika Serikat prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur mencapai sekitar 67% pada tahun 2010.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2020 mencapai 16,07 juta jiwa atau sebesar 5,95 persen dari total penduduk. Data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia mulai memasuki era *ageing population*, ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas yang terus meningkat (Badan Pusat Statistik, 2022). Selain itu, gangguan tidur cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi sekitar 5% pada usia 30–50 tahun dan meningkat menjadi sekitar 30% pada usia di atas 50 tahun.

Peningkatan jumlah lansia sejalan dengan bertambahnya permasalahan kesehatan yang dihadapi. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis yang memicu berbagai keluhan, salah satunya adalah gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia (Gawara & Hasanah, 2024).

Di Indonesia, setiap tahun sekitar 35%–45% orang dewasa dilaporkan mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 25% di antaranya tergolong gangguan tidur berat. Prevalensi gangguan tidur pada kelompok dewasa mencapai sekitar 50% (Utami, 2021). Sementara itu, jumlah penduduk lanjut usia di Kota Pekanbaru tercatat sebanyak 60.886 jiwa, terdiri dari 30.131 laki-laki dan 30.535 perempuan (Profil Kesehatan Kota Pekanbaru, 2022).

Tidur merupakan kondisi penurunan kesadaran seseorang, namun aktivitas otak tetap berperan penting dalam mengatur berbagai fungsi tubuh. Selama tidur, otak mengontrol fungsi pencernaan, kerja jantung dan pembuluh darah, serta sistem kekebalan tubuh. Selain itu, tidur juga berperan dalam proses kognitif, seperti penyimpanan, pengolahan, dan pengambilan informasi yang diperoleh saat terjaga (Nugroho et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi dan Ardani, (2013) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang berhubungan dengan penurunan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Perubahan pola tidur pada lansia terjadi akibat perubahan pada sistem neurologis yang menyebabkan berkurangnya jumlah neuron di sistem saraf pusat. Kondisi tersebut menurunkan fungsi neurologis sehingga distribusi neuropeptida sebagai zat yang berperan dalam merangsang tidur ikut mengalami penurunan (Amalia, 2017).

Perubahan pola tidur merupakan bagian dari proses penuaan yang bersifat normal, namun beberapa gangguan tidur sering berkaitan dengan kondisi patologis yang tidak termasuk dalam proses penuaan normal (Hasibuan & Hasna, 2021). Tidur berperan penting dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan sepanjang kehidupan. Kebutuhan tidur yang terpenuhi secara cukup dan berkualitas pada waktu yang tepat dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental maupun kesehatan fisik (Hoong et al., 2024).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention in the United States* dalam Kamagi & Sahar, (2021) kurang tidur merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama pada populasi dewasa. Diperkirakan sekitar 50–70 juta orang dewasa di Amerika Serikat mengalami gangguan tidur. Survei internasional menunjukkan prevalensi insomnia sebesar 37,2% di Amerika Serikat, sementara di Prancis dan Italia prevalensinya berkisar sekitar 6,6%.

Gangguan tidur pada lansia meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit tidur kembali, serta bangun terlalu dini (Kamagi & Sahar, 2021). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, kondisi medis seperti gangguan tiroid, penyakit neurologis, paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, dan obesitas. Selain itu, faktor psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan turut berperan. Gangguan tidur juga dipengaruhi oleh konsumsi obat-obatan serta faktor lingkungan dan gaya hidup, termasuk pencahayaan, suhu, pola makan, alkohol, dan kafein (Hasibuan & Hasna, 2021).

Banyak lansia belum mampu memenuhi kebutuhan tidur sesuai standar akibat berbagai faktor, seperti status pensiun, kehilangan pasangan atau teman dekat, kondisi kesehatan, penggunaan obat-obatan, lingkungan, psikologis, serta pola diet dan nutrisi (Ekasari et al., 2019). Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik, seperti rasa mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, perubahan suasana hati hingga depresi, penggunaan obat hipnotik yang tidak tepat, serta penurunan kualitas hidup.

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis.

Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat tidur seperti golongan benzodiazepin, kloralhidrat, dan Prometazin. Obat hipnotik tersebut efektif mempercepat onset tidur, memperpanjang durasi tidur, dan menurunkan frekuensi terbangun. Namun, penggunaannya dapat menimbulkan efek samping berupa rasa mual dan kantuk di siang hari, serta berisiko menyebabkan gangguan tidur lanjutan dan ketergantungan, sehingga kualitas tidur yang optimal tidak tercapai (Sari & Leonard, 2018).

Salah satu upaya penanganan gangguan tidur yang mudah diterapkan adalah terapi nonfarmakologis. Beberapa bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan antara lain *brain gym* (senam otak), *therapeutic touch* (terapi sentuhan), *cognitive training* (latihan kognitif), *footbath therapy* (terapi rendam kaki), aromaterapi, *reminiscence therapy*, akupresur, serta terapi musik (Utami, 2021).

Music memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung (Lantong, 2024). Musik sejak lama diyakini memiliki efek terapeutik karena mampu membantu individu mencapai kondisi nyaman dan rileks (Kamagi & Sahar, 2021). Terapi musik merupakan penggunaan musik atau unsur musik oleh terapis untuk meningkatkan, mempertahankan, dan memulihkan kesehatan mental, fisik, emosional, serta spiritual. Potter mendefinisikan terapi musik sebagai teknik penyembuhan dengan memanfaatkan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dapat disesuaikan dengan kebutuhan, seperti musik klasik, instrumental, musik bertempo lambat, orkestra, maupun musik modern lainnya (Pagayang & Watak, 2023).

Menurut Waruwu (2019) dalam Rika Widianita (2023) terapi musik *nature sounds* merupakan salah satu bentuk terapi musik yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan termasuk terapi komplementer pada individu dengan gangguan tidur. Musik suara alam, seperti kicauan burung, suara ombak, angin, dan aliran air, diketahui mampu memberikan efek relaksasi serta mengurangi gejala depresi. Rangsangan suara tersebut diterima melalui indera pendengaran dan diteruskan ke otak melalui saraf koklearis sehingga berperan dalam memperbaiki kualitas tidur.

Terapi *nature sounds* merupakan intervensi nonfarmakologis yang memanfaatkan suara alam, seperti angin, hujan, burung, laut, sungai, dan suara hewan, untuk menimbulkan rasa nyaman, tenang, dan relaks (Safitri et al., 2024). Musik *nature sound* berbeda dengan jenis musik lainnya karena tidak menggunakan alat musik, melainkan murni berasal dari suara alam. Terapi ini diketahui memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis (Shakespeare et al., 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Firdausi (2020), hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p sebesar $0,000 \geq \alpha = 0,05$, sehingga H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur lansia di Desa Pingkuk Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Dari total 16 data yang dianalisis, terdapat 10 data dengan perbedaan negatif (negative ranks), 4 data dengan perbedaan positif (positive ranks), serta 2 data yang memiliki nilai sama.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2025), hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik suara alam diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi diperoleh nilai p -value sebesar 0,054 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima karena nilai p -value pada kelompok intervensi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terapi musik suara alam berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 11 Juni 2025 di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau, diperoleh hasil bahwa 8 dari 10 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Permasalahan yang ditemukan meliputi kesulitan memulai tidur, waktu tidur yang terlambat sekitar pukul 23.00–24.00 WIB, sering terbangun pada malam atau dini hari, serta adanya rasa tidak nyaman seperti nyeri saat tidur. Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penyusunan tugas akhir yang berfokus pada permasalahan kualitas tidur lansia melalui penerapan terapi musik sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimental* menggunakan desain *one group pretest–posttest*. Desain ini dilakukan dengan mengukur kualitas tidur responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi musik *nature sound* untuk menilai efektivitas intervensi tersebut terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian dilaksanakan di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung mulai 11 Juni hingga 25 Desember 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, hingga pengolahan data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di UPT PSTW Husnul Khotimah dengan jumlah 62 orang. Sampel penelitian berjumlah 38 lansia yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow untuk populasi terbatas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi lansia berusia 61–85 tahun, kooperatif, dan bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi berupa lansia yang mengonsumsi obat tidur, mengalami gangguan jiwa, atau menolak berpartisipasi dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi, serta lembar observasi untuk mendokumentasikan pelaksanaan terapi musik. Intervensi diberikan dengan cara memperdengarkan musik *nature sound* selama ± 15 menit pada malam hari menjelang tidur selama tiga hari berturut-turut.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Pada Lansia Di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
Lanjut Usia (elderly) 60-74 th	24	63,2%
Lanjut usia (old) 75-90 th	14	36.8%
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	52.6%
Laki-laki	18	47.4%
Total	38	100.0%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa rata-rata responden berusia 60-74 tahun sebanyak 24 orang (63.2%) dan sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 orang (52.6%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan (Pre Test) Terapi Musik *Nature Sound* Pada Lansia Di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Kualitas Tidu <i>Pre</i>	Frekuensi	Persentase(%)
Buruk	38	100,0%
Total	38	100,0%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa kualitas tidur dari 38 lansia sebelum (Pre-test) diberikan terapi musik *nature sound* terdapat 100% kualitas tidur yang buruk.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Diberikan (Post Test) Terapi Musik *Nature Sound* Pada Lansia Di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Kualitas Tidur <i>Post</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	33	86,8%
Buruk	5	13,2%
Total	38	100,0%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur dari 38 lansia sesudah (Post-test) diberikan terapi musik *nature sound* terdapat 33 lansia (86,8%) kualitas tidur yang baik.

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hasil Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Musik *Nature Sound*

Test Of Normally Shapiro Wilk			
Jenis Data	Statistik	Df	Sig.
Kualitas Tidur Pre	.852	38	.000
Kualitas Tidur Post	.573	38	.000

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas berdasarkan uji *Shapiro-Wilk*, pre-test didapatkan *p-value* 0,000, dan Post-test didapatkan *p-value* 0,000. Dari hasil uji normalitas yang diperoleh menunjukkan data kualitas tidur pre-post tidak berdistribusi normal karena *p-value* ($\leq 0,05$) sehingga dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signet Rank Test*.

Tabel 5 : Hasil Uji Wilcoxon Signet Rank Test Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Musik *Nature Sound*

	N	Mean	Median	SD	Min	Max	P-Value
Kualitas Tidur Pre	38	7.95	8	.957	6	9	
Kualitas Tidur Post	38	5.13	5	.578	4	7	,000

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon signet rank test* di peroleh hasil nilai *p-value* = 0,000 dimana $\alpha = 0,05$ yang berarti *p-value* $\leq \alpha$ sehingga H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah Provinsi Riau.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Sebelum di Terapkan Musik *Nature Sound*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh lansia yang menjadi responden, yaitu sebanyak 38 orang

(100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan terapi musik *nature sound*, mencerminkan adanya permasalahan tidur yang signifikan pada lansia sebelum dilakukan intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nabila et al., (2025), berdasarkan hasil pengukuran awal yang dilakukan sebelum pemberian terapi musik suara alam, seluruh responden pada kelompok intervensi menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Temuan ini terlihat dari hasil penilaian yang menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur buruk, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, mayoritas lansia mengalami permasalahan tidur yang signifikan.

Penelitian dari Jaji et al., (2025), menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 18 responden (85,72%) berada pada kategori kualitas tidur buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum lansia memiliki kualitas tidur yang tidak optimal sebelum diberikan terapi musik *nature sound*. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat berdampak terhadap keterbatasan aktivitas sehari-hari, terganggunya proses pemulihan energi tubuh, terhambatnya perbaikan jaringan, serta ketidakseimbangan dalam pengaturan fungsi kognitif dan emosional.

Menurut asumsi peneliti sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan terapi musik *nature sound*. Kondisi ini dipengaruhi oleh proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan psikososial, serta perubahan fisiologis pada pola tidur seperti meningkatnya latensi tidur dan sering terbangun di malam hari. Oleh karena itu, sebelum dilakukan intervensi nonfarmakologis, kualitas tidur lansia cenderung tidak optimal dan berpotensi mengganggu fungsi kognitif, emosional, serta aktivitas sehari-hari.

Kualitas Tidur Sesudah di Terapkan Musik *Nature Sound*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwa pemberian terapi musik *nature sound* satu kali pada malam hari memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur lansia. Sebagian besar responden mengalami perbaikan kualitas tidur, yaitu sebanyak 33 orang (86,8%) setelah dilakukan intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Avika et al., (2024) yang menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi terapi musik *nature sound*, sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur, yaitu sebanyak 32 orang (74,4%). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terapi musik *nature sound* efektif dalam membantu memperbaiki kualitas tidur.

Menurut hasil penelitian Prastomo et al., (2024), distribusi responden berdasarkan perubahan kualitas tidur setelah diberikan terapi musik menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Plampaan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang mengalami kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 12 orang (60%). Sementara itu, hampir setengah responden masih mengalami kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 8 orang (40%).

Penelitian yang dilakukan oleh Ximenes et al., (2016), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi musik, rata-rata skor kualitas tidur responden sebesar 8,55. Setelah intervensi, skor tersebut menurun menjadi 4,30, dengan selisih penurunan sebesar 4,25. Penurunan skor kualitas tidur ini menunjukkan bahwa terapi musik berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi pada tubuh dan pikiran sehingga kualitas tidur responden menjadi lebih baik.

Menurut asumsi peneliti, pemberian terapi musik *nature sound* pada malam hari berpengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia. Terapi ini mampu menciptakan efek relaksasi dengan menurunkan stres dan ketegangan. Selain itu, suara alam membantu menyeimbangkan aktivitas sistem saraf dan meningkatkan kesiapan tubuh untuk tidur. Dengan demikian, lansia menjadi lebih mudah mengantuk, dan memperoleh kualitas tidur yang lebih baik.

Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Di Terapkan Musik *Nature Sound*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan nilai median pretest 8 dan posttest 5. Hasil uji *wilcoxon signet rank test* menunjukkan bahwa nilai yang signifikan yaitu di peroleh $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan penerapan terapi musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dedes Orinta (2025), hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik *nature sound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Romadhon & Rahmawaty (2022), hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok perlakuan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, terapi musik berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardiani (2025), mengemukakan bahwa hasil analisis statistik *paired and independent t-test* menunjukkan peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi suara alam (*nature sounds*) secara signifikan lebih besar daripada kelompok musik keroncong ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan terapi musik *nature sounds* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia daripada musik keroncong.

Penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2019), yang menyatakan bahwa intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menciptakan respons relaksasi pada lansia adalah terapi musik. Stimulus suara yang menenangkan mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga berperan dalam menurunkan kecemasan, ketegangan emosional, dan stres psikologis. Pada lansia, kondisi relaksasi tersebut berkontribusi terhadap perbaikan pola tidur melalui penurunan latensi tidur dan peningkatan efisiensi tidur. Dengan demikian, penerapan terapi musik, termasuk musik dengan suara alam (*nature sounds*), berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Menurut asumsi peneliti, bahwa terapi musik nature sound mampu meningkatkan kualitas tidur lansia dengan menciptakan respons relaksasi fisik dan psikologis. Stimulus suara alam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga mengurangi kecemasan dan ketegangan emosional. Kondisi relaksasi tersebut membantu memperbaiki pola tidur lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Dengan demikian, terapi musik *nature sound* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru atas izin, fasilitas, dan dukungan akademik selama penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh responden lansia dan pihak terkait yang telah berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh lansia memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan setelah penerapan terapi musik *nature sound* sebagian besar lansia mengalami peningkatan kualitas tidur. Hasil uji Wilcoxon membuktikan bahwa terapi musik *nature sound* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, terapi musik *nature sound* direkomendasikan untuk diterapkan oleh pihak UPT PSTW Husnul Khotimah sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah. Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam pembelajaran keperawatan. Lansia dianjurkan untuk menerapkan terapi musik secara mandiri, dan peneliti selanjutnya disarankan memperluas sampel serta menambahkan variabel lain agar hasil penelitian lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro (Issue April).
- Avika, D. T., Ardiyanti, A., & Arisdiani, D. R. (2024). Pengaruh hidroterapi dan musik alam terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara. *Medical Journal of Nusantara*, 3(2), 90–97. <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i2.874>
- Dedes Orinta, Fajar Alam Putra, A. A. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Medic Nutricia*, 20(3), 7–8. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. Wineka Media.
- Firdausi, N. I. (2020). Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pingkuk Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. *Jurnal STIKes Bhakti Husada Mulia*, 8(75), 5–14. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0A>
- Gawara, A., & Hasanah, O. (2024). Gambaran Insomnia pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, Vol 05 No, 1–12. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/697/508>
- Hardiani, S. (2025). Perbedaan terapi *nature sound* dan terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lansia di upt rpslut budhi dharma yogyakarta. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2–3. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/18923>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Hoong, L. L., Badrin, S., Bakar, R. A., Ahmad, I., Campus, H., & Campus, H. (2024). *Original Article Sleep Quality And Associated Factors Among Elderly Patients Attending Outpatient Clinics Of Hospital Universiti Sains. Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 24(1), 259–267. <https://doi.org/https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.24/no.1/art.2518>
- Jaji, J. N., Fitriani, S., & Latifin, K. (2025). Pengaruh Modifikasi Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Suara Alam Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Harapan Kita Ogan Ilir. Seminar Nasional Keperawatan, 01, 323–330.

- Kamagi, Reisani Hardi, J. S. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal Of Telenursing*, 3(2), 797–809. <https://doi.org/http://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Lantong, Yona Maria Kezia dan Lamonge, Annatasia S, dan Wetik, S. V. (2024). Efektivitas Terapi Musik Rohani Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Bethania Lembean. UPT Perpustakaan Universitas Katolik De La Salle Manado. <http://repo.unikadelasalle.ac.id/id/eprint/3435>
- M, A. R., & Erwanti, E. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati. *University Research Colloquium*, 519–526.
- Mufarrohatul Amanah, B., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia Pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6–9. <https://doi.org/10.24929/fik.v12i1.1963>
- Nabila, T. B., Herliana, I., & Yuliza, E. (2025). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2, 5523–5536.
- Nugroho, H., Suri, Intan, O., & Putri, D. U. (2021). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Sulit Tidur Pada Lansia Dengan Pemberian Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 207–212.
- Pagayang, Z., & Watak, C. L. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado. *Watson Journal of Nursing*, 14(2), 364–368. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i2.1306>
- Patricia A. Potter, Anne G. Perry, Patricia A. Stockert, A. H. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian edition* (D. D. Enie Novieastari, Kusman Ibrahim, Sri Ramdaniati (ed.); 9th ed.). Elsevier Health Sciences, 2019.
- Prastomo, Rahman, T., & Nurkhalila, A. M. (2024). Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung (Desa Plampaan), Sampang. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(11), 3139–3146.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) dengan Hemodialisa. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, R. D. (2022). Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy ' s Adaptation Theory di Kabupaten Blitar. *Jurnal Stikes Patria Husada Blitar*, 01, 173–186.
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Safitri, Y., Juwita, D. S., Murlianis, M., & Arie, A. D. (2024). Pengaruh Terapi *Nature Sounds* Terhadap Kualitas Tidur Tn. N dengan Non Stemi DI RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. *SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 16–21. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v3i1.24663>
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Shakespeare, W., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan Efektivitas *nature sound* terhadap penurunan insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 79–89. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>
- Utami, I. & P. (2021). *Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes*. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Ximenes, P. N. L., Syafitri, E. N., Amigo, T. A. E., Raya, J., & Km, T. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3(2), 35–38. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>