

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Lansia

a. Definisi Lansia

Lansia, yang juga dikenal sebagai orang tua, adalah fase dalam kehidupan di mana seseorang mengalami proses penuaan, ditandai oleh perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosialnya yang mana menurut Hurlock (1980) orang tua dapat dikategorikan menjadi dua tahap, yaitu usia tua awal (60 - 70 tahun) dan usia tua lanjut (70 tahun ke atas).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), secara umum, orang yang dianggap lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Mereka lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur seperti insomnia, yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. Jadi dalam hal ini dapat disimpulkan lansia merupakan tahap terakhir dalam hidup manusia setelah melewati berbagai fase kehidupan yang mana dalam masa terakhir kehidupan mereka mulai merasa cemas akan kematian maka dari itu banyak lansia

yang mengalami *problem* seperti kesulitan tidur pada masa tua mereka.¹

Seseorang dianggap sebagai orang tua jika telah mengalami proses penuaan. Proses ini merupakan penurunan fungsi fisik dan mental yang berlangsung secara pelan-pelan dan alami pada setiap orang, yang menunjukkan bahwa mereka telah memasuki fase lanjut usia, yang mana tanda-tanda penuaan sudah nampak, seperti berkurangnya kemampuan mendengar, gangguan pada penglihatan, dan penurunan kondisi fisik, maka orang tersebut dapat disebut sebagai lansia. Maka dari itu proses penuaan adalah proses tersulit dalam kehidupan manusia yang mana sifat mereka akan balik lagi ke masa anak-anak walaupun dalam hal penuaan akan terlihat seperti lansia pada umumnya tapi sifat yang ada di diri lansia itu kembali ke masa anak-anak yang mana mereka harus dibujuk rayu, apapun yang mereka inginkan harus segera di kabulkan.²

Sama halnya seperti teori yang di kembangkan oleh Robert Atchley pada tahun 1971 dalam artikelnya yang berjudul *Retirement and Leisure*

¹ Tiarma Fitri et al., "Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Para Lansia," *ELETTRA : Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung* 1, no. 1 (2023): 52,

² Ximenes, "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 2, no. 2 (2016): 33.

Paprticipation: Continuity or Crisis? dia me ngatakan Teori kontinyuitas (*continuity theory*) menyatakan bahwa lansia cenderung mempertahankan karakter, kebiasaan, dan pandangannya tentang kehidupan, sehingga pengurangan aktivitas atau interaksi sosial lebih dianggap sebagai dampak dari kesehatan atau kemampuan fisik, serta berkaitan dengan kebutuhan untuk melepaskan peran yang mereka jalani. Jadi teori kontinyuitas (*continuity theory*) lebih ke arah bagaimana lansia mempertahankan karakter, kebiasaan serta pandangan mereka tentang kehidupan sebelum mereka lansia dan setelah lansia jadi dalam teori ini lebih ke arah bagaimana lansia mempertahankan identitas mereka.³

Lalu dijelaskan juga dalam perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson menyoroti peran penting identitas dalam perkembangan manusia perkembangan manusia yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan (*life span development*). Lansia berada pada tahap ke delapan dalam teori perkembangan psikososial, yaitu *Integrity vs Despair* (Integritas Ego vs Keputusasaan), Integritas ego tercapai apabila lansia mampu

³ Ikawati Ikawati, "Pengaruh Pengisian Waktu Luang Terhadap Kebahagiaan Lanjut Usia," *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial* 12, no. Vol 12, No 1 (2013): Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial (2013): 55.

menerima kehidupan yang telah dijalani secara utuh, termasuk keberhasilan dan kegagalan, tanpa rasa penyesalan yang berlebihan sedangkan keputusan muncul apabila lansia dipenuhi rasa penyesalan, ketidakpuasan terhadap kehidupan yang telah dijalani, serta perasaan takut dan cemas menghadapi kematian.⁴

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan teori Erik Erikson, pada masa lanjut usia individu beradapada tahap integritas ego versus keputusasaan, di mana lansia melakukan refleksi terhadap seluruh perjalanan hidupnya. Keberhasilan mencapai integritas ego ditandai dengan penerimaan diri dan perasaan damai, sedangkan kegagalan dalam tahap ini dapat menimbulkan keputusasaan, kecemasan, dan gangguan emosional yang berdampak pada kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis lansia.

b. Karakteristik Lansia

Perkembangan orang lanjut usia tidak sama di setiap individu, melainkan melalui beberapa fase yang biasanya dikelompokkan berdasarkan usia dan ciri-ciri umumnya. Adapun karakteristik lansia yang sering kita temui itu dari segi fisik lansia mengalami yang

⁴ Fitri Ayu Mustika, *Psikologi Teori, Jenis, Hingga Pemecahan Masalah Psikologis*, 2025: 204.

namanya penurunan fungsi organ tubuh, misalnya penglihatan, pendengaran, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh, kulit menjadi keriput, rambut memutih atau rontok, mudah mengalami kelelahan dan sangat rentan terhadap sebuah penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, jantung, atau gangguan persendian. Namun dari segi psikologis memori yang ada di dalam diri lansia lama-lama menurun sehingga membuat mereka mudah lupa, lalu muncul kecemasan, kesepian, depresi, atau merasa tidak berguna dan mereka mulai mencari perhatian dari orang terdekat karena mereka membutuhkan akan kasih sayang, perhatian, dan rasa aman semakin meningkat dan yang terakhir cenderung lebih banyak merenung, mengenang masa lalu.⁵

Penurunan kualitas tidur, sering terbangun malam. Fase-fase ini membantu kita memahami kebutuhan dan tantangan khusus yang dihadapi oleh lansia di setiap tahap kehidupannya yakni masa pra lansia dikategorikan menjadi tiga tahap yakni lansia muda berusia antara 60 hingga 74 tahun, lalu lansia madya yang mencakup usia 75 hingga 84 tahun dan yang terakhir itu lansia tua berusia 85 tahun ke atas,

⁵ Antonius Ngadiran, "Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia," *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, Vol 13, no 2 (2019): 106.

karena perkembangan lanjut usia ini berbeda-beda maka kesulitan yang dialami lansia juga berbeda-beda, tingkat kesulitan tidur yang dialami lansia juga berbeda. Namun walaupun perkembangan mereka berbeda-beda tetapi dalam proses penuaan mereka menjadi lansia itu sama, jika mereka sudah berumur 60 tahun ke atas mereka sudah bisa di kategorikan sebagai lansia.⁶

2. Kualitas Tidur Pada Lansia

a. Definisi Kualitas Tidur

Definisi kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana tubuh kita tidak memiliki kemampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur yang mana kondisi ini mempengaruhi kualitas, jumlah dan waktu tidur pada malam hari, hal ini adalah hal yang biasa dialami oleh orang tua, yang seringkali terbangun saat malam dan punya masalah untuk tidur lagi, lalu bangun lebih awal dan tidak bisa melanjutkan tidurnya, lalu ada juga lansia yang mengalami mimpi buruk dan terbangun dari tidur lalu tidak bisa tidur lagi. Jika kondisi ini berlangsung terus menerus, bisa berdampak buruk pada kualitas tidur mereka, yang pada gilirannya dapat menurunkan kesehatan fisik

⁶ Dewi Rika Juita and Nilna Azizatus Shofiyah, "Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia," *Jurnal Agama Sosiasl Dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 2473.

dan mental orang tua, seperti rasa kantuk di siang hari, kelelahan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi.⁷

b. Jenis Kualitas Tidur

Adapun berbagai jenis masalah tidur yang dihadapi oleh orang tua adalah sebagai berikut:

1. Kualitas tidur yang buruk, di mana orang lanjut usia sering kali merasakan tidur yang tidak berkualitas, hal ini bisa terlihat dari berbagai indikator seperti durasi tidur yang kurang memadai serta banyaknya kali mereka terbangun di malam hari, yang mana mereka kerap terbangun hampir setiap malam. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi gangguan tidur yang dialami oleh lansia jika terus-terusan mengalami kualitas tidur yang buruk maka lansia akan sangat terganggu di malam hari.
2. *Insomnia*, merupakan jenis gangguan tidur yang paling sering dialami oleh orang tua, yang mana mengakibatkan seseorang tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup dalam satu hari.
3. *Sleep Anea* adalah gangguan tidur yang menyebabkan pernapasan seseorang terhenti sementara selama beberapa kali saat sedang tidur.

⁷ Mbaloto Rafika Freny, "Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia: Studi Kasus," *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi* Vol 9 (2023): 2.

4. *Restless legs syndrome (RLS)* atau sindrom kaki gelisah merupakan kondisi yang menyebabkan dorongan tidak tertahankan untuk menggerakkan kaki karena sensasi tidak nyaman, karena hal inilah yang menyebabkan banyak lansia yang sangat gelisah ketika mereka sedang tidur.⁸

c. Faktor Penyebab

Penyebab lansia mengalami kesulitan tidur ada berbagai macam faktor seperti yang di jelaskan diatas dan ada juga pengaruh perubahan fisiologis yang muncul sering bertambahnya usia memainkan peran besar dalam gangguan tidur. Banyak lansia yang mengalami penurunan produksi hormon melatonin, yang sangat penting dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, banyak dari mereka menderita penyakit kronis seperti diabetes, *hipertensi*, dan *arthritis*, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan mengganggu tidur mereka. Selain faktor fisik, kondisi mental dan lingkungan juga berperan besar dalam masalah tidur pada lansia. Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sering dikaitkan dengan individu lansia, yang dapat

⁸ Triana Febriani, Takesi Arisandy, and Nia Pristina, "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangkaraya," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Inovatif* Vol 7, no. 3 (2024): 7.

mempengaruhi kemampuan mereka untuk tidur nyenyak serta lingkungan tempat tidur yang tidak nyaman, seperti suhu yang tidak pas, kebisingan, atau pencahayaan yang kurang baik, dapat memperburuk keadaan tidur lansia maka dari itu lingkungan sangat penting dalam kehidupan lansia jika lingkungan nyaman maka lansia juga akan nyaman dalam menjalankan kehidupan akhir mereka.⁹

d. Dampak Dari Kesulitan Tidur

Dampak dari kesulitan tidur terhadap kualitas hidup lansia terlihat dari aspek tidur yang berkualitas. Jika kualitas tidur yang baik secara psikologis dapat memberikan perasaan nyaman dan kepuasan setelah bangun, sedangkan tidur yang tidak berkualitas bisa mengakibatkan penurunan fokus, kelelahan yang berkepanjangan, kecemasan, dan tingkat toleransi nyeri yang rendah. Pikiran yang tidak rasional juga bisa muncul, dan jika berlanjut dalam Waktu yang lama, dapat memicu berbagai masalah suasana hati dan depresi. Selain itu, buruknya kualitas tidur berhubungan dengan penyakit kardiovaskular, di mana risiko hipertensi dapat meningkat pada orang yang mengalami tidur yang tidak berkualitas,

⁹ Masfi Sya'fiatul Ummah, "Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 10.

terutama pada lansia, yang menjadi lebih rentan jika mereka tidak mendapatkan tidur yang cukup.¹⁰

Namun dapat disimpulkan bahwa pada kualitas hidup sehari-hari yang dirasakan oleh lansia itu mereka merasa ketika mereka bangun tidur mereka merasa tidak segar, lalu merasakan kelelahan dan kurang energi yang menyebabkan lansia menarik diri dari aktivitas sosial, hobi, dan interaksi dengan keluarga atau teman, yang mengarah pada isolasi sosial dan kesepian, secara keseluruhan, kesulitan tidur pada lansia adalah masalah multidimensional yang tidak hanya mempengaruhi tidur itu sendiri, tetapi juga merusak hampir setiap aspek kualitas hidup mereka, dari kesehatan fisik dan mental hingga kemandirian dan interaksi sosial. Karena hal tersebutlah banyak lansia yang menarik diri dari lingkungan dan mereka lebih suka berada di dalam kamar yang membuat mereka nyaman dan merasa tenang walaupun mereka sering merasa kesepian yang mendalam karena kesulitan tidur yang dialami.

¹⁰ Cahyaningrum, et al “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang,” *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 7 (2022): 72.

3. Terapi Musik Klasik

a. Definisi Terapi Musik

Terapi non-farmakologis adalah pendekatan pengobatan yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengatasi masalah kesehatan dan salah satu dari terapi non-farmakologis itu ada terapi musik yang mana terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Dapat diartikan bahwa terapi non-farmakologis adalah sebuah pengobatan yang tidak melibatkan obat-obatan ilmiah jadi terapi ini sangat membantu untuk mengatasi kesulitan tidur yang dialami lansia salah satunya dengan terapi musik yang menggunakan musik sebagai sebuah terapi.¹¹

Potter mendefinisikan terapi musik sebagai teknik yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu maka dari itu potter memilih musik sebagai alat untuk menyembuhkan suatu penyakit. Kenapa musik dipilih sebagai sebuah alat terapi oleh potter karena potter percaya bahwa dengan musik itu dapat

¹¹ Puti Rania Yulastari, Feni Betriana, and Imelda Rahmayunia Kartika, "Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi: A Literatur Review," *REAL in Nursing Journal* Vol 2, no. 2 (2019): 56.

menyembuhkan sebuah penyakit melalui irama yang diciptakan dan membawa sebuah ketenangan serta kedamaian dalam melakukan sebuah terapi. Adapun jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan kebutuhan seperti musik klasik, instrumental, slow musik, *orchestra*, dan musik modern lainnya. Dalam penelitian ini musik klasik dipilih sebagai alat untuk menyembuhkan kesulitan tidur yang dialami oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, melalui terapi musik klasik ini diharapkan dapat membantu lansia yang mengalami kesulitan tidur itu dapat tidur dengan baik dan nyenyak setelah diberikan sebuah terapi musik klasik.¹²

b. Sejarah Terapi Musik

Kata Musik dalam “terapi musik” digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. Dalam Sejarah terapi musik sudah ada pada zaman peradaban Mesir kuno, Yunani, dan Roma, dan kenapa musik di pilih sebagai alat terapi karena musik diyakini memiliki kekuatan untuk menyembuhkan penyakit fisik dan mental.

¹² Rina Puspita Sari et al., “Terapi Aktivitas Kelompok Terapi Musik Klasik Dengan Lansia Gangguan Tidur Di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang,” *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol 2, no. 1 (2024): 33.

Filsuf seperti *Pythagoras* dan *Plato* membahas efek musik pada jiwa dan tubuh itu karena implikasi pendidikan dan politiknya, dan para pemikir abad pertengahan biasanya mengaitkan musik dengan spekulasi metafisik. Maka dari itu mengaitkan harmoni musik dengan keseimbangan internal manusia adalah salah satu solusi yang sangat bagus, Adapun titik balik penting dalam sejarah terapi musik modern terjadi setelah Perang Dunia I dan II. Para musisi amatir dan profesional sering mengunjungi rumah sakit veteran untuk bermain musik dan sebagai menghibur tentara yang terluka yaitu dengan dngan memainkan drum dan alat musik lain, karena dengan melakukan hal tersebut dapat menekan stres pasca perang dan mencegah terjadinya *post-traumatic stress disorder* (PTSD).¹³

Sama hal yang dijelaskan oleh Djohan bahwa terapi musik dirancang untuk pengenalan mendalam terhadap keadaan dan permasalahan klien, sehingga akan berbeda untuk setiap orang tentu saja terapi musik bukan seperti obat yang dapat segera menghilangkan rasa sakit namun terapi musik dapat digunakan namun dapat digunakan sebagai media

¹³ Ike Natalia Andrian Liem, "Potensi Pengobatan Komplementer-Alternatif 'Terapi Musik' Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental," *Prosiding Konferensi Nasional II Psikologi Kesehatan – Fakultas Psikologi Universitas YARSI* Vol 02 (2014): 104.

terapeutik untuk membantu menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan relaksasi, serta mendukung proses pemulihan psikologis secara bertahap.¹⁴

c. Definisi Musik Klasik

Terapi musik klasik merupakan penerapan sebuah musik klasik sebagai pengobatan yang secara terencana untuk mencapai hasil terapeutik. Dalam keperluan lanjut usia, terapi musik klasik biasanya digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi tekanan dan kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta mendukung kemampuan kognitif untuk lansia di masa tua mereka. Musik klasik dipilih karena memiliki sifat teratur dan seringkali menenangkan, mampu memberikan rangsangan pendengaran yang positif serta membantu orang tua dalam mengelola perasaan dan meningkatkan mutu hidup karena itu musik klasik sangat bagus dalam menenangkan pikiran lansia dan penggunaannya bisa dilakukan dengan mendengarkan secara pasif atau terlibat aktif dalam aktivitas musik yang melibatkan musik klasik.¹⁵

¹⁴ Djhohan, *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galangpress, 2006): 24.

¹⁵ Epanggelia Loina Sitepu, "Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak Sekolah," *Grenek: Jurnal Seni Musik* 13, no. 2 (2024): 87.

d. Karakteristik Terapi Musik Klasik

Mendengarkan sebuah musik dengan irama yang lambat membuat tubuh kita mengalami relaksasi. Musik yang memiliki karakteristik seperti tempo dan irama yang teratur, harmoni dan melodi sederhana yang mana memberikan sebuah rasa nyaman dan stabilitas emosi, juga komposisi instrumental yang umumnya menggunakan instrumen seperti piano, biola, *cello*, dan *flute* yang menghasilkan suara lembut dan halus itu salah satu karakteristik dari musik klasik.¹⁶

Efek psikologis yang menenangkan dengan nada rendah dan ritme lambat dapat menurunkan tingkat stres, ketegangan otot, serta membantu mengatur pernapasan tersebut, salah satunya adalah musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat mengubah secara efektif ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih *relaks*. Hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh ritme dan harmoni musik klasik yang mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatik, sehingga detak jantung menjadi lebih

¹⁶ Ida Nurfiiana and Pritta Yunitasari, "Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran," *Jurnal STIKES Bethesda*, Vol 1, no. 1 (2022), 59.

teratur, pernapasan melambat, serta otot-otot tubuh menjadi lebih tenang.¹⁷

Selain itu, musik klasik juga dapat memicu pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang berperan penting dalam meningkatkan rasa nyaman dan memperbaiki suasana hati. Dengan demikian, musik klasik bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kondisi fisiologis tubuh, termasuk membantu mempersiapkan individu untuk tidur lebih nyenyak terutama terhadap lansia yang mengalami kesulitan tidur karena itu musik klasik sangat direkomendasikan sebagai sebuah terapi nonfarmologis untuk lansia yang mengalami kesulitan tidur.

e. Jenis Musik Klasik

Jenis musik klasik yang sesuai untuk relaksasi atau tidur itu ada berbagai macam, namun beberapa tipe musik klasik memiliki sifat yang ideal untuk mendukung proses relaksasi dan tidur itu umumnya, jenis musik yang direkomendasikan adalah yang memiliki tempo dari yang lambat hingga sedang,

¹⁷ Paramita Ratna Gayatri, Wahyu Nur Pratiwi, and Yanuar Eka Pujiastutik, "Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri," *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol 6, no. 2 (2022): 41.

suara yang lembut, melodi yang menenangkan, dan harmoni yang tidak menyakitkan telinga.

Salah satunya adalah musik klasik yang sering diusulkan itu ada seperti, Barok: Seniman seperti Johann Sebastian Bach (contohnya, *Air on the G String*) dan George Frideric Handel (contohnya, Largo dari Xerxes) biasanya memiliki komposisi dengan ritme yang konsisten dan melodi yang menenangkan. Klasik: Wolfgang Amadeus Mozart (*Eine kleine Nachtmusik* bagian lambat, konser piano yang halus) dan Joseph Haydn (simfoni yang lebih damai) mampu memberikan suasana yang menenangkan. Romantik Awal/Akhir: Frédéric Chopin (*nocturnes*, *prelude* yang lembut), Claude Debussy (karya-karya impresionistik seperti *Clair de Lune*), dan Erik Satie (*Gymnopédies*) dikenal memiliki karya yang sangat mendukung untuk relaksasi dan meditasi.¹⁸ Karena itu lagu ini sangat direkomendasikan untuk melaksanakan penelitian terapi musik klasik pada lansia yang mengalami kesulitan tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

¹⁸ Daniel Blackburn George Lee-Harris , Renee Timmers , Nigel Humberstone, "Music for Relaxation: A Comparison Across Two Age Groups," *The Journal of Music Therapy (JMT)* Vol 55, no. 04 (2018): 64.

f. Efek Terapi Musik Klasik

Terapi musik klasik memiliki efek yang sangat bagus untuk lansia yang mengalami kesulitan tidur yang mana musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung dan musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks maka dari itu terapi musik klasik ini terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga memberi pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi.¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa terapi musik ini menggunakan media musik klasik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu seperti lansia yang mana terapi musik klasik memberikan efek meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan alunan musik yang memiliki tempo lambat dapat menurunkan aktivitas sistem

¹⁹ Atik Aryani Dedes Orinta, Fajar Alam Putra, "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat," *Ilmu Kesehatan* Vol 11, no. 5 (2025): 29.

saraf simpatis sehingga mempermudah proses tidur, dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, serta meningkatkan suasana hati dan juga terapi musik dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, mengatur pola pernapasan, serta mengurangi ketegangan otot serta dapat meningkatkan konsentrasi, memori jangka pendek, serta fungsi kognitif pada lansia.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah dasar pemikiran dalam penelitian yang menggabungkan teori, fakta, observasi, dan kajian pustaka untuk menjelaskan hubungan antar variabel dan memecahkan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti mengawali dengan observasi lansia yang mengalami gangguan tidur sebelum intervensi terapi musik. Lansia yang mengalami gangguan tidur akan diberi intervensi terapi musik. Setelah diberi intervensi terapi musik responden akan dievaluasi untuk menilai apakah terjadi penurunan gangguan tidur atau tidak.

Gambar 3.1 Kerangka Berpikir
“Terapi Musik Klasik Pada Lansia Yang Mengalami
Kesulitan Tidur (Studi di Panti Sosial Tresna
Werdha Kota Bengkulu)”

