

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan berikut dapat ditarik kesimpulan berdasarkan penjelasan peneliti dan analisis data yaitu:

1. Tingkat kualitas tidur pada 8 responden di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu itu sebelum dilakukan terapi musik klasik diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 6 responden (75%), sedangkan kualitas tidur yang baik dengan jumlah 2 responden (25%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu mengalami permasalahan kualitas tidur sebelum diberikan intervensi terapi musik klasik.
2. Tingkat kualitas tidur pada lansia setelah mendapatkan perlakuan terapi musik klasik sebagian besar menunjukkan tingkat perubahan dengan kualitas tidur baik itu meningkat dengan jumlah 8 responden (100%), sedangkan kualitas tidur buruk berkurang menjadi 0 responden (0%). Diperoleh hasil mean dan median setelah mendapatkan perlakuan dengan hasil mean 2,63 dan median 1,19.
3. Terdapat Pengaruh yang signifikan dari pemberian Terapi Musik Klasik pada lansia perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil uji

normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Data *pretest* (sebelum intervensi) Nilai signifikansi (p) pada data *pretest* adalah 0,120. Nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal.
- b. Data *posttest* (sesudah intervensi) Nilai signifikansi (p) pada data *posttest* adalah 0,245. Nilai tersebut juga lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* berdistribusi normal dengan menunjukkan nilai rata-rata selisih skor kualitas tidur (*mean diffeireince*) sebesar 5,875 dengan nilai t hitung sebesar 10,119 dan derajat kebebasan (df) = 7. Nilai signifikansi (p) diperoleh $< 0,001$, yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan Penelitian, maka penulis mengajukan berbagai saran berikut yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, bagi Lansia, bagi Prodi BKI dan Peneliti Selanjutnya:

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

Diharapkan pihak Panti dapat menjadikan terapi musik klasik sebagai sebuah intervensi nonfarmakologis rutin untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia dan juga menyediakan sarana pendukung seperti pemutar musik dan lingkungan yang kondusif (tenang, pencahayaan redup) saat waktu istirahat malam.

2. Bagi Lansia

Diharapkan dapat meneruskan kegiatan Terapi musik klasik ini di berbagai kesempatan karena bisa memberikan efek menenangkan dan dapat merilekskan tubuh lansia.

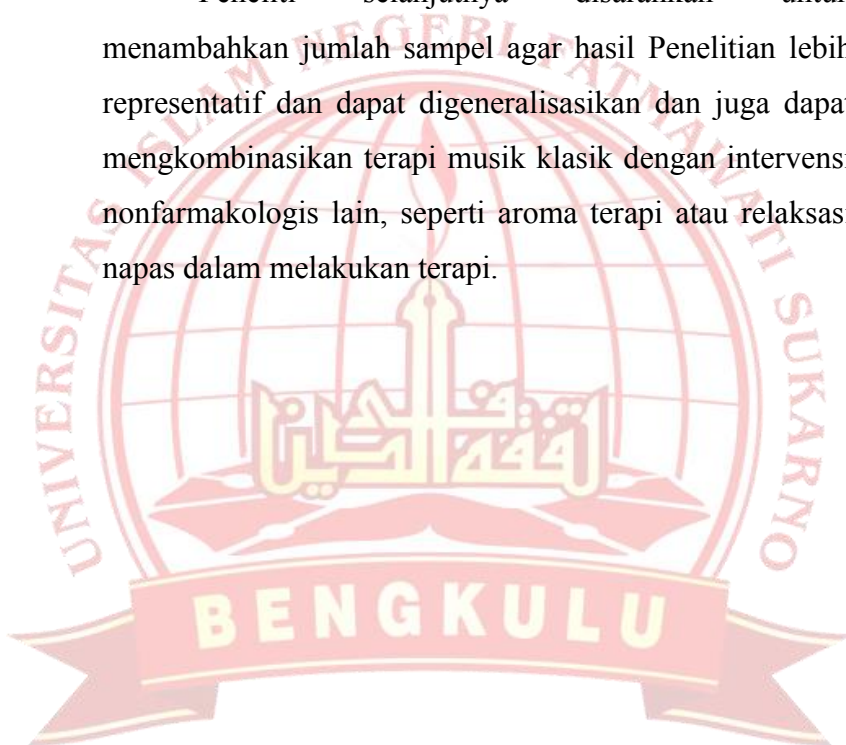
3. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diharapkan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dapat terus mengembangkan kajian dan praktik layanan konseling yang bersifat holistik, dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan nilai-nilai keislaman. Terapi musik klasik dapat dijadikan salah satu alternatif media konseling nonfarmakologis yang relevan untuk diterapkan dalam layanan BKI, khususnya dalam pendampingan lansia yang mengalami gangguan tidur, selain itu juga diharapkan agar BKI dapat memasukkan materi mengenai terapi kreatif dan relaksasi, termasuk terapi musik, ke dalam mata kuliah atau kegiatan praktikum BKI. Hal ini bertujuan

untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan konseling yang aplikatif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan masyarakat, terutama pada layanan konseling lansia di panti sosial maupun lingkungan keagamaan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan jumlah sampel agar hasil Penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan dan juga dapat mengkombinasikan terapi musik klasik dengan intervensi nonfarmakologis lain, seperti aroma terapi atau relaksasi napas dalam melakukan terapi.



DAFTAR PUSTAKA

- Arifiati, Retna Febri, and Endang Sri Wahyuni. "Music Therapy Affects Elderly Sleep Quality." *Interest* 11, no. 2 (2022): 270–78. <https://doi.org/10.37341/interest.v0i0.538>
- Aryani Atik, Fajar Alam Putra, Dedes Orinta. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat." *MEDIC NUTRICIA Jurnal Ilmu Kesehatan* 20, no. 3 (2025). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.
- Cahyaningrum, "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang." *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 7 (2022): 7161–72.
- Dawis, Aisyah Mutia, Yeni Meylani, Nono Heryana, Muhammad Ali Mursid Alfathoni, Eka Sriwahyuni, Rida Ristiyana, Yeni Januarsi, et al. *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2023.
- Dedes Orinta, Fajar Alam Putra, Atik Aryani. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat." *Ilmu Kesehatan* 11, no. 5 (2025): 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>.
- Dewi, Putu Arysta, and SpKJ dr. I Gusti Ayu Indah Ardani. "Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013."

Integration of Climate Protection and Cultural Heritage: Aspects in Policy and Development Plans. Free and Hanseatic City of Hamburg 26, no. 4 (2013): 1–37.
<https://11nq.com/6vqha0w>

Djhohan. *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006).

Ernawati, Ernawati, Ahmad Syauqy, and Siti Haisah. “Gambaran Kualitas Tidur Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur KOTA Jambi.” *Respiratory Universitas Jambi*, 2017, 1–11.
<https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>.

Febriani, Triana, 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* 7 (2024): 1–9.
<https://jurnalhost.com/index.php/jkmi/article/view/801>

Fischer, Laura M, and Courtney Meyers. “Determining Change in Students’ Writing Apprehension Scores in a Writing Intensive Course: A Pre-Test, Post-Test Design” 58, no. 1 (2017): 69–84. . <https://doi.org/10.5032/jae.2017.01069>

Fitri, Tiarna, Br Malau, Susiwyat Silitonga, and Santa Agustrina Hutagalung. “Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Para Lansia.”

ELETTRA : Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung 1, no. 1 (2023): 47–56.
<https://elettra.iakntarutung.ac.id>.

Freny, Mbaloto Rafika. “Penerapan Hydroterapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia : Studi Kasus.” *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi* 9 (2023):0–5.
<https://jurnal.stikesbkpalu.ac.id/ojs/index.php/STIKESBKPALU/article>

Gayatri, Paramita Ratna, 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* 6, no. 2 (2022): 1036–41.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3974>.

George Lee-Harris , Renee Timmers , Nigel Humberstone, Daniel Blackburn. “Music for Relaxation: A Comparison Across Two Age Groups.” *The Journal of Music Therapy (JMT)* 55, no. 04 (2018): 439–62. <https://doi.org/10.1093/jmt/thy016>

Gou, Qiaoqiao, Meihui Li, Xiaoyu Wang, Xinran Yuan, Mingyi Yang, Junrui Li, Bo Wang, et al. “Meta-Narrative Review: The Impact of Music Therapy on Sleep and Future Research Directions.” *Frontiers in Neurology* 15, no. January (2024): 1–16. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1433592>.

Idris, Desi Natalia Trijayanti, and Kili Astarani. “Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Insomnia Dan Tekanan Darah Pada

Lansia.” *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 6, no. 3 (2019): 339–47.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p339-347>.

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): 45–61.
<https://doi.org/10.31105/jpks.v12i1.1245>

Ike Natalia Andrian Liem. “Potensi Pengobatan Komplementer-Alternatif ‘Terapi Musik’ Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental.” *Prosiding Konferensi Nasional II Psikologi Kesehatan – Fakultas Psikologi Universitas YARSI* 02 (2014): 100–109.
<https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/knpk/article/view/5272>

Juita, Dewi Rika, and Nilna Azizatus Shofiyyah. “Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia.” *Jurnal Agama Sosisal Dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 2599–2473.
<https://doi.org/10.31538/almada.v5i2.2413>

Nada, Depira Elza, Meynur Rohmah, Zahra Maulidia Septimar, and Universitas Yatsi Madani. “The Effect of Music Therapy on Sleep Quality In Elderly With Insomnia Year 2021.” *Nusantara Hasana Journal* 2, no. 7 (2022): 43–46.
<https://nusantarahasanajournal.com>

Napitupulu, Mastiur, and Sutriningsih. “Pengaruh Terapi Musik

- Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia.” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 4, no. 2 (2019): 70.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1966797>.
- Ngadiran, Antonius. “Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 2020. <https://doi.org/10.36051/jiki.v13i2.95>.
- Nurfiana, Ida, and Pritta Yunitasari. “Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran.” *Jurnal STIKES Bethesda*, 2020, 550.
<https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/>
- Purwito, Dedy, and Sukardin Sukardin. “Acoustic Music Therapy on Improving Cognitive Function and Sleep Quality in Elderly Dementia Patients.” *Medisains* 21, no. 3 (2023): 91.
<https://doi.org/10.30595/medisains.v21i3.20031>.
- Rahmawati, Annisa. “Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pingkuk Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan.” *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*, 2020.
<https://repository.stikesbhaktihusada>.
- Undari Sulung, Mohamad Muspawi. “Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 25.” *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 2, no.

- 2 (2021): 28–33. <https://iicls.org/index.php/jer/article/>
- Sari, Rina Puspita, Astika Nisa Putri, Dina Alvionita, and Dwi Anjani. “Terapi Aktivitas Kelompok Terapi Musik Klasik Dengan Lansia Gangguan Tidur Di Panti Werdha Marfati Wisma Belakang Kota Tangerang.” *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan* 2, no. 1 (2024): 33–35. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik/article/view/422>
- Sarikaya, Nihan Altan. “Effect of Passive Music Therapy On Sleep Quality Among Elderly People Living in Nursing Home.” *Journal of Psychiatric Nursing*, 2016, 55–60. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.05900>.
- Simatupang, Meiyati, Crishartanto Simanungkalit, Novita Silaban, and Syukur Gulo. “Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia Tahun 2020.” *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)* 3, no. 2, Nopembe (2020): 195 <https://doi.org/10.35335/abdimas.v3i2.2444>
- Siregar, Mohammad Jehansyah. “Housing for Young Urban Family: Analysis and Architectural Model Formulation.” *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial* 8, no. 2 (2017): 179. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v8i2.1265>
- Sitepu, Epanggelia Loina. “Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak Sekolah.” *Grenek: Jurnal Seni Musik* 13, no. 2 (2024): 278. <https://doi.org/10.24114/grenek.v13i2.58013>.

- Sri Laela, Suryani Hartati. "Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Efektif Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Dan Perkembangan Integritas Diri Lansia." *Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada Jakarta* 5 (2023): 399. <https://doi.org/10.33024/manuju.v5i4.12095>
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods), (Alfabeta, Bandung, 2020)
- Syafrida Hafni Sahir. *Metodologi Penelitian*, (KBM INDONESIA), Yogyakarta) 2022.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. "Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14. https://www.researchgate.net/publication/329149108_Gangguan_Tidur_pada_Lanjut_Usia
- Widowati, Hening. *Metodologi Penelitian Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian. Metodologi Penelitian Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian*, 2020. <https://repository.ummetro.ac.id/files/artikel/2388>
- Ximenes. "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 2, no. 2 (2016): 827–32. <https://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/30>
- Yani, Sutri, and Siska Iskandar. "Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Lansia Yang Mengalami Depresi." *Riset Media Keperawatan* 4, no. 2 (2021): 48–53.

<https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/279>

Yulastari, Puti Rania, Feni Betriana, and Imelda Rahmayunia Kartika. "Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi: A Literatur Review." *REAL in Nursing Journal* 2, no. 2 (2019): 56. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i2.436>.

