

## **Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa**

Dania Saleha, Bunga Rusnaini, Pinkan Meilani

Univeristas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: [daniaoleha8@gmail.com](mailto:daniasoleha8@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Keywords**

Insomnia  
Terapi  
Musik  
Mahasiswa

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa POLSRI Angkatan 2022. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan menggunakan desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif Politeknik Negeri Sriwijaya (POLSRI) Prodi Administrasi Bisnis Angkatan 2022 yang berjumlah 18 orang dengan berbagai tingkatan insomnia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai uji paired wilcoxon yaitu  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Terjadi perubahan pada responden, yaitu sebelum diberikan terapi responden mengalami insomnia, sedangkan setelah diberikan terapi responden tidak mengalami insomnia lagi. Dapat disimpulkan bahwa terapi musik memberikan pengaruh dalam mengurangi insomnia pada mahasiswa POLSRI Prodi Administrasi Bisnis Angkatan 2022.

### **Pendahuluan**

World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2011 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Kurniawan et al., 2020). Tidur adalah usaha tubuh untuk menghilangkan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Orang dewasa rata-rata biasanya membutuhkan 7-9 jam tidur setiap malamnya. Kurang tidur bisa mempengaruhi kekebalan tubuh, masalah psikologis, gangguan metabolisme maupun peningkatan risiko penyakit jantung dan stroke. Tidur yang kurang lelap akan menyebabkan seseorang merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun sehingga kurangnya semangat, kurangnya ke-mampuan konsentrasi, penurunan kinerja dan produktivitas (Ahmad et al., 2022). Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20% (Anisya et al., 2023). Menggunakan musik sebagai terapi yang memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kualitas tidur, mengubah suasana hati, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan keterampilan dan harga diri, serta meningkatkan interaksi sosial (Barus & Nurhidayah, 2023).

Menurut Yanuar & Pamungkas (2019) dalam (Latief et al., 2020) insomnia merupakan penyakit, maka perhatian harus diberikan pada faktor-faktor biologis, emosional, dan medis

yang berperan, juga pada kebiasaan yang buruk. Semua orang pernah mengalami gangguan tidur/kurang tidur/kesulitan tidur (insomnia), tetapi biasanya hanya sementara saja. Insomnia yaitu adalah salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi pada orang dewasa tua (lansia) disebabkan karena karena penuaan, selain itu dapat pula karena faktor psikologis dan biologis (Romadhon & Rahmawaty, 2022). Insomnia merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami kesulitan tidur, atau mudah terbangun dan tidak dapat tidur lagi (Widari & Taloda, 2020). (Batubara et al., 2021) menyatakan bahwa gangguan tidur yang sering dialami pada lansia yaitu insomnia. Gangguan tidur (insomnia) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari yang akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kesehatan secara umum. Gangguan tidur atau insomnia adalah keluhan kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh salah satu penyebab berikut: sulit tidur, sering terbangun di malam hari, kemudian mengalami kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidak tidur nyenyak (Saragih & Lestari, 2020). Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, seringkali terbangun, ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur, serta terbangun lebih awal (Damayanti & Hadiati, 2019).

(Umah, 2023) mengatakan terapi musik adalah sebuah usaha untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. (Purwanto, 2007) menjelaskan bahwa terdapat cara untuk tidur nyenyak diantaranya dengan mendengarkan musik. Tentu saja, dalam hal ini, musik yang lembut dan menenangkan dapat merelaksasikan pikiran dengan volume rendah. Musik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Musik dipilih sebagai salah satu alternatif karena menyebabkan tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin (Abdul & Olli, 2021). Penggunaan terapi musik ditentukan oleh intervensi musikal dengan maksud memulihkan, merelaksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual (Sari & Anggarawati, 2022).

Penanganan non-farmakologi dapat dilakukan dengan melakukan terapi musik, melakukan terapi yoga dan pemberian aromaterapi (Maharianingsih et al., n.d.). Icel (2021) juga mengemukakan bahwa terapi musik yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan skor total PSQI secara signifikan ( $p=0,000$ ) dan meningkatkan kualitas tidur pasien dengan gangguan psikiatri kronis. Dalam (Kamagi & Sahar, 2021) ada beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi komplementer yang berkembang salah satunya adalah terapi musik. Suatu penelitian eksperimen pengaruh terapi musik terhadap kecemasan memberikan hasil perubahan signifikan pada skala kecemasan, hasil pre-test 12,55 dalam kategori tinggi dan post-test 7,852 dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan terapi musik klasik Mozart dapat mengurangi kecemasan (Yuspitasari et al., 2020).

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan menggunakan desain penelitian One Group Pretest-Posttest, yaitu penelitian yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan satu kelompok subjek. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa Politeknik Negeri Sriwijaya (POLSRI) program studi Administrasi Bisnis Angkatan 2022 yang mengalami insomnia. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala insomnia (insomnia rating scale), yang terdiri atas 11 pertanyaan. Dengan total skor jawaban responden terendah yaitu 11 dan skor tertinggi 44. Dimana total dari setiap item pertanyaan dikategorikan sebagai berikut: skor 11-19 (tidak memiliki keluhan insomnia), skor 20-27 (insomnia ringan), 28-36 (insomnia berat), 37-44 (insomnia sangat berat). Pengisian kuesioner tersebut dilakukan secara daring dengan cara membagikan gform kepada 18 orang subjek untuk mengukur tingkat insomnia yang di alami oleh subjek tersebut. Tahapan penelitian selanjutnya yaitu dengan memberikan arahan pada subjek untuk melakukan terapi musik selama satu minggu berturut-turut ketika sedang mengalami insomnia. Setelah itu di akhiri dengan posttest menggunakan IRS. Uji statistik yang dilakukan adalah; Analisa univariat, digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden; yang kedua yaitu Analisa bivariat, digunakan untuk mengetahui variabel dependen sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan uji paired t test jika data terdistribusi normal, data bisa dikatakan terdistribusi normal jika uji normalitas Shapiro wilk memiliki nilai  $p > 0.05$ . Jika data tidak terdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon (Napitulu, M. 2019). Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 23 for Windows*.

## Hasil dan Diskusi

### Analisis Univariat

*Table 1 Distribusi frekuensi responden menurut Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Jumlah	Persen
Laki-laki	1	5,6%
Perempuan	17	94,4%
Total	18	100

Table 1 menunjukkan bahwa distribusi responden menurut jenis kelamin Perempuan merupakan persentasi tertinggi yaitu sebanyak 94,4%. Sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki hanya memiliki persentasi sebanyak 5,6%.

Table 2 Distribusi frekuensi responden menurut usia

Usia	Jumlah	Persen
19 tahun	11	61,1%
20 tahun	7	38,9%
Total	18	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden terbanyak berada pada usia 19 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (61,1%), sedangkan sisanya berada pada usia 20 tahun, sebanyak 7 orang (38,9%).

### Analisa Bivariat

Table 3 Selisih rata-rata skor insomnia sebelum dan setelah intervensi

Variabel	N	Mean	Selisih mean
Skor Insomnia Pre	18	26.56	12.56
Skor Insomnia Post	18	14.00	

Rata-rata skor insomnia pada responden sebelum diberi terapi musik adalah sebanyak 26.56 atau berada pada tingkat insomnia rendah, dengan standar deviasi 4.273, nilai minimal 18 dan nilai maksimal adalah 33. Sedangkan untuk rata-rata skor insomnia setelah diberi perlakuan terapi musik adalah 14.00 (tidak mengalami insomnia) dengan standar deviasi 2.701, nilai minimal 11 dan nilai maksimal 20.

Diperkirakan setiap tahunnya 20 –40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Adeleya, 2008). Usia dewasa salah satunya adalah usia yang dilalui oleh mahasiswa. Mahasiswa merupakan dalam tahap perkembangan usia dewasa awal (Lubis & Nurlaila, 2010) karena berdasarkan World Health Organisation (WHO) pada tahun 2017 usia dewasa termasuk dalam usia pemuda yaitu 18-65 tahun. Mahasiswa yang mengalami insomnia, dapat melakukan terapi nonfarmakologi lain yaitu dengan terapi musik, dengan menggunakan musik yang bertujuan untuk rehabilitasi gangguan tidur.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Prakoso dkk, 2020) yang menjelaskan tentang pengaruh terapi musik dengan brainwave terhadap penurunan tingkat insomnia

mahasiswa tingkat akhir dengan p-value 0,00 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik dengan Brainwave terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kusuma Husada Surakarta. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Sunaringtyas (2017) tentang pengaruh terapi musik air mengalir dengan Brainwave terhadap penurunan insomnia pada lansia di wilayah posyandu “Sedap Malam” Pare Kediri.

Pada hasil penelitian dalam penelitian ini diketahui bahwa rata-rata skor insomnia sebelum intervensi adalah 26.56 dengan selisih mean 12.56, standar deviasi 4.273 dengan nilai minimal 18, dan nilai maksimal 33. Sedangkan pada skor insomnia setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 14.00, standar deviasi 2.701, dengan nilai minimal 11 dan nilai maksimal 20, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada responden sebelum diberikan intervensi responden mengalami insomnia dan setelah mendapatkan intervensi responden tidak mengalami insomnia. Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji paired wilcoxon terhadap perbandingan skor insomnia sebelum dan setelah diberikan terapi musik didapatkan adanya perubahan yang signifikansi dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil Analisa univariat pada pretest menunjukkan bahwa dari 18 responden, terdapat 12 responden yang mengalami insomnia ringan, dan 6 responden mengalami insomnia berat. Sedangkan hasil Analisa univariat pada posttest yaitu terdapat 16 responden yang termasuk kategori tidak insomnia, dan ada 2 responden dengan kategori insomnia ringan.

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian (Cahyani & Tasalim, 2024) tentang efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir dan didapatkan hasil bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir dengan nilai hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai significance yaitu 0,012 yang dimana hasil uji tersebut kurang dari 0,05. Penelitian lain yaitu intervensi terapi musik dan menonton video musik yang dilakukan dengan menggunakan sampel 71 orang dewasa yang diinstruksikan untuk mendengarkan musik buddhis yaitu musik praise buddha, song of praise sambo dan namo sakyamuni buddha selama 4 hari dengan durasi 30 menit sebelum tidur malam. Hasil dari penelitian ini yaitu intervensi musik dan video musik tidak berpengaruh pada parameter tidur objektif, yang diukur dengan menggunakan elektroensefalografi. Namun, kelompok mendengarkan musik memiliki total waktu tidur subjektif yang jauh lebih lama daripada kelompok video musik ( $Wald\ 2 = 6,23, p = 0,04$ ) jadi intervensi musik secara signifikan berpengaruh pada kualitas tidur pada orang dewasa dengan insomnia (Huang et al., 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli kesehatan mengungkapkan bahwa suatu melodi yang baik bisa menjadi salah satu solusi atau dapat dijadikan sebagai obat. Dengan adanya cara melakukan terapi musik dapat memperbaiki mood, mengurangi angka dalam tekanan darah, bahkan bisa menyembuhkan insomnia. Musik yang diguankan bukanlah

merupakan musik yang beraliran keras, akan tetapi adalah jenis musik yang bersifat menenangkan jiwa. Musik sendiri memiliki bagian-bagian yang penting antara lain: beat, ritme, dan harmoni. Beat yang berfungsi mempengaruhi tubuh, ritme yang mempengaruhi jiwa, dan harmoni yang dapat berpengaruh pada jiwa. Terapi musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme, dan harmoni yang disesuaikan dengan tujuan tersendiri.

### Simpulan

Dari adanya penelitian ini dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Polstri Prodi Administrasi Bisnis Angkatan 2022” maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perubahan pada responden 16 responden yang termasuk kategori tidak insomnia, dan ada 2 responden dengan kategori insomnia ringan. Adapun saran dari peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya, dalam penggunaan terapi musik hendaknya lebih di digali lagi terkhususnya pada jenis atau variasi musik yang digunakan dan membandingkan efektifitasnya antar berbagai usia, sehingga terapi ini bisa dijadikan cara alternatif intervensi dalam meminimalkan gejala insomnia. Dan bagi seseorang yang merasa mengalami insomnia dapat mengatasi masalah insomnia tersebut dengan menggunakan terapi musik.

### Referensi

- Abdul, N. A., & Oliy, N. (2021). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(2), 79–88.
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Anisya, S. S. N., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 40–45.
- Barus, R. E. B., & Nurhidayah, R. E. (2023). Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 6(1), 213–221.
- Batubara, Z., Sembiring, A., & Surbakti, I. S. (2021). PENGARUH TERAPI MUSIK BAHASA INGGRIS TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN KANTOR DESA SIMALINGKAR B KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), 1061–1068.

- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 52–60.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210–1216.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797–809.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, A. D. E. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106.
- Latief, N., Susilaningsih, S., & Maulidia, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1–8.
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. A. S. I., Windidaca, D., & Putri, B. (n.d.). *Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly*.
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, R. R. D. (2022). Pemberian Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dan Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Teori Adaptasi Roy. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- Saragih, G., & Lestari, S. W. (2020). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Guna Budi Bakti Belawan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(2), 97–104.
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(1), 19–23.
- Umah, K. (2023). PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN JAWA TERHADAP TINGKAT PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(6), 37–46.
- Widari, N. P., & Taloda, L. S. S. (2020). Efektivitas Musik Keroncong Dan Musik Jawa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Griya Wreda Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 39–44.