



Penerapan Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Lansia dengan Gangguan Tidur di Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang

Brigida Natalia Ivan Gai¹, Lilik Pranata², Sri Indrayati³

¹⁻³Universitas Katolik Misi Charitas Palembang, Indonesia

*Penulis Korespondensi : lilikpranataukmc@gmail.com

Abstract. *Sleep disorders experienced by older people are difficulty falling asleep, maintaining sleep and difficulty returning to sleep after waking up at night, thus affecting sleep quality. One therapy that can improve sleep quality is music therapy. Music therapy is a stimulation that has a slow rhythm, a stable rhythm pattern that stimulates relaxation of the parasympathetic nervous system, thereby creating a relaxed atmosphere that supports increased sleep duration. The researcher aims to provide an overview of nursing care for the elderly with sleep disorders. The design used in this nursing final scientific paper is a case study with classical music therapy intervention. The respondent participated, and the intervention was conducted from December 20-23, at the Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Elderly Home: After four consecutive days of classical music therapy, three elderly individuals experienced changes in their PSQI score at the final meeting: Ms. E's score increased from 17 to 13, Mrs. A's score decreased from 19 to 12, and Mrs. M's score decreased from 16 to 13. Classical music therapy is effective in treating sleep disorders. The implementation of EBP is expected to provide additional information regarding the provision of music therapy to elderly individuals experiencing sleep disorders.*

Keywords: *Cognitive Function; Classical Music Therapy; Disorders; Elderly; Well-being.*

Abstrak. Gangguan tidur yang dialami lanjut usia adalah kesulitan tidur, mempertahankan tidur dan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun di malam hari sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Salah satu terapi yang dapat mengatasi gangguan tidur adalah terapi musik. Terapi musik merupakan rangsangan yang berirama lambat, pola ritme yang stabil sehingga merangsang relaksasi sistem saraf parasimpatis sehingga menciptakan suasana rileks yang mendukung peningkatan durasi tidur. Untuk meningkatkan asuhan keperawatan dengan menggunakan terapi musik klasik pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Desain yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah studi kasus dengan intervensi Terapi Musik Klasik. Jumlah responden sebanyak 3 orang, intervensi dilakukan pada tanggal 20-23 Desember 2025 bertempat di Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Selindung Pangkalpinang. Setelah dilakukan terapi musik klasik selama 4 hari berturut-turut pada ketiga lansia didapatkan perubahan skor PSQI di pertemuan akhir yaitu Tn.E dari 17 menjadi 13, Ny A dari 19 menjadi 12, Ny M dari 16 menjadi 13. Terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia penerapan EBP. Terapi musik klasik disarankan untuk diterapkan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci: Disorders; Fungsi Kognitif; Kesejahteraan; Lansia; Musik Klasik Terapi.

1. LATAR BELAKANG

Lanjut Usia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Widi Wisoedhanie, Sipollo Berilliany Venny, 2019, p. 3). Lansia juga merupakan fase akhir perubahan pada kehidupan manusia yang dimulai dari 60 tahun hingga hampir mencapai 120 atau 125 tahun. (W Pipit Festi, 2018, p. 5). Menurut Setioyorini and Wulandar, (2018, p. 1). Lanjut usia didefinisikan sebagai seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun yang mengalami perubahan struktur, fisiologi, dan biokimia tubuh mereka yang berdampak pada fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. (Setioyorini and Wulandar, 2018). Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan lansia adalah seseorang berumur 60 hingga sampai 120 tahun yang

memasuki fase terakhir dari siklus kehidupan dan menghadapi mutasi anatomis, fisiologis, biokimia secara menyeluruh pada anggota tubuh.

Badan Statistik Penduduk lanjut usia tahun 2022, menjelaskan pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2022). Jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari 1.4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) Data Susenas Maret 2022 Indonesia memperlihatkan sebanyak 10,48 % penduduk adalah lansia, dengan jumlah lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (51,81% berbanding 48,19 %). Selama sepuluh tahun terakhir, persentase penduduk lansia meningkat dari 7,57 % pada tahun 2012 dan menjadi 10,48 % pada tahun 2022. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 % pada tahun 2045. (Girsang *et al.*, 2022). Sedangkan menurut Badan Statistic Penduduk kota Pangkalpinang tercatat lansia dari tahun 2018 -2020 sebanyak 40,727 orang, dengan jumlah laki-laki sebanyak 19,381 orang dan wanita sebanyak 21,346 orang (BPS Pangkal Pinang, 2024). Lansia akan mengalami perubahan dalam kehidupannya, Perubahan yang terjadi pada lanjut usia adalah mutasi fisiologis, mental, sosial dan spiritual (Siti, 2016, p. 7). Perubahan fisiologi yang umum ditemukan pada lansia yaitu sistem kulit, musculoskeletal, respirasi, kardiovaskuler, gastrointestinal, perkemihan, endokrin, reproduksi, dan genetalia serta neurologis (Potter Patricia A, 2017, p. 327). Perubahan pada sistem neurologis lansia terjadi karena penurunan jumlah dan ukuran neuron pada saraf, akibat penurunan jumlah neuron ini fungsi neurotransmitter juga berkurang (Potter Patricia A, 2017) Refleks volunter menjadi lebih lambat dan individu menjadi kurang mampu merespons stimulasi multiple, selain itu lansia sering melaporkan perubahan kualitas dan kuantitas tidur. Keluhan meliputi gangguan tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang berlebihan (Potter Patricia A, 2017). Penurunan dari fungsi tersebut menyebabkan lansia mengalami masalah kesehatan yaitu salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi sehingga dapat mempengaruhi segala aspek dari kualitas hidup mereka (Andas *et al.*, 2023, p. 11). Gangguan tidur juga disebut insomnia dimana gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur atau mempertahankan tidur, meskipun ada kesempatan untuk melakukannya (Saras Tresno, 2023, p. 6). Hal tersebut mengakibatkan masalah bagi lansia dalam mempertahankan kualitas hidup Terapi musik merupakan terapi non verbal dengan bantuan musik, pikiran klien dibiarkan untuk mengembara, baik mengenal hal-hal yang diimpikan atau yang dicita-citakan atau bahkan mengurangi permasalahan yang ada (Julianti Ratih Dimas, 2023, p. 8) Berdasarkan

penelitian (Sari, 2025) Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia didapatkan uji signifikan sebesar 0.026 yang lebih kecil dari pada nilai p yang berarti adanya pengaruh signifikan dari pemberian terapi musik terhadap kualitas tidur, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik terbukti memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Terapi musik klasik membantu untuk mengontrol pernapasan, kesadaran dan perubahan psikologi seseorang dapat dibantu dengan mendengarkan musik, mengatasi sulit tidur, menenangkan sistem saraf simpatik dan meredakan kecemasan, semuanya menjadi lebih mudah dengan mendengarkan musik klasik, (Julianti Ratih Dimas, 2023). Musik klasik yang akan digunakan tersebut adalah musik klasik yang bernuansa instrumen Cina.

Berdasarkan uraian diatas dampak besar terapi musik yang bisa dilakukan seorang perawat dalam memecahkan masalah keperawatan sehingga penulis tertarik melakukan asuhan keperawatan pada lansia penderita gangguan tidur

2. KAJIAN TEORITIS

Gangguan tidur adalah salah satu kondisi yang sering terjadi dan terkadang dianggap sepele, padahal dapat menyebabkan gangguan fungsi fisik tubuh. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, stres, hingga meningkatnya ketegangan, dan kondisi ini sering dialami oleh banyak orang. (Alrinal *et al.*, 2024).

Penyakit lanjut usia, individu yang mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, juga mengalami kemunduran beberapa fungsi dan kemampuan yang dimilikinya. Perubahan fungsi tubuh internalnya adalah daya ingat, pendengaran, penglihatan, kelemahan otot, pernapasan, kognitif, psikologis, spiritual, dan tampilan fisik serta disfungsi biologis. Selain itu, lansia juga mengalami perubahan pada lingkungan sosial seperti kehilangan keluarga, berhenti bekerja, perubahan status ekonomi, ketidakmampuan bersosialisasi, dan perubahan pola tidur (Malghfuroh *et al.*, 2023). Masalah tidur pada lansia yaitu lansia yang mengeluh mengenai masalah tidur (halnya adalah tidur lebih dari lima jam sehari) dengan terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi dan sering terbangun di waktu malam hari (Alrinal *et al.*, 2024, p. 93). Maka untuk membantu mengatasi masalah gangguan tidur dibutuhkan penatalaksanaan terapi musik.

Musik adalah seni yang terbentuk dari kumpulan suara dan irama yang selalu atau hampir selalu harmonis (Dewi, 2023, p. 53). Terapi musik adalah terapi non-verbal dengan bantuan musik yang dapat mengalihkan pikiran seseorang, membantu mengembalikan kondisi sehingga dapat membantu mengurangi berbagai masalah sosial, emosional, dan perilaku;

masalah kognitif, motorik maupun inderawi pada seluruh individu dari segala usia (Widiyono et al., 2022, p. 36). Terapi musik digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangkaian suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Romaldhon dan Ralhmalwalti, 2022). Salah satu terapi musik yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi musik klasik, dimana musik klasik dapat mempengaruhi, memperlambat, dan menyeimbangkan otak serta merilekskan sistem saraf simpatik melalui alunan irama yang seimbang antara beat, ritme, dan harmoni serta memiliki tempo alami 60-80 ketukan dalam per menit. Musik klasik juga digunakan untuk mengontrol pernapasan, kesadaran, dan perubahan psikologis seseorang dalam membantu mereka yang mengalami kesulitan tidur, menenangkan sistem saraf simpatik, dan meredakan kecemasan, yang semua menjadi lebih mudah dengan mendengarkan musik klasik (Julialnti Raltih Dimals, 2023). Musik klasik telah terbukti memiliki berbagai manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik sebelum tidur dapat membantu individu untuk tidur lebih cepat, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kecemasan.

Mekanisme kerja musik yang pertama adalah musik mempengaruhi rangsangan atau unsur irama dalam nada masuk ke saluran auditori, kemudian diteruskan ke thalamus sehingga memori yang terkait di sistem limbik aktif dan secara otomatis mempengaruhi sistem saraf otonom yang disalurkan ke thalamus dan kelenjar hipofisis. Kemudian muncul respon emosional melalui feedback ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stres sehingga seseorang menjadi rileks dan membangkitkan rasa aman pada diri seseorang yang membuat seseorang lebih mudah untuk tertidur (Suwardianto dan Astuti, 2020, p. 46).

3. METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang dilakukan pada 3 responden yang menggunakan desain one group pretest-posttest yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan terapi musik klasik terhadap gangguan tidur pada lansia. Pada studi kasus ini terdapat instrumen yang digunakan sehingga dapat mendukung dan menunjang studi kasus yang dilakukan. Adapun instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah formulir pengkajian gerontik, formulir kuesioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data yang dikumpulkan secara langsung dari wawancara, hasil kuesioner, dan observasi atau tes yang dilakukan sendiri oleh peneliti terhadap subjek. Data primer pada penelitian ini adalah nama,

usia, jenis kelamin, keluhan utama. Data diambil menggunakan bantuan observasi klien dan formulir pengkajian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Studi kasus ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut dari tanggal 20 Desember – 23 Desember, dengan waktu pelaksanaan 30 menit pada pukul 19.00 - 19.30 WIB. Penerapan terapi musik klasik diterapkan pada lansia yang mengalami gangguan tidur di Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anni Palangka.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penerapan ini secara khusus menghasilkan hasil yang diperoleh setelah melaksanakan *Evidence-Based Practice* (EBP) dengan intervensi Terapi Musik Klasik pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Adapun uraian terkait penerapan EBP pada ketiga responden yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre dan Post Penerapan EBP Terapi Musik Klasik.

Penerapan waktu	Skor PSQI		
	Responden 1 Tn. E	Responden 2 Ny.AL	Responden 3 Ny .M
<i>Pre</i> (Pengkajian)	17	19	16
<i>Post</i> (Terakhir)	13	12	13

Sumber : Ivaln (2026)

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan pada empat klien selama satu minggu berturut-turut, diperoleh data pada Tabel 1 bahwa skor MMSE Ny. L sebelum diberikan terapi teka-teki silang adalah 20 dan meningkat menjadi 22 setelah penerapan EBP pada hari terakhir. Skor MMSE Ny. M meningkat dari 18 menjadi 20, Ny. A dari 21 menjadi 22, dan Ny. N dari 22 menjadi 23. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada skor MMSE keempat klien tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perubahan pada ketiga lansia yang mengalami gangguan tidur, yang dibuktikan melalui perubahan skor PSQI sebelum dan setelah intervensi diberikan.

Pembahasan

Peneliti melakukan pengkajian tanggal 19 Desember 2025 pukul 09.00 WIB sebelum diberikan terapi musik klasik kepada 3 responden, dan kemudian mengisi instrumen PSQI. Pada pengkajian pertama, responden Tn. E mengungkapkan bahwa selama 1 bulan terakhir sering mengalami kesulitan untuk tidur malam, dan bila terbangun lebih dini pagi, ia tidak bisa tidur lagi. Berdasarkan hasil pengkajian fungsional menggunakan PSQI, skor yang diperoleh adalah 17 (gangguan tidur buruk). Pada responden kedua, Ny. M, yang mengungkapkan bahwa

sudah 2 bulan ini sering terbangun tengah malam dan tidak bisa tidur lagi, sehingga pada pagi hari merasa sangat mengantuk. Berdasarkan hasil pengkajian fungsional menggunakan PSQI, skor yang diperoleh adalah 16 (gangguan tidur buruk). Kemudian, pada responden ketiga, Ny. AL, yang mengungkapkan sering terbangun malam hari dan tidak bisa tidur lagi, bahkan sering berguling-guling di tempat tidur hingga pagi hari dan mulai mengantuk setelah itu. Berdasarkan hasil pengkajian fungsional menggunakan PSQI, skor yang diperoleh adalah 19 (gangguan tidur buruk). Berdasarkan pengkajian awal, ketiga responden yang berusia lebih dari 60 tahun ini mengalami gangguan tidur yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup.

Dari hasil pengkajian pada ketiga responden tersebut, ditemukan diagnosa keperawatan utama yaitu gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Pada Tn. E dan Ny. AL, ditemukan diagnosa keperawatan dengan risiko perfusi serebral yang tidak efektif. Intervensi yang diberikan merujuk pada evidence-based practice yang diperoleh dari sumber penelitian sebelumnya, seperti jurnal ilmiah, yang menunjukkan pengaruh terapi musik sebagai salah satu upaya untuk membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Peneliti menerapkan intervensi terapi musik klasik ini sebagai upaya untuk membantu lansia yang mengalami gangguan tidur sehingga terjadi perbaikan dari gangguan tidur buruk menjadi gangguan tidur sedang. Karena efek bunyi yang diberikan melalui musik klasik tersebut memiliki tempo lambat dan memberikan rangsangan pada korteks serebri (dari korteks auditori primer ke sekunder), yang dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak alfa yang menginduksi ketenangan serta memulai tidur.

Implementasi hari pertama dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 20 Desember 2025. Pada hari pertama ini, ketiga responden diberikan terapi musik klasik dengan menggunakan handphone dan headset, dimulai dari pukul 19.30-20.00 WIB di kamar tidur lansia. Pada saat penerapan, ketiga lansia masih merasa risih dengan menggunakan headset yang dipasang di telinga untuk mendengarkan musik, sehingga mereka belum sepenuhnya merasa rileks.

Implementasi kedua dilakukan pada hari Minggu, tanggal 21 Desember 2025. Pada hari kedua ini, ketiga responden kembali mendengarkan musik klasik, dan pada saat itu, 2 responden sudah bisa menikmati namun 1 responden masih belum sepenuhnya merasakan manfaat terapi hingga selesai pada pukul 20.00 WIB.

Implementasi hari ketiga dilakukan pada hari Senin, 22 Desember 2025, pukul 19.30 WIB. Ketiga responden kembali diarahkan ke kamar tidur untuk melaksanakan terapi musik klasik. Pada hari ketiga ini, responden pertama semakin menikmati terapi, bahkan ia mulai ikut bergerak mengikuti tempo musik yang didengarkan. Pada responden kedua dan ketiga,

keduanya semakin menikmati terapi dan semakin rileks, sehingga mereka terus mengikuti terapi hingga selesai.

Implementasi keempat dilakukan pada hari Selasa, 23 Desember 2025, ketiga responden kembali mendengarkan musik klasik yang semakin dinikmati dan rileks di tempat tidur. Pada hasil implementasi penerapan musik klasik yang telah dilakukan selama 4 hari berturut-turut oleh peneliti menunjukkan adanya perubahan pada gangguan tidur dengan skor PSQI. Pada responden pertama, Tn. E, didapatkan skor PSQI dari 17 (gangguan tidur buruk) menjadi 13 (gangguan tidur sedang). Pada penerapan terapi musik, responden kedua, Ny. AL, didapatkan skor PSQI dari 19 (gangguan tidur buruk) menjadi 12 (gangguan tidur sedang), dan pada responden ketiga, Ny. M, didapatkan skor PSQI dari 16 (gangguan tidur buruk) menjadi 13 (gangguan tidur sedang). Hasil dari penerapan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya tentang terapi musik klasik yang menggunakan formulir penilaian PSQI untuk menilai skor perubahan gangguan tidur.

Terapi musik klasik merupakan pendekatan psikoterapi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengelola rasa sakit seseorang dan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental melalui rangkaian suara melodi, ritme, timbre, harmoni, bentuk, serta gaya yang disusun sedemikian rupa sehingga terciptalah musik yang dapat digunakan untuk pemulihan kesehatan fisik dan mental. Dengan menggunakan terapi musik, musik tersebut bermanfaat untuk kesehatan, terutama membantu mengatasi gangguan tidur. Melalui terapi musik, kualitas tidur dapat diperbaiki menjadi lebih baik dan efektif mengatasi insomnia pada seseorang.

Pernyataan ini didukung oleh Reisalni Halrdi (2021), yang menunjukkan bahwa mendengarkan musik dengan tempo 60-80 beat yang didengarkan selama 30-60 menit sebelum tidur selama 1 hingga 2 minggu dapat memberikan perubahan dalam pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur, dengan memberikan efek positif yaitu mengurangi gangguan tidur insomni.

Terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik. Pengaruh terapi musik pada lansia mampu memberikan efek positif dan meningkatkan kualitas tidur (Bualnal Sekalr Nalndal, 2020, p. 1). Pernyataan ini juga didukung oleh Nalpitulu (2019), yang menunjukkan pengaruh terapi musik klasik pada lansia penderita insomnia, yang mengungkapkan bahwa terjadi perubahan pada responden, yaitu sebelum diberikan intervensi, responden mengalami insomnia, namun setelah mendengarkan terapi musik klasik, responden tidak lagi mengalami insomnia. Menurut asumsi peneliti, terapi musik klasik terbukti meningkatkan kualitas tidur, yang terlihat dari hasil penelitian bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur setelah pemberian terapi musik klasik. Hal ini disebabkan oleh proses penelitian

di mana jam tidur sudah ditentukan oleh peneliti pada lansia. Selain itu, sebelum tidur, lansia diberikan terapi musik selama 30 menit. Terapi musik ini memiliki karakteristik irama yang lambat, harmoni yang menenangkan, dan pola ritme yang stabil sehingga dapat merangsang hormon melatonin yang mengatur pola tidur seseorang. Selain itu, terapi musik juga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam relaksasi tubuh. Lebih lanjut, terapi musik juga membantu melepaskan hormon kortisol yang membantu menurunkan aktivitas stres, sehingga kualitas tidur lansia menjadi lebih baik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) yang dilaksanakan oleh penulis pada ketiga responden dengan gangguan tidur pada lansia di Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. Pada saat dilakukan pemberian penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) terjadi kerja sama responden dengan peneliti dimana saat pengkajian peneliti melakukan pengkajian pada ke tiga responden sesuai dengan asuhan keperawatan gerontik dan waktu pengkajian fungsional dibantu oleh asisten dan didapatkan hasil pengkajian dengan menggunakan alat ukur PSQI. Menurut hasil penerapan dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur terbukti dari hasil penelitian bahwa ada peningkatan kualitas tidur sesudah pemberian terapi musik klasik. Hal ini dikarenakan dari proses penelitian dimana jam tidur sudah ditentukan oleh peneliti pada lansia. Selain itu para lansia sebelum tidur diberikan terapi musik selama 30 menit dimana terapi musik ini memiliki karakteristik irama yang lambat, harmoni yang menenangkan, dan pola ritme yang stabil sehingga mampu merangsang hormon melatonin yang mengatur rangsang tidur seseorang. Pelaksanaan keperawatan terhadap responden dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) terapi musik klasik, pelaksanaan dilakukan 30 menit dari pk.19.00-20.00 WIB selama 4 hari berturut-turut yaitu dari tanggal 20 sampai dengan tanggal 23 Desember 2025. Evaluasi keperawatan pada responden dilakukan sesuai dengan pelaksanaan keperawatan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) secara menyeluruh hasil evaluasi dari ketiga responden adalah adanya perubahan penurunan skor PSQI sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik. Ketiga responden mengatakan sangat senang karena dengan terapi musik membuat tubuh menjadi rileks dan mudah tidur dan bila terbangun bisa tidur lagi. Intervensi penerapan terapi musik klasik tersebut dihentikan oleh peneliti setelah penerapan 4 hari namun peneliti memberi kesempatan untuk melanjutkan terapi musik klasik pada responden sehingga responden dapat mengalami kualitas tidur yang lebih baik lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan jurnal ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas, ketua dekan dan prodi, segenap rekan-rekan dosen, ketua Rumah Lansia Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang yang telah mengizinkan sebagai tempat dilakukan penerapan, serta terima kasih kepada keluarga, para Suster sekongregasi, dan teman-teman yang sudah mendukung, memberi semangat, dan membantu saya selama proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aziz, A. A. (2022). *Cara mudah menyusun metodologi keperawatan dan kebidanan*. CV.TRANS INFO MEDIA.
- B.W.V., Arlis. (2019). Pengaruh terapi musik tradisional Cina terhadap kesepian pada lansia di Panti Jompoh Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuan Kota Medan Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/537>
<https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.537>
- Bandiya, S. (2021). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Muha Medika.
- BPS Pangkal Pinang. (2024). Jumlah penduduk Kota Pangkalpinang berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin (Jiwa), 2018-2020. Pangkal Pinang. <https://pangkalpinangkota.bps.go.id/indicator/12/83/1/jumlah-penduduk-kota-pangkalpinang-berdasarkan-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Dewi, R. B. (2023). *Kajian seni budaya sekolah dasar pengantar apresiasi seni tari, drama, musik dan rupa*. Universitas Muhammadiyah.
- Dimas, J. R. (2023). *Terapi musik dalam mengatasi burnout perawat*. Pradina Pustaka.
- Ekayanti, A., Hafidah, M., Makkasau, F., Latifah, A., Eppang, M., Syahrudin, B., Sri, S., Shofa, I., & Titik, S. (2023). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rizmedia.
- Embang, W. I., & Rondunuwu, P. M. E. (2023). Pengaruh terapi musik klasik instrumen piano terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Ilmia Ilmu Keperawatan*, 14. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i2.1306>
- Eti, R. (2021). *Keperawatan dasar I*. LovRinzPublishing.
- Festi, W. P. (2018). *Lanjut usia perspektif masalah*. UM Surabaya Publishing.
- Girsang, A. P. L., et al. (2022). Statistik penduduk lansia, Badan Pusat Statistik. Jakarta. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Hartini, W. M., Roosarjani, C., & Dewi, Y. A. (2019). *Buku ajar teknologi bank darah (TBD): Metodologi penelitian dan statistik*. Kementerian Kesehatan RI.
- Libertyani, T. R., Hardika, B. D., & Pranata, L. (2026). Penerapan akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 192-200. <https://doi.org/10.62383/quwell.v3i1.2919>

- Maghfuroh, L., Afrida, Y., Mamlukah, R. L., Defi, Y., Istiqoma, A. D., Evi, Z., Ayi, N., Agus, S., Rahmanindar, N., Maulidya, C. A., Arsita, H. R., Fania, F., & H.S.N. (2023). *Asuhan lansia*. Kaizen Media Publishing.
- Napitulu, M. (2019). Pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmia Indonesia*, 4.
- Nugroho, W. (2017). *Keperawatan gerontik & Geriatri* (3rd ed.). EGC.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). Salembah Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (7th ed.). Elsevier.
- Pranata, L. (2023). Pemahaman mahasiswa keperawatan tentang fisiologi manusia dalam mata kuliah ilmu biomedik dasar. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 380-385. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i2.283>
- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The effects of brain gym and coloring pictures on cognitive functions of the elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30018>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan metode mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174-178. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.247>
- Rhosmana, D. S. (2015). *Buku ajar keperawatan gerontik* (2014th ed.). Deepublish Group CV Budi Utama.
- Romadhon, A. W., & Rahmawati, D. R. (2022). Kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan terapi musik langgam Jawa sebagai upaya meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia insomnia berbasis Roy's Adaptation Theory. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15445>
- Sahalessy, Y., Dessy, A. Y., Kelabora, J., Nanda, R. I., Roosa, F. V., Andrias, H., Asmanidar, P., Insanul, F., Daniel, R., Juftri, S., Agurianto, M., Iyam, M., Iskandar, F. (2024). *Bunga Rampai Lansia dan Pemasalahannya* (1st ed.). PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi insomnia: Panduan praktis untuk tidur berkualitas*. Semarang.
- Setiana, A. N. R. (2018). *Riset keperawatan*. LovRinz Publishing.
- Setioyorini, E., & Wulandar, N. A. (2018). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif*. Media Nusa Creative.
- Silaban, S. A., Indaryati, S., & Pranata, L. (2026). Penerapan teknik rendam kaki air hangat dan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(2), 76-85. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i2.2938>
- Siti, K. N. (2016). *Keperawatan gerontik*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Sucipto, C. D. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Gosyen Publishing.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Theresia, E. N., Pranata, L., & Hardika, B. D. (2025). Penerapan terapi teka-teki silang untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 306-317. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2394>

- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Ulun Putri Lutfiatul, & Chayaningrum, E. D. (2022). Gambaran kualitas tidur pada lansia di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byong Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3, 11. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/download/2224/1737/>
- Weny, A. (2023). Terapi guided imagery untuk kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *PT Pena Persada Kerta Utama*. <https://doi.org/10.24843/MU.2023.V12.i05.P09>
- Widiyono, A., Atik, I., Sutrisno, S., Surwani, A., Putra, F. A., & Alam, H. V. D. (2022). *Buku ajar terapi komplementer keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wisoehdhanie, W., & Sipollo Berilliany, V. (2019). *Buku ajar kemandirian hidup lansia ditinjau dari faktor kondisi kesehatan dan kapasitas fungsional lansia* (1st ed.). Media Nusa Creative.
- Yuli, A. R. (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan gerontik jilid 2*. CV Trans Infomedia.
- Yulrin, A., Putriani, R., & D.I.P. (2014). *Panduan lengkap keterampilan dasar kebidanan 1*. Deepublish Group CV Budi Utama.