

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Terapi Musik Kalenengan Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Pratama Barokah Desa tambah agung tengah kec. Ambunten**

**Oleh: ULFATUL RISKA**

Di Indonesia, batasan mengenai lanjut usia adalah 60 tahun keatas, terdapat UU No.13 tahun 1998 Pasal 1 Ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan sepiritual. Pada perubahan psikologis terjadi penurunan sistem kualitas tidur, salah satu gangguan kesehatan yang dialami oleh lansia gangguan insomnia.

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur adalah terapi musik. Musik dipilih dengan mempertimbangkan umur, latar belakang pendidikan dan jenis kelamin.

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh terapi musik kalenengan terhadap kualitas tidur pada lansia di Klinik Pratama Barokah Kabupaten Sumenep.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre experimental dengan rancang bangun one group pretest posttest. Jumlah populasi 50 orang. Tekni pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, sampel sebanyak 37 orang. Alat pengumpulan data AU Easy Touch. Analisis menggunakan Uji T sampel berpasangan.

Hasil Penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi musik kalenengan kualitas tidur pada lansia di Klinik Pratama Barokah Kabupaten Sumenep dengan nilai dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$ : 0.05 . Diharapkan dari hasil penelitian ini terapi musik kalenengan bisa menjadi salah satu terapi non farmakologi untuk menangani kualitas tidur.

*Kata Kunci : Pengaruh, Terapi Musik Kalenengan, Kualitas Tidur, Lansia*