

## ABSTRAK

### PENGARUH MUSIK KLASIK *MOZART PIANO SONATA NO. 11 IN A MAJOR, K. 331* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Penyusun : Akhrijni Mukhroja Sidqi, 2021

Pembimbing 1 : Irna Permanasari Gani, dr., Sp.KJ

Pembimbing 2 : Teresa Lucretia, dr., M.Kes

Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Proses menua, yang disebabkan dan ditandai dengan perubahan anatomis dan fisiologis, menyebabkan waktu tidur efektif lansia semakin berkurang. Terapi musik dapat merelaksasikan tubuh dan mengurangi perubahan fisiologis seperti tekanan darah, denyut nadi dan pernapasan dan tahapan tidur pada tahap 3 *Non Rapid Eye Movement* (NREM) otot-otot dalam keadaan relaks dan tanda-tanda vital menurun tetapi dalam tahap teratur sehingga terapi musik dapat digunakan untuk membantu tidur. Musik klasik dibuktikan dapat diberikan untuk non farmakologis masalah tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* (3<sup>rd</sup> movement) terhadap kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian ini adalah eksperimental semu dengan metode analitik. Data yang diukur pada penelitian ini menggunakan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengukuran tersebut dilakukan pada 18 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai  $\alpha = 0,05$ . Skor PSQI menurun dari 8,61 menjadi 7,17 ( $p < 0,032$ ). Simpulan penelitian ini adalah musik klasik *Mozart piano sonata no. 11 in A major, K. 331* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

**Kata kunci:** kualitas tidur, lansia, musik klasik

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF MUSIC CLASSIC MOZART PIANO SONATA NO. 11 IN A MAJOR, K. 331 ON SLEEP QUALITY OF ELDERLY***

*Researcher* : Akhrijni Mukhroja Sidqi, 2021

*Mentor 1* : Irna Permanasari Gani, dr., Sp.KJ

*Mentor 2* : Teresa Lucretia, dr., M.Kes

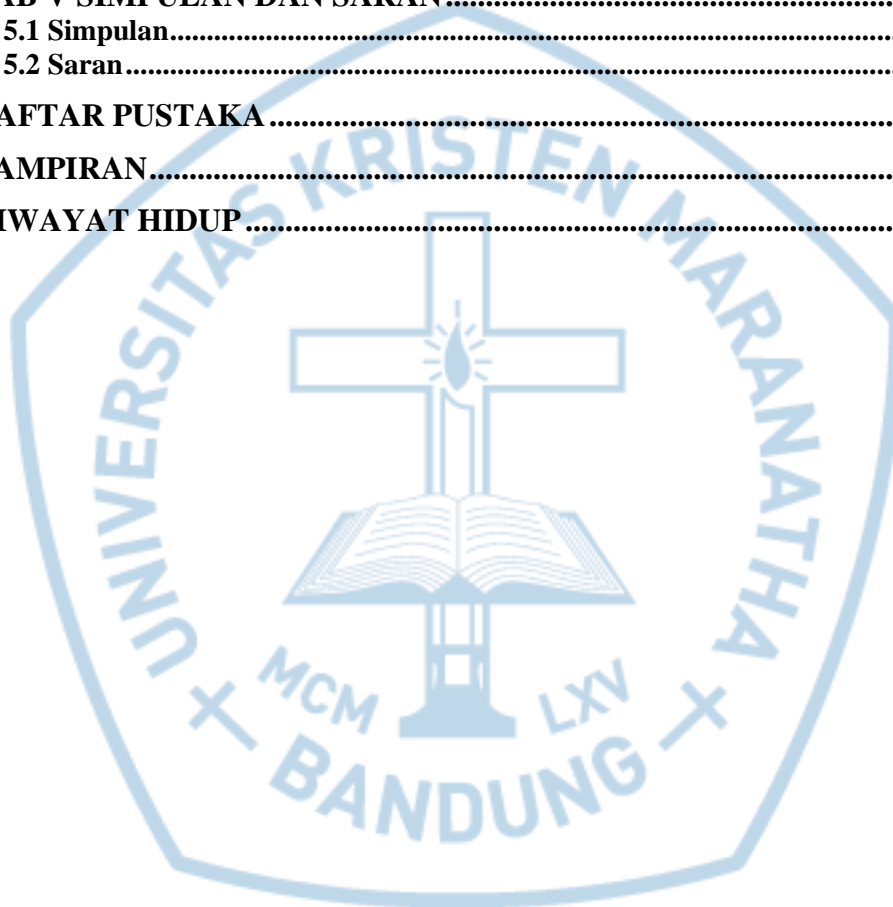
*From a health aspect, the elderly group will have a decrease in their health status both naturally and as a result of disease. The aging process, which is caused and characterized by anatomical and physiological changes, causes the effective sleep of elderly decreased. Music therapy can relax the body and reduce physiological changes such as blood pressure, pulse and breathing, sleep stages at stage 3 Non Rapid Eye Movement (NREM), muscles are relaxed and vital signs decrease but in a regular stage so music therapy can be used to help sleep. Classical music has been proved to be given as a non pharmacological sleep problems. The objective of this study is to determine the effect of classical music Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331 (3<sup>rd</sup> movement) on sleep quality of the elderly.. This study used quasi experimental with analytical methods. The measured data using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI Score). The measurement was carried out on 18 elderly who met the inclusion and exclusion criteria. This study used the Wilcoxon statistical analysis test with a value of  $\alpha = 0.05$ . PSQI Score decreased from 8,61 to 7,17 ( $p < 0,032$ ). The conclusion of this study is classical music Mozart piano sonata no. 11 in A major, K. 331 can improve sleep quality in elderly.*

**Keywords:** *sleep quality, elderly, classical music*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 Maksud dan Tujuan</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4 Manfaat</b> .....	<b>3</b>
1.4.1 Manfaat Akademik .....	<b>3</b>
1.4.2. Manfaat Praktis .....	<b>3</b>
<b>1.5 Kerangka Pemikiran</b> .....	<b>3</b>
<b>1.6 Hipotesis</b> .....	<b>4</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 Anatomi dan Fisiologi Organ Pendengaran</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2 Anatami Encephalon/ Otak</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2. Tidur</b> .....	<b>9</b>
2.2.1 Definisi .....	<b>9</b>
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	<b>9</b>
<b>2.3 Kualitas Tidur</b> .....	<b>13</b>
<b>2.4 Lanjut Usia (Lansia)</b> .....	<b>14</b>
<b>2.5 Musik Klasik</b> .....	<b>16</b>
2.5.1 Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K.331 .....	<b>17</b>
2.5.2 Terapi Musik dan Kualitas Tidur .....	<b>17</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
<b>3.1. Alat dan Bahan Penelitian</b> .....	<b>18</b>
3.1.1. Alat Penelitian .....	<b>18</b>
3.1.2. Bahan Penelitian .....	<b>18</b>
<b>3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>18</b>
<b>3.3. Subjek Penelitian</b> .....	<b>18</b>
3.3.1 Kriteria Inklusi .....	<b>18</b>
3.3.2 Kriteria Eksklusi .....	<b>18</b>
<b>3.4. Rancangan Penelitian</b> .....	<b>19</b>
3.4.1. Prosedur Penelitian .....	<b>19</b>
3.4.2. Desain Penelitian .....	<b>20</b>
3.4.3. Variabel Penelitian .....	<b>20</b>

3.4.4. Definisi Operasional Variabel.....	20
3.4.5. Besar Sampel.....	21
<b>3.5. Analisis Data .....</b>	<b>22</b>
<b>3.6. Hipotesis Statistik .....</b>	<b>22</b>
<b>3.7. Kriteria Uji.....</b>	<b>22</b>
<b>3.8 Aspek Etik Penelitian .....</b>	<b>22</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	23
4.2 Pembahasan .....	24
4.3 Pengujian Hipotesis .....	26
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>28</b>
5.1 Simpulan.....	28
5.2 Saran.....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>29</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>34</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>44</b>



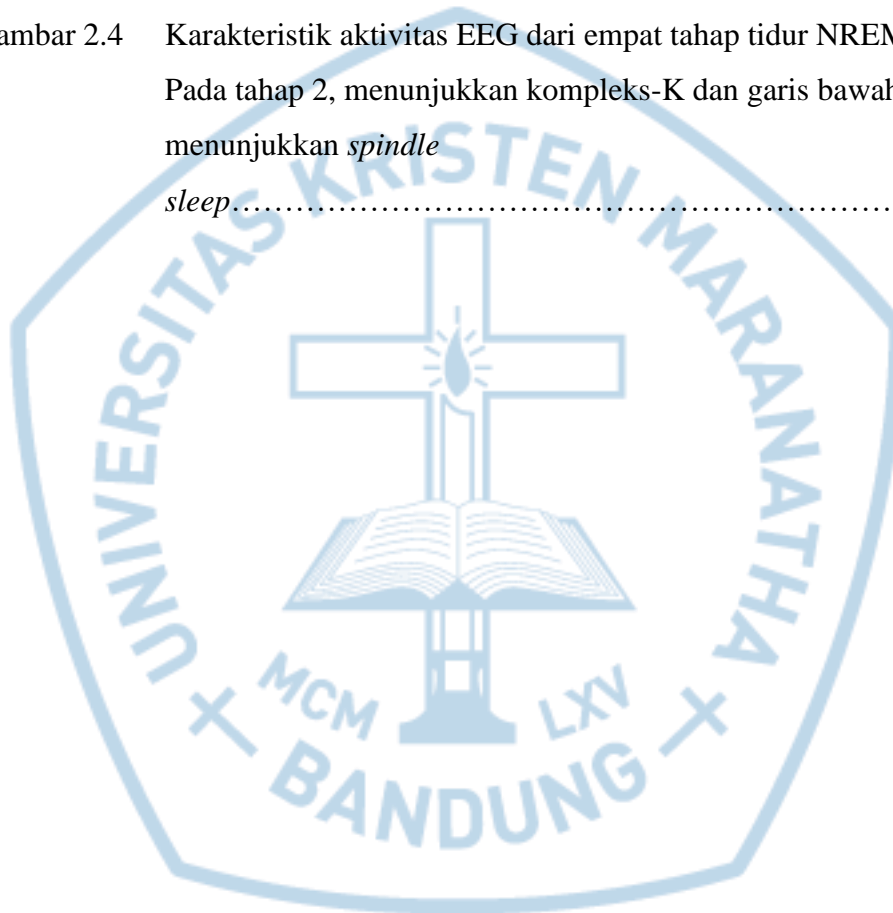
## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 4.1	Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	23
Tabel 4.2	Hasil Uji Wilcoxon sebelum ( <i>Pre-test</i> ) dan sesudah ( <i>Post-test</i> ) pemverian Musik Klasik <i>Mozart Piano Sonata no. 11 in A major</i> , <i>K. 331</i> .....	23



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 <i>Auris/</i> Telinga.....	5
Gambar 2.2 Jaras Pendengaran.....	7
Gambar 2.3 Bagian-bagian Pengatur Tidur pada Otak Manusia.....	8
Gambar 2.4 Karakteristik aktivitas EEG dari empat tahap tidur NREM. Pada tahap 2, menunjukkan kompleks-K dan garis bawah menunjukkan <i>spindle</i> <i>sleep</i> .....	10



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Aspek Etik Penelitian..... 35
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i> ..... 36
Lampiran 3	Kuisoner PSQI..... 37
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Subjek Penelitian Berdasarkan Skor PSQI..... 39
Lampiran 5	Analisis Statistik..... 40
Lampiran 6	Petunjuk Pelaksanaan untuk Subjek Penelitian..... 41
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian..... 43

