



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS ANTARA AUDIO VISUAL RELAKSASI NAPAS DALAM
DENGAN MUSIK GAMELAN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI**

LUHUR YOGYAKARTA

TAHUN 2018

DOROTHEA DIAN KRISTIANA

1402022

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2019



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS ANTARA AUDIO VISUAL RELAKSASI NAPAS DALAM
DENGAN MUSIK GAMELAN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI**

LUHUR YOGYAKARTA

TAHUN 2018

DOROTHEA DIAN KRISTIANA

1402022

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2019

**EFEKTIFITAS ANTARA AUDIO VISUAL RELAKSASI NAPAS DALAM
DENGAN MUSIK GAMELAN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI**

LUHUR YOGYAKARTA

TAHUN 2018

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

DOROTHEA DIAN KRISTIANA

1402022

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Efektifitas antara audio visual relaksasi napas dalam dengan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2018” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 11 April 2019



Dorothea Dian Kristiana

1402022

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS ANTARA AUDIO VISUAL RELAKSASI NAPAS DALAM
DENGAN MUSIK GAMELAN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI
LUHUR YOGYAKARTA**

TAHUN 2018

Disusun Oleh:

DOROTHEA DIAN KRISTIANA

(1402022)

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan Sidang Skripsi**

Yogyakarta, 11 April 2019

Pembimbing



Sri Wahyuni, S.Pd., MPH



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang

Pada 11 April 2019

Penguji I

Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M.Kes

:

:

:

Penguji II

Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. Kom

Penguji III

Sri Wahyuni, S.Pd., MPH

Mengesahkan,

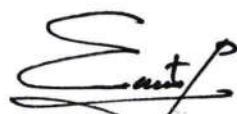
Ketua STIKES Bethesa Yakkum



(Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN)

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES
Bethesa Yakkum Yogyakarta



(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

Motto

"Life is a startup"

"For with God nothing shall be impossible"

(Luk 1:37)

"When you are given a difficult problem,
God creates you stronger than other"

Persembahan

Dengan rasa syukur, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang hebat di hidup saya :

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Ayah Thomas Herwadi dan Ibu Cicilia Murdiyati, terima kasih atas kasih sayang berlimpah dari mulai saya lahir, hingga saya sudah sebesar ini, terima kasih juga untuk doa dan motivasi yang tak berkesudahan.
3. Kakakku tercinta Chatarina Prima Afri Astuti beserta keluarga dan Patrik Daru Mega Wijaya yang selalu memberikan semangat dan doa dalam saya menyelesaikan skripsi ini.
4. Patnerku Nicolas Eka Bayu Candra yang tak pernah lelah memberikan cinta, kesabaran, motivasi dan doa yang tiada henti untuk saya sampai seterusnya.
5. Dosen pembimbingku Ibu. Sri Wahyuni yang tak pernah lelah dan sabar mendampingi anak-anaknya.
6. Sahabatku Maria Raphelina, Kristara Marta Risa yang tak pernah lelah memberikan kos mereka untuk saya berteduh, dan Eunike Rindayu, Ika Puji Handayani, Aprilisa Putri, Kristina Dian Ayu, Ratri Pawestri, Silvester Trias, Imelda Grace, Septiana Indah yang tak pernah berhenti memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini
7. Terima kasih juga untuk sahabatku dari masa SMPku Suko, Vaya, Olga, Sifa, Dargo, Sinta, Hamid semoga pertemanan kita awet sampai nanti.
8. Sahabat dari masa SMAku Rahma, Fani, Ani, Rika, Noviana, Risa, Lucky semoga kita dapat selalu menjaga pertemanan ini.
9. Teman-teman angkatan 2014 S1 Ilmu Keperawatan STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini, serta dosen-dosen yang telah banyak membimbing dan mendidik saya selama perkuliahan di STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA.

ABSTRAK

DOROTHEA DIAN KRISTIANA. “Efektifitas antara Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2018”

Latar Belakang: Lansia perlu mendapat perhatian karena jumlah di dunia diprediksi meningkat 2 miliar jiwa tahun 2050. Lansia banyak mengalami masalah, khususnya masalah tidur. Banyak lansia belum tau mengatasi masalah tidur. Masalah tidur dapat diatasi dengan terapi relaksasi yaitu terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik gamelan.

Tujuan: Mengetahui perbedaan efektivitas antara audio visual relaksasi napas dalam dan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta 2018.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment* dengan *two group pre and post test design*. Sampel berjumlah 40 responden dengan cara *Purposive Sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Uji normalitas menggunakan *Sapiro Wilk*, uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil: Uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 5% (0,05) didapatkan hasil audio visual relaksasi nafas dalam $0,002 < 0,05$, Musik gamelan $0,000 < 0,05$, kesimpulan bahwa (H_0) ditolak dan (H_a) diterima berarti audio visual relaksasi napas dalam dan musik gamelan berpengaruh meningkatkan kualitas tidur (perhitungan terlampir). Perbandingan untuk mengetahui efektivitas diperoleh *p value* 0,009. Musik gamelan lebih efektif dibandingkan audio visual relaksasi napas dalam

Kesimpulan: Terdapat perbedaan efektivitas antara audio visual relaksasi napas dalam dan musik gamelan. Musik gamelan lebih efektif.

Saran: Dapat digunakan pada lansia untuk terapi relaksasi dalam mengatasi gangguan kualitas tidur

Kata Kunci: Audio visual-relaksasi napas dalam-musik gamelan-kualitas tidur
XXii+177 hal+15 tabel+2 skema+16 lampiran

Kepustakaan: 44, 2001 – 2017

ABSTRACT

DOROTHEA DIAN KRISTIANA. "Effectiveness between Audio Visual Deep Breath Relaxation and Gamelan Music on Elderly Sleep Quality at Tresna Werdha Social Service Center unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta in 2018".

Background: Elderly need attention because the number in the world is predicted to increase by 2 billion in 2050. Elderly have many problems, especially sleeping problems. Many elderly do not know how to overcome their sleep problems. Sleep problems can be overcomed by relaxation therapy, namely deep breathing relaxation therapy and gamelan music therapy.

Objective: To know the difference in effectiveness between audio visual deep breathing and gamelan music towards the quality of elderly sleep in BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta 2018.

Method: The research used Quasi Experiment with two group pre and post test design. The sample was 40 respondents taken by purposive sampling. Measurement of sleep quality used *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Normality test used Sapiro Wilk, statistical tests used Wilcoxon and Mann Whitney.

Result: Wilcoxon Test with a significance level of 5% (0.05) show audio visual deep breath $0.002 < 0.05$, while Music gamelan $0.000 < 0.05$. The conclusion was (H_0) is rejected and (H_a) is accepted it means audio visual deep breath relaxation and gamelan music effectively improve sleep quality (calculation attached). Mann Whitney test to find out the effectiveness shows p value of 0.009. Gamelan music is more effective than audio visual deep breathing relaxation.

Conclusion: There is a difference in effectiveness between audio visual deep breath relaxation and gamelan music. Gamelan music is more effective

Suggestion: Relaxation therapy can be used by elderly to overcome sleep quality disorders.

Keywords: Audio visual relaxation in deep-gamelan music sleep quality

XXii + 177 pages + 15 tables + 2 schemas+ 16 appendices

Bibliography: 44, 2001 - 2017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Efektifitas antara audio visual relaksasi napas dalam dengan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul Yogyakarta tahun 2018”. Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Fatchan, M.Si selaku Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta yang telah mengijinkan untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan yang mendukung untuk terlaksananya penyusunan skripsi.
5. Ibu Sri Wahyuni, S.Pd., MPH selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Dra. Nurhayati selaku pembimbing di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul Yogyakarta
7. Ibu Ruthy Ngapiyem, S.Kp. M.Kes selaku penguji I
8. Ibu Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom selaku penguji II
9. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan referensi kajian teori.
10. Teman-teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
11. Berbagai pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga dalam penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat berguna. Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta,....Maret 2019



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR SKEMA.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	12

BAB II : KAJIAN TEORI	17
A. Landasan Teori	17
1. Lansia	17
a. Definisi Lansia	17
b. Definisi Geriatri	17
c. Mitos-mitos lanjut usia.....	18
d. Teori-terori proses menua.....	19
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketuaan.....	23
f. Batasan-batas lanjut usia.....	24
g. Karakteristik lansia.....	25
h. Tipe lansia.....	25
i. Tugas perkembangan lansia.....	26
j. Kualitas tidur lansia.....	27
k. Masalah pada proses penuaan	28
2. Konsep tidur	36
a. Definisi	36
b. Fisiologi tidur.....	36
c. Irama sirkadian	36
d. Tahapan tidur	37
e. Siklus tidur	39
f. Fungsi tidur.....	40
g. Pola dan kebutuhan tidur normal pada lansia.....	41

h. Faktor yang mempengaruhi tidur.....	41
i. Gangguan tidur.....	47
j. Alat ukur untuk kualitas tidur.....	52
k. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	52
1) Definisi.....	52
2) Tujuan pembuatan PSQI.....	53
3) Uji validitas dan reliabilitas kuesioner PSQI.....	53
4) Komponen kualitas tidur.....	54
5) Kuesioner PSQI asli bahasa Indonesia.....	59
3. Audio visual.....	59
a. Definisi	59
b. Bentuk-bentuk audio visual	59
c. Faktor yang mempengaruhi penggunaan audio visual	60
d. Kriteria pemilihan media audio visual	61
e. Kelebihan dan kekurangan media audio visual.....	62
f. Manfaat media audio visual	63
g. Ciri-ciri media audio visual.....	64
h. Pengembangan model relaksasi berbasis komputer.....	65
4. Terapi musik	66
a. Pengertian terapi alternatif dan komplementer.....	66
b. Terapi musik	67
c. Jenis musik untuk terapi	68

d. Tujuan terapi musik.....	70
e. Terapi relaksasi.....	72
f. Musik yang dapat dijadikan terapi.....	73
g. Mekanisme terapi musik.....	77
5. Musik tradisional gamelan.....	78
a. Definisi.....	78
b. Ciri-ciri musik tradisional.....	78
c. Musik gamelan jawa.....	81
1). Definisi.....	81
2). Unsur-unsur musik gamelan jawa.....	83
3). Macam-macam instrumen gamelan jawa.....	84
4). Musik Gamelan Jawa Sebagai Terapi.....	89
5). Cara pemberian musik gamelan.....	90
d. Standar pelaksanaan oprasional.....	91
6. Terapi relaksasi Nafas Dalam.....	91
a. Pengertian relaksasi	91
b. Pengertian relaksasi napas dalam.....	92
c. Tujuan relaksasi napas dalam.....	92
d. Penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam.....	93
e. Prosedur teknik relaksasi napas dalam.....	94
e. Efek relaksasi	95
f. Standar oprasional pelaksanaan.....	95

B.	Kerangka Teori.....	96
C.	Kerangka Konsep.....	97
D.	Hipotesis.....	98
E.	Variabel Penelitian.....	99
1.	Definisi Konseptual	99
2.	Definisi Operasional	100
BAB III METODE PENELITIAN.....		110
A.	Desain Penelitian	110
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	111
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	111
D.	Alat Ukur Penelitian	113
E.	Uji Validitas dan Reliabilitas	121
F.	Etika Penelitian.....	122
G.	Prosedur Pengumpulan Data	123
H.	Analisis Data	138
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		146
A.	Hasil penelitian.....	146
B.	Pembahasan.....	162
C.	Keterbatasan penelitian.....	171
BAB V PENUTUP.....		172
A.	Kesimpulan.....	172
B.	Saran	173

DAFTAR PUSTAKA	173
LAMPIRAN	

STIKES BETHESSDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Keaslian penelitian.....
Tabel 2	Definisi operasional.....
Tabel 3	Kisi-Kisi Umum.....
Tabel 4	Kisi-Kisi Khusus.....
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia Pada Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia Pada Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan.....
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Tinggal Dipanti Pada Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan.....
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan.....
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Sesudah Diberikan Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan
Tabel 10	Komparasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Audio Visual Relaksasi Napas Dalam.....
Tabel 11	Komparasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Musik Gamelan
Tabel 12	Hasil uji <i>Shapiro-Wilk Test</i> Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan.....

Tabel 13	Beda Kualitas tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Audio Visual Relaksasi Nafas Dalam	160
Tabel 14	Beda Kualitas tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Musik Gamelan	161
Tabel 15	Efektifitas Sesudah Diberikan Audio Visual Relaksasi Napas Dalam dan Musik Gamelan	162

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema 1	Kerangka Teori	96
Skema 2	Kerangka Konsep	97

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha
Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dinas Sosial
- Lampiran 5 Surat Izin Ethical Clearance
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 10 Kuesioner PSQI
- Lampiran 11 Standar Oprasional Pelaksanaan Musik Gamelan
- Lampiran 12 Standar Oprasional Pelaksanaan Napas Dalam
- Lampiran 13 Tabel Olah Data Sebelum dan Setelah Audio Visual Relaksasi
Napas dalam dan Musik Gamelan

- Lampiran 14 Tabel Umum Pemberian Audio Visual Relaksasi Napas Dalam
 dan musik gamelan
- Lampiran 15 Tabel Khusus Pemberian Audio Visual Relaksai Napas Dalam
 dan Musik Gamelan
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi

STIKES BETHESDA YAKKUM