

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI
HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA**

SKRIPSI



**OLEH:
Claudya Wiwin Bella Bisara
NRP: 9103018022**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI
HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Claudya Wiwin Bella Bisara
NRP: 9103018022

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama: Claudya Wiwin Bella Bisara

NRP: 9103018022

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Claudya Wiwin Bella Bisara

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Claudya Wiwin Bella Bisara

NRP : 9103018022

Menyetujui skripsi/ karya ilmiah saya

Judul: Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap
Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Werdha

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, Juli 2022

Yang menyatakan



Claudya Wiwin Bella Bisara

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA


OLEH:

Claudya Wiwin Bella Bisara
NRP: 9103018022

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep



Pembimbing Pendamping: M.T Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.M.B



Surabaya, Juni 2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI HIPNOSIS LIMA
JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA

Skripsi yang ditulis oleh Claudya Wiwin Bella Bisara, NRP: 9103018022 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 5 Juli 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S. Kep., Ns., M. Kep. (.....)



2. Sekretaris : Made Indra Ayu Astarini, S. Kep., Ns., M. Kep. (.....)



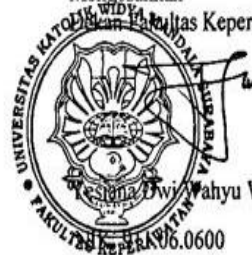
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)



4. Anggota : M.T Arie Lilyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.M.B (.....)



Mengesahkan



Dean Fakultas Keperawatan,

Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns., M.Kep.

06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi saya ini kepada:

Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria yang selalu memberkati, menuntun, memberikan kedamaian, sukacita, mendengarkan segala keluh kesah saya selama saya hidup.

Kepada kedua orangtua, kakak-kakak, om, tante, sahabat yang memberikan saya dukungan berupa kasih sayang, pengorbanan, dan motivasi kepada saya.

Penasihat akademik yang telah memberikan *support* kepada saya.

Pembimbing dan penguji saya yang telah mendampingi saya selama proses penyusunan skripsi dan memberikan motivasi untuk terus berjuang kepada saya.

Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang, berusaha, dan bertahan untuk melewati proses ini.

HALAMAN MOTTO

“Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapannya pada
Tuhan!” (Yeremia 17:7)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan
kepadaku” (Filipi 4:13)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat, dan perlindungan yang diberikan Tuhan yang selalu menyertai, melancarkan, dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Werdha”.

Selain itu juga, peneliti hendak berterima kasih kepada beberapa pihak yang turut berpartisipasi dan mendukung, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan baik, beberapa pihak tersebut diantaranya:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu M.T Arie Lilyana, S.Kep.,Ns., M.Kep.Sp.Kep.M.B selaku Pembimbing Pendamping dan Penasihat Akademik yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
4. Seluruh responden di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik yang telah bersedia dan meluangkan waktu dalam mengikuti seluruh rangkaian prosedur penelitian.
5. Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi peneliti dalam prosedur penelitian.

6. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar dan menuntut ilmu yang sangat berharga.
7. Seluruh keluarga khususnya Bapak Agustinus Bisara, Ibu Maria Yosefina, Kakak Lilis, Kakak Jimi, Kakak Ivone, Kakak Vinny, Carlo, Sadasta, Seanma, Mama, Pe, Mama Lis, Mama Evi, Mama Emi, Om Ris, Om Emanuel, Om Mus, Bapa Fa, Novan, Celine, Marcho, Jonatan, dan Luigi yang telah memberikan kasih sayang, semangat, dukungan baik dalam bentuk moril maupun finansial yang tak terhitung jumlahnya selama penulisan skripsi ini.
8. Jerome Polin Sijabat dan Leonardo Edwin yang telah memberikan motivasi melalui video-video youtube sehingga peneliti termotivasi untuk selalu pantang menyerah dan bersemangat dalam penulisan skripsi ini.
9. Teman seperjuangan Keke dan Siska yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti untuk tekun penulisan skripsi.
10. Seluruh teman angkatan 2018 yang selalu memberikan semangat selama penulisan skripsi ini.

Demikian peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna yang pasti tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu peneliti mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang mendukung untuk kebaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca.

Surabaya, Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xviii
ABSTRAK	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.1 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Kualitas Tidur	8
2.1.1 Definisi kualitas tidur	8

2.1.2	Faktor yang memengaruhi kualitas tidur	8
2.1.3	Patofisiologi tidur	10
2.1.4	Manfaat kualitas tidur	12
2.1.5	Dampak kurangnya kualitas tidur	12
2.1.6	Alat ukur kualitas tidur	12
2.2	Konsep Terapi Musik Klasik	13
2.2.1	Definisi terapi musik klasik	13
2.2.2	Manfaat terapi musik klasik.....	14
2.2.3	Mekanisme Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur	14
2.2.4	Indikasi terapi musik klasik	15
2.2.5	Kontraindikasi terapi musik klasik	15
2.2.6	Dosis pemberian terapi musik klasik	16
2.2.7	Hal- Hal yang perlu diperhatikan dalam terapi musik klasik	16
2.2.8	Teknik terapi musik klasik.....	17
2.3	Konsep Terapi Hipnosis Lima Jari	18
2.3.1	Definisi terapi hipnosis lima jari.....	18
2.3.2	Manfaat terapi hipnosis lima jari	18
2.3.3	Mekanisme Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur	18
2.3.4	Indikasi terapi hipnosis lima jari.....	19
2.3.5	Kontraindikasi terapi hipnosis lima jari.....	19
2.3.6	Dosis pemberian terapi hipnosis lima jari	19
2.3.7	Teknik terapi hipnosis lima jari	20
2.4	Konsep Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari	22
2.4.1	Definisi kombinasi terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari.....	22
2.4.2	Manfaat kombinasi terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari	23
2.4.3	Mekanisme kombinasi terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari.....	23
2.5	Konsep Lansia	24
2.5.1	Definisi lansia	24
2.5.2	Batasan lansia	24
2.5.3	Ciri- ciri lansia	24
2.5.4	Masalah-Masalah Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Buruk Pada Lansia.....	25
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL	27
3.1	Kerangka Konseptual.....	27
3.2	Hubungan Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Lansia	28
3.3	Hipotesis	29
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	30
4.1	Desain Penelitian	30
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	31
4.2.1	Variabel Independen	31
4.2.2	Variabel Dependen	31
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33

4.4.1	Populasi.....	33
4.4.2	Sampel.....	33
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	33
4.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	34
4.6	Metode Pengumpulan Data.....	35
4.6.1	Pengumpulan Data.....	35
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	37
4.6.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
4.7.1	Validitas.....	40
4.7.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	40
4.8	Teknik Analisis Data.....	40
4.8.1	<i>Editing</i>	41
4.8.2	<i>Scoring</i>	41
4.8.3	<i>Tabulating</i>	44
4.8.4	Uji Hipotesis.....	44
4.9	Etika Penelitian.....	44
4.9.1	Prinsip manfaat.....	45
4.9.2	Prinsip menghargai hak asasi manusia (<i>respect human dignity</i>).....	45
4.9.3	Prinsip keadilan (<i>right to justice</i>).....	46
BAB 5	HASIL PENELITIAN.....	48
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	48
5.2	Hasil Penelitian.....	50
5.2.1	Data Umum.....	50
5.2.2	Data Khusus.....	57
BAB 6	PEMBAHASAN.....	60
6.1	Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari.....	60
6.2	Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari.....	65
6.3	Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	68
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB 7	SIMPULAN DAN SARAN.....	73
7.1	Simpulan.....	73
7.2	Saran.....	73
7.2.1	Bagi Lansia.....	73
7.2.2	Bagi Perawat dan Pengurus Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik.....	73
7.2.3	Bagi Perawat Gerontik.....	74
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	74
	DAFTAR PUSTAKA.....	75
	LAMPIRAN.....	84

ARTIKEL PENELITIAN 119

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha.....	31
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	39
Tabel 4.3 Teknik Dalam Melakukan Skoring Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	41
Tabel 5.1 Kamar dan <i>Bed</i> Lansia di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik	49
Tabel 5.2 Bentuk Kegiatan Rutin di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik	50
Tabel 5.3 Nilai Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik.....	57
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i> Kuesioner Kualitas Tidur Responden Lansia di Panti Jompo Lestari Gresik	58
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Paired Samples T-Test</i> Kualitas Tidur Responden Lansia di Panti Jompo Lestari Gresik	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Langkah Terapi Hipnosis Lima Jari Menyentuh Ibu Jari Dengan Jari Telunjuk.....	21
Gambar 2.2 Langkah Terapi Hipnosis Lima Jari Menyentuh Ibu Jari Dengan Jari Tengah.....	21
Gambar 2.3 Langkah Terapi Hipnosis Lima Jari Menyentuh Ibu Jari Dengan Jari Manis.....	22
Gambar 2.4 Langkah Terapi Hipnosis Lima Jari Menyentuh Ibu Jari Dengan Jari Kelingking.....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Lansia	27
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	30
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	34
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022.....	51
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	51
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	52
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	52
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Alat Pendingin Kamar di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	53
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	53

Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	54
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kunjungan Keluarga (Bulan) di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	54
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Yang Dialami di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	55
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Penyakit di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	55
Gambar 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Untuk Mengisi Waktu Luang di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	56
Gambar 5.12 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Teman Satu Kamar di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik Pada Tanggal 13 April-8 Mei 2022	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	84
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	86
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi	87
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Tindakan Terapi Musik Klasik Dan Terapi Hipnosis Lima Jari	89
Lampiran 5 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	93
Lampiran 6 Petunjuk Teknis Pelaksanaan Penelitian	97
Lampiran 7 Daftar Hadir Responden	101
Lampiran 8 Rekapitulasi Data Umum Responden di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik.....	103
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	108
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas	113
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i>	114
Lampiran 12 Surat Pengantar Survei Awal dan Penelitian di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik.....	115
Lampiran 13 Surat Keterangan Melakukan Survei Awal dan Penelitian di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik	117
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan	118

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	119
HALAMAN PERSETUJUAN.....	120
ABSTRAK	121
<i>ABSTRACT</i>	122
PENDAHULUAN	122
METODE PENELITIAN.....	122
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	123
SIMPULAN DAN SARAN	128
KEPUSTAKAAN	130
BIODATA PENULIS	131

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA

Oleh: Claudya Wiwin Bella Bisara

Lansia mengalami perubahan kualitas tidur karena penyakit, lingkungan dan penuaan. Perubahan tersebut berdampak terhadap keletihan, malas, koordinasi tidak seimbang, dan peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian adalah menjelaskan pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha. Desain penelitian adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Variabel independen adalah terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia ≥ 60 tahun yang berada di Panti Jompo Lestari Gresik sebanyak 45 orang. Sampel berjumlah 30 responden dengan menggunakan teknik *sampling purposive sampling*. Instrumen kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan SOP terapi musik klasik dan hipnosis lima jari. Intervensi diberikan selama 4 minggu, 3 kali pertemuan setiap minggunya, durasi 30 menit. Uji hipotesis menggunakan *Paired Samples T-Test*. Hasil penelitian nilai *mean* sebelum intervensi yaitu $13,86 \pm 1,75$ dan nilai *mean* sesudah intervensi yaitu $5,7 \pm 2,32$. Nilai *mean* penurunan sebesar $-7,93 \pm 1,96$. Hasil uji statistik didapatkan $p=0,001 < \alpha (0,05)$ dan diartikan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lansia. Terapi musik klasik dan hipnosis lima jari menurunkan *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH) dan hormon kortisol sehingga terjadi perubahan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Hipnosis Lima Jari, Musik Klasik

ABSTRACT

THE EFFECT OF CLASSICAL MUSIC THERAPY AND FIVE FINGERS HYPNOSIS THERAPY ON SLEEP QUALITY ELDERLY AT NURSING HOME

By: Claudya Wiwin Bella Bisara

The elderly experience changes in sleep quality due to disease, environment and aging. These changes can impact on fatigue, laziness, unbalanced coordination, and increased blood pressure. The aim to explain effect of classical music therapy and five finger hypnosis in quality of sleep on elderly in nursing homes. Design was One Group Pretest Posttest Design. The independent variable was classical music and five finger hypnosis therapy and dependent variable was sleep quality. The population was all elderly people aged ≥ 60 years old in Lestari Nursing Home as many 45 people. Sample is 30 respondents using purposive sampling technique. The instrument sleep quality uses Pittsburgh Sleep Quality Index and SOPs for classical music therapy and five finger hypnosis. The intervention given for 4 weeks 3 times a week, 30 minutes duration. Hypothesis testing using Paired Samples T-Test. The result, value before intervention was 13.86 ± 1.75 and value after intervention was 5.7 ± 2.32 . Statistical test results obtained $p=0,001 < \alpha (0,05)$ and mean decrease of -7.9 ± 1.96 which means that effect of classical music therapy and five finger hypnosis on the sleep quality of elderly. Classical music therapy and five finger hypnosis decreased Adreno Cortico Tropic Hormone and hormone corticol resulting changes sleep quality.

Key words: Elderly, Classical Music, Five Finger Hypnosis, Sleep Quality