

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Pada 10 jurnal yang sudah *direview*, hanya minoritas yang meneliti terapi musik klasik *mozart* untuk mengatasi insomnia pada penderita kanker, mayoritas dari jurnal yang sudah didapat membahas tentang terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur. Sedangkan untuk populasinya juga mayoritas adalah lanjut usia.

Musik dapat menyembuhkan insomnia, menenangkan saraf, menyediakan makanan untuk pikiran dan emosi. Saat mendengarkan musik santai, hormon stres dalam darah dapat berkurang. Misalnya ketika mendengar musik klasik dimana otak manusia menikmati proses penyembuhan yang terjadi, musik juga memberikan warna warni emosi dan membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dengan adanya terapi musik diharapkan dapat mengurangi terjadinya insomnia dan terapi ini tidak menggunakan ataupun menghabiskan biaya serta waktu yang banyak, sehingga bisa dilakukan dengan mudah.

7.2 Saran

Pemberian terapi musik klasik mozart terhadap insomnia pada penderita kanker dapat dilakukan dengan cara mengikuti SOP terapi musik dan pemberian kuesioner insomnia (ISI). Hal ini disarankan bisa meningkatkan kualitas maupun kuantitas tidur penderita. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh lebih akurat. Lalu untuk alat ukur

yang akan digunakan untuk penelitian agar dilakukan uji validitas terlebih dahulu sehingga hasil yang diperoleh tidak bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N., & Saleh, E. (2010). Pengaruh Musik Mozart terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Dokter Gigi. *Mutiara Medika*, 10(1), 22–28. Retrieved from <http://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/viewFile/1557/1602>
- Ariani, S. (2015). *Stop Kanker* (Qoni, ed.). Yogyakarta: Istana Media.
- Campbell, D. (2002). *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreatifitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Daley, D. (2015). *30 Menit Untuk Bugar & Sehat*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Diana, D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2016). Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25 - 45 Tahun) Di Rw 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1(1), 144–152. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/408>
- Driver, H., Gottschalk, R., Hussain, M., Morin, C., Shapiro, C., & Zyl, L. (2012). *The Youthdale Series I insomnia in adults and children*. Canada: Joli Joco Publications Inc.
- Ermawan, B. (2019). *Pengantar Patofisiologi* (H. P. A, ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fahmi. (2012). *Kualitas Tidur Dan Aktivitas Otak Tidur*. Jakarta: EGC.
- Ghofar, A. (2015). *Cara Mudah Mengenal & Mengobati Kanker* (Cetakan I; Ina, ed.). Yogyakarta: Flamingo.
- Hakam, M., Yetti, K., & Hariyati, R. T. S. (2010). Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pasien Kanker. *Makara Journal of Health Research*, 13(2), 91–95. <https://doi.org/10.7454/msk.v13i2.375>
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Saunders Elsevier.
- Hananta, L., Benita, S., Barus, J., & Halim, F. (2014). Gangguan Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Dharmais Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 13(2), 84–94.
- Hidayat, A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (A. Suslia & S. Utami, eds.). Jakarta: Salemba Medika.

- Islamiyah, W. (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur* (2nd ed.; R. Islamiyah, Wardah, ed.). Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Kasih, E., Triharini, M., & Kusumaningrum, T. (2019). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Frekuensi Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Posa Rsud Dr.Soetomo Surabaya. *Critical, Medical and Surgical Nursing Journal*, 3(2), 15–19.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601> Desember 2013
- Kurniawan, N. G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 4 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 1–10.
- Lafçi, D., & Öztunç, G. (2015). The Effect of Music on The Sleep Quality of Breast Cancer Patients. *International Journal of Caring Sciences*, 8(3), 633–640.
- Mahanani. (2013). *Durasi Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak*. Purwokerto: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Keperawatan.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Mubarak, W., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Musbikin, I. (2009). *Kehebatan Musik untuk Mengasah Kecerdasan Anak*. Yogyakarta: Power Books.
- Nancye, P. M., & Tj, H. D. (2017). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Natalina, D. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Naulia, R. P., Allenidekania, A., & Hayati, H. (2019). the Effect of Music Therapy on Sleep Quality Among Children With Chronic Illness. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(1), 15–20.

<https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i1.51>

- Ndode, Y. N., Ardiyani, V. M., & Yasin, D. D. F. (2018). Nursing News Volume 1, Nomor 2, 2016. *Journal Nursing News*, *III*(1), 31–37. <https://doi.org/10.1021/BC049898Y>
- Nidahyah, N., Rahmalia, S., & Elita, V. (2015). Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Universitas Riau*, *2*(2), 2.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestasi, ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryanti, S., Rodiyah, & Mas Imam Ali Affandi. (2011). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *3*(2), 2528–3022.
- Onggo, I. T. (2015). *5 Penyakit Utama Pencabut Nyawa* (Cetakan I). Yogyakarta: Mitra Buku.
- Permatasari, I. D., Misrawati, & Hasanah, O. (2015). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Gejala Post Partum Blues. *Jom*, *2*(2), 1160–1168.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice* (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Putri, R. A., & Nunik, P. (2020). Pengaruh meditation healing exercise diiringi musik mozart terhadap kualitas tidur dan kadar gula darah penderita dm tipe 2. *12*(2), 307–318.
- Reggyanti, M., & Wenny, T. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 1095–1102.
- Sahanantya, A. R., Armiyati, Y., & Arif, S. (2014). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit Pantiwilasa Citarum Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–8.
- Simatupang, D. (2013). Musik Klasik Sebagai Alternatif Mengatasi Gangguan Tidur Pada Penderita Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *19*(72), 1–6.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan* (3rd ed.; A. Nuryanto, ed.). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik*(Vols. 1–5). Retrieved from <https://books.google.co.id/>.
- Swarjana, K. (2016). *Statistik Kesehatan* (1st ed.). Yogyakarta: Andi.
- Tim CancerHelps. (2010). *Stop Kanker: Panduan Deteksi Dini & pengobatan Menyeluruh Berbagai Jenis Kanker*. Jakarta Selatan: PT AfroMedia Pustaka.
- Ummah, R., Permatasari, L. I., & Pratiwi, L. (2019). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Kelompok Usia Lanjut Di Panti Wreda Kota Cirebon Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1).
- Vinayak, S., Dekhoda, F., & Vinayak, R. (2017). The Effect of Music Therapy on Sleep Quality of Cancer Patients Undergoing Chemotherapy or Radiotherapy: A Randomized control trial. *Journal of Social Sciences (COES&RJ-JSS)*, 6(4), 734–743. <https://doi.org/10.25255/jss.2017.6.4.734.743>
- Wijayanti, F. . (2012). Pengaruh Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di Pelayanan Sosial Lanjut usia Tulungagung. *Majalah Kesehatan*.
- William, L., & Wilkins. (2011). *Nursing: Menafsirkan Tanda-Tanda dan Gejala Penyakit*. Jakarta: Indeks.
- World Health Organization. (2019). Indonesia Source GLOBOCAN 2018. *International Agency for Research on Cancer*, 256, 1–2. Retrieved from <http://gco.iarc.fr/>
- Yazdi, Z., Haghghi, K. S., Zohal, M. A., & Elmizadeh, K. (2012). Validity and reliability of the Iranian version of the insomnia severity index. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 19(4), 31–36.