

# PENGARUH MUSIK LANGGAM JAWA TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH RW 1 DAN RW 2 DESA GONDOWANGI KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG

Ana Yuliani  
Joko Wiyono, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom  
Taufan Arif, S.Kep.,Ns.,M.Kep

---

## ABSTRAK

Masalah kualitas tidur merupakan gangguan kesehatan yang banyak dialami lansia. Tekanan darah juga dapat meningkat karena tekanan saraf simpatis yang meningkat sehingga siklus tidur tidak seimbang. Pemberian terapi musik menggunakan Langgam Jawa menjadi salah satu metode yang baru untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan *quasy eksperiment* menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel 36 responden dalam kelompok perlakuan dan kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuisioner PSQI dan pemeriksaan tekanan darah. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Man Whitney*. Hasil uji *Man Whitney* kualitas tidur *pretest* didapatkan *p-value* 0,100 ( $>0,05$ ) sedangkan *posttest* yaitu 0,000 ( $<0,05$ ) dan tekanan darah *pretest* didapatkan *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ) sedangkan *posttest* yaitu 0,000 ( $<0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, karena terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *pretest-posttest*. Pemberian musik langgam Jawa dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjadikan tekanan darah lebih baik karena hal tersebut merupakan alternatif terapi bagi lansia. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan supaya dapat menerapkan terapi ini kepada lansia secara rutin sehingga bisa membantu mengatasi masalah kualitas tidur dan tekanan darah.

Kata Kunci : Langgam Jawa, Kualitas Tidur, TD, Lansia