



Pengaruh Terapi Musik Jazz Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur

Arista Alifia

Universitas Indonesia Maju

aristaalifiasuho@gmail.com

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Jagakarsa Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610

Abstract. *Introduction : Sleep quality is a person getting enough sleep is characterized by not being easily tired, not irritable, restless, lethargic, headaches and not easily drowsy. The purpose : of this study was to analyze the effect of jazz music therapy on sleep quality. Method : This type of research used the Pre-Experimental method with the One Group Pre-Post Test Design approach, the sample in this study was 18 respondents, using the Purposive Sampling technique and the data collection method used the PSQI sheet. Result : The test used was the Wilcoxon Sign Rank with $p < 0.05$. The results showed that before jazz music therapy the average sleep quality in the sleep quality category was quite bad, reaching 61.1%, whereas after jazz music therapy there was an increase in good sleep quality. Conclusion : This is proven based on the Wilcoxon test data processing with the result ($p = 0.001$) that there is an effect of jazz music therapy on students. The results of the study are expected that giving jazz music therapy can be further developed as an intervention to improve the quality of good sleep in students.*

Keywords: *sleep quality, jazz music, youth*

Abstrak. *Pendahuluan : Kualitas tidur adalah seseorang mendapatkan kecukupan dalam tidurnya ditandai dengan tidak mudah kelelahan, tidak lekas marah, gelisah, lesu, sakit kepala dan tidak mudah mengantuk. Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik jazz terhadap kualitas tidur. Metode : Jenis penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Post Test Design, sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden, dengan menggunakan teknik Purposive Sampling dan metode pengumpulan data menggunakan lembar PSQI. Uji yang digunakan adalah Wilcoxon Sign Rank dengan $p < 0,05$. Hasil : penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi musik jazz rata-rata kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur cukup buruk yaitu mencapai 61,1%, sedangkan setelah dilakukan terapi musik jazz terdapat peningkatan kualitas tidur baik. Kesimpulan : Hal ini dibuktikan berdasarkan pengolahan data uji Wilcoxon dengan hasil ($p=0,001$) bahwa ada pengaruh dari terapi musik jazz pada siswa. Hasil penelitian diharapkan pemberian terapi musik jazz dapat lebih dikembangkan kembali sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur baik pada siswa.*

Kata kunci: *kualitas tidur, musik jazz, remaja*

LATAR BELAKANG

Secara global prevalensi kualitas tidur buruk didunia sekitar 15,3-39,2% (Vijay, 2018). Di indonesia prevalensi gangguan kualitas tidur diperkirakan mencapai 10% yang artinya penduduk indonesia sekitar 23 juta jiwa mengalami kualitas tidur yang buruk (Nindhy, 2018). Gangguan tidur juga terjadi pada mahasiswa diberbagai negara yakni 51% mahasiswa kedokteran Amerika Serikat, 59% mahasiswa kedokteran Lithuania, dan 37% mahasiswa Arab Saudi (Abdullah, 2017). Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan skripsi, dengan prevalensi 68,70% (Eka, 2020).

Dikarenakan angka kejadiannya semakin meningkat maka dari itu diperlukan terapi modalitas salah satunya dengan terapi musik. Musik adalah getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga mempengaruhi orang yang mendengarkannya, sehingga mengatur emosi pribadi. Terapi musik ini menggunakan media musik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu (Haizhi, 2019). Intervensi musik lebih efektif dalam meningkatkan kenyamanan tidur (Waruwu, 2019).

KAJIAN TEORITIS

Hasil penelitian tahun 2018 oleh Yasinta Nadu Nnode menyatakan Setelah mendengarkan terapi musik klasik Mozart, hampir semua pasien pasca operasi memiliki kualitas tidur yang baik, dan mereka mampu tidur nyenyak bahkan tanpa menggunakan obat tidur selama rawat inap (Yasinta, 2018). Hasil penelitian lain pada tahun 2019 oleh Nur Iman Waruwu sesudah diberikan terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien yaitu mayoritas pasien mengalami kualitas tidur yang baik hal ini disebabkan karena pasien merasa lebih rileks dan tenang saat mendengar musik suara alam dan pasien merasa berada di alam bebas dan tidak merasa di ruang ICU dan minoritas pasien mengalami kualitas tidur yang sedang (Waruwu, 2019). Hasil lain juga pada tahun 2022 oleh Retty Nirmala Santiasari bahwa pemberian musik instrumental alam berpengaruh pada kualitas tidur. Karena responden menjadi begitu rileks dan tenang dengan suara alam yang menambah kesan damai nan asri. Responden dengan tingkat kualitas tidur sedang dan kurang mengalami perubahan kearah lebih baik (Nirmala, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimental Jenis penelitian *The One Group Pretest-Posttest Design* , teknik *Purposive Sampling* adalah suatu teknik pengambilan sumber data dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (sugiyono 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur sebanyak 210 siswa. penelitian yang menggunakan analisis data statistik, ukuran sampel paling minimum adalah 30. Pre dan post test pada setiap kelompok terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk menguji normalitas dan hasilnya tidak terdistribusi normal lalu dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Data Mean

a. Nilai Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Musik Jazz

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai mean dari kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi mendengarkan musik jazz. Untuk mengukur kualitas tidur pada responden menggunakan kuisioner kualitas tidur (PSQI), hasil yang didapat sebagai berikut. :

Tabel 1 Hasil Nilai Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur

	N	Minimum	Maximu m	Mean	Std. Deviation
pre-test	30	9.00	17.00	14.1333	2.66178
Valid N (listwise)	30				

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi mencapai 14.13 yang artinya kualitas tidur buruk yang di alami oleh siswa menunjukkan angka yang cukup tinggi.

b. Hasil Nilai Rata-Rata Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi Musik Jazz

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan nilai rata-rata kualitas tidur responden sesudah diberikan intervensi mendengarkan musik jazz. Untuk mengukur kualitas tidur pada responden menggunakan kuisioner kualitas tidur (PSQI), hasil yang didapat sebagai berikut. :

Tabel 2 Hasil Nilai Rata-Rata Kualitas Tidur Sesudah Intervensi Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
post-test	30	6.00	12.00	8.9667	1.97368
Valid N (listwise)	30				

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kualitas tidur sesudah intervensi mencapai 8.96 yang artinya kualitas tidur cukup buruk pada siswa mengalami perubahan menjadi baik.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui nilai sebaran data sebuah kelompok antara variabel independen atau variabel bebas (terapi musik jazz) dan variabel dependen atau variabel terikat (kualitas tidur) apakah sebaran data tersebut terdistribusi normal atau tidak.

a. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Shapiro Wilk*, karena responden dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 50 sampel (<50 sampel). Hasil uji normalitas yang diperoleh adalah :

Tabel 3 Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-test	.261	30	<.001	.852	30	<.001
post-test	.240	30	<.001	.883	30	.003

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan hasil yang didapat yaitu untuk nilai variabel pre-test sebesar (0,001) dan untuk nilai variabel post-test sebesar (0,003) dimana nilai signifikan pada uji normalitas *Shapiro-Wilk* yaitu sig >0,05. Hal ini membuktikan bahwa data sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik jazz berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Yang artinya, jika nilai sig. <0,05 pada pre-test dan post-test, maka H₀ (hipotesis negatif) diterima dan H_a (hipotesis positif) ditolak. Maka dari itu, perlu dilakukan pengujian data hipotesis yang berdistribusi tidak normal menggunakan uji *Wilcoxon* yang merupakan uji non parametrik yang digunakan pada dua data berpasangan.

b. Hasil Uji *Wilcoxon* Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur Pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Dikarenakan data yang telah dihasilkan berdistribusi tidak normal, maka uji *statistic non parametrik two related sample test Wilcoxon* merupakan jenis analisis bivariat yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Hasil uji yang didapatkan yaitu :

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon* Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test - pre-test	Negative Ranks	26 ^a	16.44	427.50
	Positive Ranks	3 ^b	2.50	7.50
	Ties	1 ^c		
	Total	30		

a. post-test < pre-test

b. post-test > pre-test

c. post-test = pre-test

Test Statistics^a

		post-test - pre-test
Z		-4.550 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Pada table 4. menunjukkan hasil rerata skor kualitas tidur antara pre-test dan post-test menggunakan analisis uji *Wilcoxon* dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat *significancy* (0,001) ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi musik jazz terhadap kualitas tidur. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa “*terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik jazz terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur.*”

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden yang merupakan siswa kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur sebelum diberikan terapi musik *jazz* memiliki kualitas tidur cukup buruk yakni (61,1%).

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan terapi musik *jazz* terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur dengan menggunakan teknik *purposive sampling* memperoleh uji statistik dengan uji *Wilcoxon* memperoleh nilai signifikan (0,001) yang berarti ada pengaruh dari terapi musik jazz terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur

KESIMPULAN DAN SARAN

Kualitas tidur yang dialami responden yang merupakan siswa kelas XII sebelum diberikan terapi musik *jazz* mengalami kualitas tidur cukup buruk mencapai (61,1%) Kualitas tidur yang dialami responden yang merupakan siswa kelas XII sesudah diberikan terapi musik *jazz* mengalami peningkatan kualitas tidur. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik yaitu uji *Wilcoxon* dengan hasil *p value* 0,001 atau ($p < 0,05$). Adanya pengaruh dari pemberian terapi musik *jazz* terhadap kualitas tidur pada siswa kelas XII SMK Bunga Persada Cianjur. Diharapkan penelitian selanjutnya mampu mengembangkan mengenai terapi musik *jazz* untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja, dengan menambah variabel yang berbeda agar bermanfaat dalam ilmu keperawatan

DAFTAR REFERENSI

- abdullah i almojali et.al. (2017). prevalensi. *the prevalence and association of stress with sleep quality among medical students*.
- angelika anita schlarb et.al. (2017). urgensi. *sleep problems in university students – an intervention*.
- buana. (2020). terapi. *pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia: literature review*.
- buana dkk. (2020). proses terapi musik. *pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia: literature review*.
- dagmar amtmann et.al. (2020). dampak. *cross-lagged longitudinal analysis of pain intensity and sleep disturbance*.
- daniel j buysse et.al. (2008). urgensi. *prevalence, course, and comorbidity of insomnia and depression in young adults*.
- dhimas wahyu wicaksono dkk. (2013). dampak. *faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga*.
- eka noor hidayati et.al. (2020). prevalensi. *hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi*.
- fachner j. (2003). jazz. *jazz, improvisation and a social pharmacology of music. music therapy today*.
- fay e fletcher et.al. (2018). faktor. *the association between anxiety symptoms and sleep in school-aged children: a combined insight from the children's sleep habits questionnaire and actigraphy*.
- haizhi liu et.al. (2019). musik. *effects of mindfulness-based stress reduction combined with music therapy on pain, anxiety, and sleep quality in patients with osteosarcoma*.
- hannah m koenker et.al. (2013). manfaat. *a good night's sleep and the habit of net use: perceptions of risk and reasons for bed net use in bukoba and zanzibar*.
- holmes, t. (2005). *american popular music: jazz*.

- jennifer falbe et.al. (2015). faktor. *sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment.*
- kartika, d. (2013). faktor. *faktor eksternal dan internal perawat terhadap kinerja perawat di ruang rawat inap rumah sakit bunda kota gorontalo.*
- khusnal et.al. (2017). dampak. *hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di sma negeri 1 srandakan bantul.*
- lisa j meltzerlisa et.al. (2017). faktor. *sleep in young children with asthma and their parents.*
- markus, d. k. (2019). musik. *peranan musik jazz dalam ibadah dan pentingnya mengiringi lagu rohani dengan gaya jazz.*
- masakazu okada et.al. (2018). faktor. *association of sleep with emotional and behavioral problems among abused children and adolescents admitted to residential care facilities in japan.*
- menon bindu et.al. (2015). dampak. *sleep quality and health complaints among nursing students.*
- national sleep foundation. (2022). *kasus di amerika.*
- ni kadek ayu satya dewanti dkk. (2021). fase. *studi literatur hubungan kualitas tidur terhadap stabilitas postural dan gaya berjalan pada lansia.*
- nindhy olii et.al. (2018). prevalensi. *hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester v program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi.*
- nirmala santiasari retty et.al. (2022). hasil penelitian terapi musik instrumental 2022. *pemberian musik instrumental alam mempengaruhi kualitas tidur pada anak di yayasan rumah anak pondok hayat surabaya, 7.*
- notoatmodjo. (2016). *metodologi penelitian kesehatan. jakarta : pt. rineka cipta.*
- notoatmodjo. (2018). *metodologi penelitian keesehatan cetakan ketiga.jakarta : pt.rineka cipta.*