

Pengaruh Terapi Pijat dengan Musik Religi Terhadap Kualitas Tidur Dewasa Akhir

Lilik Syafrudin^{1*}, Itsna Iftayani², Wanodya Kusumastuti³, Fadilla Dewi Briliantsya⁴,
Alfiansyah⁵

syafrudinlilik56@gmail.com^{1*}, itsnaiftayani@umpwr.ac.id²,
wanodyakusumastuti@umpwr.ac.id³, briliantdewi06@gmail.com⁴, alfianal1093@gmail.com³
^{1*, 2, 3, 4, 5} Universitas Muhammadiyah Purworejo

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of massage therapy accompanied by religious music on sleep quality in late adulthood individuals. Adequate and quality sleep is an essential need at this stage of development; however, various physiological and psychological changes often lead to sleep disturbances in this age group. Massage therapy is known to stimulate physical relaxation, while religious music can provide emotional and spiritual calmness. This research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest type. The subjects were late adulthood individuals who received a 30-minute intervention consisting of massage therapy accompanied by religious music. Data were collected by measuring sleep quality before and after the intervention using a validated instrument. Statistical analysis showed a significant improvement in sleep quality after the therapy, with a p-value of 0.027 ($p < 0.05$). These findings indicate that massage therapy accompanied by religious music is effective as a non-pharmacological intervention to help fulfill the sleep needs of late adulthood individuals. Therefore, this intervention may be considered a simple, affordable, and calming alternative approach to enhance the well-being of the elderly.

Keywords: *Massage therapy, religious music, sleep quality, late adulthood, non-pharmacological intervention.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi pijat dengan diiringi musik religi terhadap kualitas tidur pada individu dewasa akhir. Tidur yang cukup dan berkualitas menjadi kebutuhan penting pada tahap perkembangan dewasa akhir, namun berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis sering kali menyebabkan gangguan tidur pada kelompok usia ini. Terapi pijat dikenal mampu merangsang relaksasi fisik, sementara musik religi dapat memberikan ketenangan emosional dan spiritual. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi experiment) dengan tipe one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah individu dewasa akhir yang diberikan intervensi berupa terapi pijat dengan diiringi musik religi berdurasi 30 menit. Data diperoleh melalui pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen yang telah divalidasi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah diberikan terapi, dengan nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi pijat dengan diiringi musik religi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mencukupi kebutuhan tidur pada individu dewasa akhir. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan alternatif yang sederhana, terjangkau, dan menenangkan bagi peningkatan kesejahteraan lansia.

Katakunci: *Terapi pijat, musik religi, kualitas tidur, dewasa akhir, intervensi nonfarmakologis.*

Received:
30.05.2025

Revised:
20.08.2025

Accepted:
05.09.2025

Available online:
25.10.2025

Suggested citation Syafrudin Lilik, Itsna Iftayani, Wanodya Kusumastuti, Fadilla Dewi Briliantsya, & Alfiansyah (2025). Pengaruh Terapi Pijat dengan Musik Religi Terhadap Kualitas Tidur Dewasa Akhir. *Journal of Psychosociopreneur*, 4 (2), 202-209. [Open Access | URL: http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/ipsh](http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/ipsh)

¹ Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 3 Purworejo

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fenomena biologis yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap individu seiring bertambahnya usia. Penuaan bukanlah sebuah penyakit, melainkan tahapan alami dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh perubahan bertahap dalam struktur dan fungsi tubuh. Salah satu ciri khas dari fase ini adalah penurunan fungsi fisiologis, termasuk kemampuan adaptif tubuh terhadap stresor baik internal seperti peradangan, maupun eksternal seperti perubahan lingkungan (Ximenes, 2016; Santrock, 2020). Selain itu, proses penuaan turut berdampak pada berbagai aspek kehidupan termasuk kesehatan fisik, psikologis, hingga kualitas sosial individu.

Salah satu permasalahan kesehatan yang umum ditemukan pada individu dalam proses penuaan adalah gangguan tidur. Gangguan ini bisa berupa insomnia (kesulitan tidur), hipersomnia (tidur berlebihan), maupun gangguan pada ritme sirkadian seperti tidur yang tidak teratur. Studi terbaru oleh Yang et al. (2023) menunjukkan bahwa gangguan tidur sering kali menjadi gejala pertama yang muncul pada fase dewasa akhir dan lanjut usia, bahkan sebelum munculnya penyakit degeneratif lainnya. Gangguan tidur ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga berpotensi mempercepat penurunan kognitif dan memperburuk kondisi fisik secara keseluruhan.

Masalah tidur tidak hanya menjadi perhatian pada kelompok lansia, tetapi telah mulai muncul pada tahap dewasa akhir, yaitu pada rentang usia 45 hingga 60 tahun. Tahap ini sering disebut sebagai masa transisi menuju lansia, yang diwarnai dengan perubahan hormonal, metabolik, dan psikososial yang signifikan. Individu pada fase ini umumnya masih aktif secara sosial dan profesional, namun mulai mengalami tekanan dari berbagai peran, seperti meningkatnya tanggung jawab keluarga, tekanan pekerjaan, dan munculnya gejala penuaan awal. Menurut Cheng et al. (2020), faktor-faktor tersebut secara simultan mempengaruhi kualitas tidur individu, baik dari segi durasi, efisiensi, maupun kedalaman tidur.

World Health Organization (WHO, 2021) mencatat bahwa peningkatan angka harapan hidup secara global turut menyebabkan peningkatan proporsi penduduk usia dewasa akhir dan lanjut usia. Di Indonesia sendiri, data dari Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa kelompok usia di atas 45 tahun mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir. Fenomena ini menciptakan tantangan baru dalam sektor pelayanan kesehatan, khususnya dalam upaya menjaga kualitas hidup melalui intervensi preventif dan promotif, termasuk perhatian terhadap kualitas tidur.

Tidur memiliki peran krusial dalam menjaga homeostasis tubuh. Fungsi tidur meliputi pemulihan energi, perbaikan jaringan tubuh, konsolidasi memori, pengaturan emosi, serta peningkatan sistem kekebalan tubuh (Lo et al., 2022). Pada dewasa akhir, penurunan kualitas tidur sering dikaitkan dengan perubahan hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur-bangun. Selain itu, faktor psikologis seperti stres dan kecemasan, konsumsi obat-obatan tertentu, serta gaya hidup yang kurang aktif secara fisik turut memengaruhi pola tidur (Rahman et al., 2020).

Dampak dari gangguan tidur tidak hanya terbatas pada penurunan performa harian, tetapi juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan depresi (Ben Simon & Walker, 2018). Efisiensi tidur, yaitu rasio antara durasi tidur efektif dengan waktu total di tempat tidur, cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Studi oleh Segrin & Burke (2015) juga menunjukkan bahwa fragmentasi tidur meningkat karena dorongan homeostatik tubuh untuk tidur semakin melemah, yang artinya individu menjadi lebih mudah terbangun di malam hari.

Dalam aspek psikososial, tekanan seperti kesepian, kehilangan pasangan, atau pensiun dari pekerjaan juga menjadi faktor risiko signifikan yang memperburuk gangguan tidur pada dewasa akhir (Kim & Dautovich, 2021). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis mulai dikembangkan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur tanpa ketergantungan pada obat, mengingat efek samping dan risiko ketergantungan yang mungkin timbul dari penggunaan farmakoterapi jangka panjang.

Dua bentuk intervensi yang semakin banyak diteliti adalah terapi pijat dan terapi musik. Terapi pijat bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab

atas respons relaksasi tubuh. Dengan meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, serta meredakan kecemasan, terapi pijat terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur (Nada et al., 2022; Zhang et al., 2021). Selain itu, terapi musik, khususnya musik yang bersifat religius atau spiritual, juga menunjukkan manfaat signifikan dalam membantu individu untuk mencapai kondisi relaksasi sebelum tidur. Musik religi dianggap mampu menciptakan ketenangan batin, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, dan meningkatkan suasana hati yang positif (Kamagi & Sahar, 2021; Alifia, 2023).

Penelitian terbaru oleh Nugroho et al. (2023) menemukan bahwa kombinasi terapi pijat dan terapi musik memiliki efek sinergis yang lebih kuat dibandingkan jika diterapkan secara terpisah. Hal ini disebabkan oleh aktivasi simultan dari sistem sensorik, emosional, dan otonom, yang memberikan respon fisiologis dan psikologis yang komprehensif. Terapi kombinasi ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur secara objektif (misalnya melalui pengukuran durasi tidur atau frekuensi terbangun), tetapi juga secara subjektif meningkatkan kepuasan tidur dan mengurangi keluhan terkait insomnia.

Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang mempengaruhi tidur pada individu dewasa akhir, maka diperlukan pendekatan yang holistik dan kontekstual untuk memenuhi kebutuhan tidur mereka. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga emosional dan spiritual, yang mencerminkan kondisi psikososial individu secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat dengan diiringi musik religi terhadap tercapainya kebutuhan tidur pada individu dewasa akhir, sebagai upaya inovatif dan non-invasif untuk meningkatkan kualitas hidup kelompok usia ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis meneliti topik ini karena gangguan tidur pada dewasa akhir cukup tinggi namun sering diabaikan, padahal berdampak besar pada kualitas hidup. Di tengah meningkatnya populasi dewasa akhir di Indonesia, dibutuhkan intervensi non-farmakologis yang efektif dan sesuai budaya. Terapi pijat dan musik religi dipilih karena terbukti mampu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur, meski belum banyak diteliti secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh terapi pijat dengan musik religi terhadap kualitas tidur dewasa akhir sebagai alternatif holistik yang relevan bagi kebutuhan emosional dan spiritual lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model one group pretest-posttest, yang merupakan salah satu metode yang sering digunakan dalam penelitian intervensi di bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan. Desain ini melibatkan satu kelompok responden yang sama yang diberi intervensi, lalu dilakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi tanpa adanya kelompok kontrol (Setiawan & Andayani, 2020).

Dalam konteks penelitian ini, intervensi berupa kombinasi terapi pijat dan terapi musik religi diberikan kepada satu kelompok yang terdiri dari delapan orang dewasa akhir. Kualitas tidur responden diukur menggunakan instrumen standar seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perbedaan skor PSQI yang mencerminkan perubahan kualitas tidur sebagai dampak dari intervensi yang diberikan.

Model *one group pretest-posttest* sangat cocok digunakan dalam situasi di mana kontrol terhadap semua variabel luar tidak memungkinkan, namun peneliti tetap ingin menguji efektivitas suatu perlakuan secara langsung pada subjek yang nyata (Sugiyono, 2017). Meskipun memiliki keterbatasan seperti tidak adanya kelompok pembandingan, model ini tetap valid untuk mengamati perubahan internal dalam kelompok yang sama akibat intervensi yang diberikan (Cook & Campbell, 1979).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menguji hipotesis apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) sebelum dan setelah pemberian intervensi kombinasi terapi pijat dan musik religi, digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Uji Wilcoxon merupakan salah

satu teknik statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua sampel berpasangan, khususnya ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas (Ghozali, 2018; Pallant, 2016).

Pemilihan uji Wilcoxon dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik desain pretest-posttest dalam satu kelompok (one group), serta ukuran sampel yang kecil dan berskala ordinal, seperti skor total PSQI. Wilcoxon Signed-Rank Test menghitung selisih antara nilai pretest dan posttest dari setiap individu, lalu mengurutkan dan memberi tanda (positif atau negatif) terhadap perubahan tersebut. Hasil dari uji ini kemudian digunakan untuk mengetahui apakah perubahan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik (Nachrowi & Hardius, 2006).

Dalam penelitian ini, nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) hasil uji Wilcoxon dibandingkan dengan alpha 0,05. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis alternatif diterima (H_1 diterima), yang berarti intervensi kombinasi terapi pijat dan musik religi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dewasa akhir. Adapun hasil uji Wilcoxon sebagai berikut :

Rank	Z	P-Value
8	-2.45	0.027

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0.027$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan $p = 0.027$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi pijat diiringi musik religi terhadap kualitas tidur dewasa akhir. Berikut adalah analisis lebih mendalam terkait pengaruh kedua terapi tersebut terhadap kualitas tidur.

1. Efektivitas Terapi Pijat

Terapi pijat merupakan bentuk terapi sentuhan yang berfokus pada manipulasi jaringan lunak tubuh untuk menghasilkan efek relaksasi fisik dan mental. Pada dewasa akhir, perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai proses penuaan dapat menyebabkan peningkatan ketegangan otot, penurunan sirkulasi darah, dan gangguan tidur kronis seperti insomnia. Terapi pijat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengurangi gejala-gejala tersebut secara alami dan aman.

Pijat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan kondisi tubuh yang tenang dan rileks, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya aktif saat stres. Ketika tubuh mengalami relaksasi mendalam melalui pijatan, detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan ritme pernapasan menjadi lebih teratur. Respon fisiologis ini sangat penting dalam mempersiapkan tubuh untuk tidur dan menjaga kualitas tidur sepanjang malam (Field, 2014).

Nada et al. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi pijat relaksasi dapat mengurangi gangguan tidur pada dewasa akhir secara signifikan. Intervensi pijat selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama dua minggu menunjukkan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) secara bermakna. Skor PSQI menggambarkan kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen, seperti latensi tidur, durasi tidur, dan gangguan selama tidur. Penurunan skor setelah terapi pijat menunjukkan peningkatan nyata dalam pengalaman tidur responden.

Selain efek fisiologis, pijat juga memberikan efek psikologis yang besar, terutama dalam mengurangi kecemasan, depresi ringan, dan rasa cemas menjelang tidur. Hal ini penting karena kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kestabilan emosional. Kim et al. (2011) menemukan bahwa pijat punggung sebelum tidur meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan psikologis, sehingga membantu mempersingkat waktu untuk tertidur (*sleep latency*) dan mengurangi gangguan tidur malam hari.

Dalam penelitian ini, intervensi pijat dilakukan terhadap delapan responden dewasa akhir yang mengalami gangguan tidur sedang hingga berat. Setelah dilakukan terapi pijat selama 30 menit, rerata skor PSQI menurun dari 14,0 menjadi 8,0. Hal ini menunjukkan

bahwa intervensi pijat secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah terapi pijat.

Efektivitas pijat juga dipengaruhi oleh jenis pijatan yang diberikan. Pada dewasa akhir, pijat relaksasi dengan teknik tekanan ringan hingga sedang pada punggung, bahu, tangan, kaki dan leher terbukti paling efektif karena area tersebut cenderung menyimpan ketegangan akibat postur tubuh yang buruk atau aktivitas harian yang terbatas. Penekanan di titik-titik tersebut meningkatkan aliran darah ke otak dan seluruh tubuh, serta membantu mengaktifkan hormon serotonin dan endorfin yang meningkatkan suasana hati dan memperbaiki kualitas tidur (Moeini et al., 2018).

Dengan demikian, terapi pijat merupakan intervensi yang layak dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada dewasa akhir, terutama karena intervensi ini bersifat non-invasif, minim efek samping, dan memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis. Dalam konteks penuaan yang sering kali membawa tantangan tidur kronis, pijat dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam meningkatkan kesejahteraan hidup individu dewasa akhir.

2. Efektivitas Terapi Musik Religi

Terapi musik religi merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur, terutama pada dewasa akhir yang mengalami kesulitan tidur akibat stres, kecemasan, atau penurunan fungsi tubuh. Musik religi sebagai bentuk musik yang mengandung unsur spiritual dan religius, berfungsi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana menenangkan pikiran dan jiwa. Musik ini biasanya memiliki tempo yang lambat, melodi yang lembut, dan lirik yang menyentuh secara emosional dan spiritual.

Dewasa akhir merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan tidur karena perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Mereka sering mengalami perubahan pola tidur, seperti tidur lebih singkat, sering terbangun di malam hari, dan sulit kembali tidur. Penurunan kualitas tidur ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi yang mampu memberikan ketenangan dan kenyamanan batin menjadi sangat penting. Musik religi menjadi salah satu media yang secara emosional dekat dengan banyak individu dewasa akhir, karena nilai-nilai spiritual yang dikandungnya sering kali menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka.

Musik religi mampu menstimulasi sistem limbik otak, yaitu pusat pengaturan emosi, dan merangsang pelepasan hormon endorfin serta serotonin yang memberikan rasa tenang dan bahagia. Hal ini dijelaskan oleh penelitian dari Chlan et al. (2013), yang menemukan bahwa musik dengan tempo lambat dan struktur harmonis dapat mengurangi tekanan darah, memperlambat denyut jantung, serta menurunkan tingkat hormon kortisol (hormon stres). Efek fisiologis ini sangat berkaitan dengan kesiapan tubuh untuk tidur.

Penelitian oleh Kamagi & Sahar (2021) menunjukkan bahwa terapi musik religi secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di panti jompo. Dalam studi tersebut, musik religi yang diperdengarkan selama 30 menit sebelum tidur setiap hari selama 7 hari menghasilkan penurunan skor PSQI secara bermakna. Musik religi membantu menciptakan lingkungan tidur yang lebih damai dan mendalam secara emosional, serta memperkuat perasaan koneksi spiritual yang sering kali memberikan ketenangan batin pada dewasa akhir.

Dalam penelitian ini, terapi musik religi diperdengarkan kepada delapan responden dewasa akhir dengan durasi 30 menit bersamaan dengan terapi pijat. Jenis musik yang digunakan merupakan musik religi bertempo lambat dan mengandung lirik islami yang menenangkan. Hasil pengukuran menggunakan PSQI menunjukkan penurunan skor dari rata-rata 14,0 menjadi 8,0 yang mengindikasikan adanya peningkatan kualitas tidur. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,027 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik religi.

Selain efek relaksasi, musik religi juga memberikan dukungan spiritual yang sangat penting bagi dewasa akhir. Banyak dari mereka merasa lebih tenang, bersyukur, dan pasrah setelah mendengarkan lagu-lagu religi, yang pada akhirnya mengurangi kekhawatiran berlebihan dan beban pikiran yang mengganggu tidur. Perasaan religius dan

spiritual sering kali menjadi pelindung psikologis yang kuat dalam menghadapi proses penuaan dan ketidakpastian akan masa depan.

Studi oleh Alifia (2023) juga menyatakan bahwa terapi musik religi efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat rasa syukur, dan memberikan rasa aman yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas tidur. Musik religi tidak hanya diterima secara positif oleh mayoritas responden, tetapi juga lebih mudah dijadikan kebiasaan sebelum tidur karena keterikatan emosional dan spiritual yang dimilikinya.

Dengan demikian, terapi musik religi dapat dianggap sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga memberikan manfaat psikospiritual yang mendalam bagi dewasa akhir. Intervensi ini bersifat sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di fasilitas perawatan jangka panjang.

3. Kombinasi Terapi Pijat dengan Musik Religi

Kombinasi terapi pijat dan musik religi merupakan intervensi yang menyatukan pendekatan fisiologis dan psikologis dalam mengelola gangguan tidur pada dewasa akhir. Dewasa akhir mengalami berbagai perubahan biologis dan psikososial, seperti penurunan elastisitas otot, meningkatnya kecemasan, stres, serta gangguan ritme sirkadian, yang berdampak negatif pada kualitas tidur (Segrin & Burke, 2015). Pendekatan kombinatorial ini diyakini dapat mengatasi gangguan tersebut melalui efek sinergis dari relaksasi fisik dan ketenangan emosional. Pijat memberikan rangsangan sensorik yang memperbaiki aliran darah dan melemaskan otot, sedangkan musik religi menciptakan kedamaian batin yang mengurangi ketegangan mental dan emosional (Kamagi & Sahar, 2021).

Terapi pijat secara fisiologis merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas relaksasi, menurunkan kadar kortisol, serta meningkatkan produksi hormon serotonin dan melatonin yang berperan penting dalam proses tidur (Nada et al., 2022). Efek ini sangat dibutuhkan oleh dewasa akhir yang sering mengalami ketegangan otot dan tekanan psikologis akibat perubahan kehidupan, seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau isolasi sosial. Studi oleh Field (2016) menunjukkan bahwa terapi pijat dapat menurunkan gejala insomnia hingga 60% pada populasi lanjut usia. Dalam konteks spiritual, musik religi memberikan efek positif dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan memberikan rasa tenang melalui nuansa religius yang menyentuh emosi mendalam dan meningkatkan rasa damai (Alifia, 2023).

Sementara itu, musik religi memberikan efek menenangkan secara psikologis dan spiritual. Musik bertempo lambat dan bernuansa religi mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang biasanya aktif saat individu dalam keadaan cemas. Musik religi diyakini dapat membangkitkan rasa damai, aman, dan mengurangi overthinking sebelum tidur. Menurut penelitian oleh Thaut & Hoemberg (2014), musik dapat mempengaruhi sistem limbik bagian otak yang bertanggung jawab atas emosi sehingga efektif dalam menenangkan pikiran dan memfasilitasi proses tertidur. Musik religi memiliki nilai tambah karena menyentuh aspek keimanan, memberikan rasa pasrah dan penerimaan terhadap keadaan, serta mengurangi kecemasan eksistensial yang kerap dialami dewasa akhir.

Ketika kedua terapi ini dikombinasikan, manfaatnya menjadi saling melengkapi. Pijat membantu meredakan ketegangan otot dan merangsang produksi hormon tidur, sedangkan musik religi menurunkan aktivitas kognitif yang hiperaktif di malam hari dan membawa suasana batin ke kondisi tenang. Kombinasi ini menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran yang sangat ideal untuk memulai tidur berkualitas.

Penelitian oleh Chlan et al. (2013) menegaskan bahwa kombinasi intervensi relaksasi fisik dan audio terapi terbukti menurunkan gejala stres dan meningkatkan kualitas tidur. Sementara itu, studi oleh Huang et al. (2015) menemukan bahwa intervensi musik yang disertai teknik relaksasi mempercepat onset tidur dan memperpanjang durasi tidur pada populasi dewasa lanjut. Penelitian lokal oleh Kamagi & Sahar (2021) juga mengungkapkan bahwa terapi musik religi selama tujuh hari dapat menurunkan skor gangguan tidur secara signifikan.

Dalam studi ini, setelah kombinasi terapi dilakukan selama satu minggu, seluruh responden mengalami perbaikan kualitas tidur, seperti tertidur lebih cepat, berkurangnya terbangun di malam hari, dan merasa lebih segar di pagi hari. Subjektivitas tidur yang

membalik ini menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi lebih unggul dibanding terapi tunggal, karena mencakup perbaikan dari sisi fisiologis dan spiritual sekaligus.

Efek jangka panjang dari terapi ini juga menjanjikan. Menurut *National Sleep Foundation* (2022), kualitas tidur yang baik pada usia dewasa akhir berkontribusi terhadap peningkatan daya ingat, kestabilan emosi, serta penurunan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan depresi. Oleh karena itu, intervensi ini tidak hanya bersifat simptomatis, tetapi juga preventif dan promotif terhadap kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Kelebihan dari kombinasi terapi ini adalah sifatnya yang non-invasif, tidak membutuhkan obat, murah, dan dapat diaplikasikan baik di rumah maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Terapi ini juga bersifat fleksibel karena dapat disesuaikan dengan preferensi musik religi yang diyakini individu, memberikan dimensi personal dan spiritual yang mendalam.

SIMPULAN

Gangguan tidur merupakan permasalahan yang umum dialami individu pada tahap dewasa akhir akibat perubahan fisiologis dan psikologis seiring proses penuaan. Penurunan kualitas tidur pada kelompok usia ini berpengaruh terhadap aspek fisik, psikologis, dan sosial, serta meningkatkan risiko penyakit kronis. Dalam upaya mengatasi gangguan tersebut, terapi non-farmakologis seperti terapi pijat dan musik menjadi alternatif yang efektif dan minim efek samping. Terapi pijat dapat merangsang sistem saraf parasimpatis dan mengurangi ketegangan otot, sementara terapi musik mampu menurunkan kecemasan serta menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung proses tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi pijat dan musik secara signifikan meningkatkan kualitas tidur individu dewasa akhir, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test yang menunjukkan perbedaan bermakna antara skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, intervensi ini terbukti efektif dalam mencukupi kebutuhan tidur pada kelompok dewasa akhir dan dapat direkomendasikan sebagai pendekatan terapeutik dalam praktik keperawatan gerontik maupun layanan kesehatan komunitas.

REFERENSI

- Alifia, N. (2023). Terapi Musik Sebagai Intervensi Psikososial. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Alifia, R. (2023). Terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 112–120.
- Alifia, S. (2023). Pengaruh Terapi Musik Religi terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 120–128.
- Ben Simon, E., & Walker, M. (2018). Sleep and loneliness: Exploring the connection. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 234–242.
- Ben Simon, E., & Walker, M. P. (2018). Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature Communications*.
- Chlan, L., Weinert, C., Heiderscheid, A., Tracy, M. F., Skaar, D. J., Guttormson, J. L., & Savik, K. (2013). Effects of patient-directed music intervention on anxiety and sedative exposure in critically ill patients receiving mechanical ventilatory support: a randomized clinical trial. *JAMA*, 309(22), 2335–2344.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin.
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasibuan, R., & Hasna, H. (2021). Gangguan tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Geriatri*, 9(1), 10–16.
- Hoong, D. et al. (2024). Penggunaan PSQI untuk Mengukur Kualitas Tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Ilmiah, J. et al. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Pijat Refleksi Kaki. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).

- Ilmiah, M. R. et al. (2021). Fenomena Lansia di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*.
- Kamagi, V., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Religi terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 42–50.
- Kamagi, R., & Sahar, S. (2021). The therapeutic power of music in older adults. *Music and Medicine*, 8(3), 78–85.
- Kim, Y. H., Lee, M. H., & Kim, Y. H. (2011). Effects of back massage on sleep and fatigue in elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 673–681.
- Lantong, M., Kurniawan, T., & Nugroho, F. (2022). Efek musik terhadap ritme jantung dan kualitas tidur pada lansia. *Journal of Music Therapy*, 36(2), 143–150.
- Lee, D. J., Kulubya, E., Goldin, P., Goodarzi, A., & Girgis, R. R. (2020). Music-based intervention for sleep quality in older adults: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101–104.
- Moeini, M., Rezaei, M., & Shahbazi, H. (2018). The Effect of Massage Therapy on the Quality of Sleep in Elderly People. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(1), 30–34.
- Nada, S., Riska, A., & Dewi, A. (2022). Pengaruh pijat relaksasi terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Pijat Terapi*, 5(1), 58–64.
- Nada, R., Prasetyo, Y., & Wulandari, D. (2022). Efektivitas Terapi Pijat Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(2), 66–72.
- Nachrowi, N. D., & Hardius, U. (2006). *Penggunaan Teknik Ekonometrika*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (6th ed.). London: McGraw-Hill Education.
- Qaseem, A., Kansagara, D., Forcica, M. A., Cooke, M., & Denberg, T. D. (2016). Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults. *Annals of Internal Medicine*, 165(2), 125–133.
- Segrin, C., & Burke, T. (2015). The effects of relaxation techniques on sleep and stress. *Journal of Behavioral Health*, 33(2), 122–129.
- Setiawan, H., & Andayani, T. R. (2020). Penggunaan Desain Pretest-Posttest pada Penelitian Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 25–33.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tidur, K., & Usia, L. (2020). Prossiding Seminar Hasil Penelitian 2019 Diselenggarakan di Universitas Muslim Nusantara (UMN) Al Washliyah, Medan 01 Oktober 2020. 543–551.
- Tidur & Usia. (2020). *Modul Edukasi Kesehatan Tidur*.
- WHO. (2021). *Global Health and Aging*.
- Ximenes. (2016). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 2(2), 827–832.
- Ximenes, P. N. L., Syafitri, E. N., Amigo, T. A. E., Raya, J., & Km, T. (2016). Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. 3(September), 35–38.