



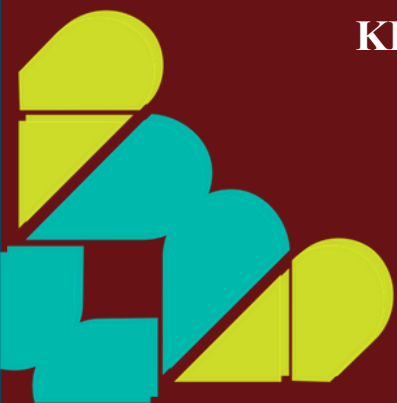
SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK LO-FI
TERHADAP PENURUNAN TINGKATAN
INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN
TASIKMALAYA**

NINDA QOLBIATU TOHAROH

NIM. P2.06.20.3.25.023

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**





SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK LO-FI
TERHADAP PENURUNAN TINGKATAN
INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN
TASIKMALAYA**

NINDA QOLBIATU TOHAROH

NIM. P2.06.20.3.25.023

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Alloh SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi Musik Lo-Fi Terhadap Penurunan Tingkatan Insomnia Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur”. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tersebut tidak terlepas dari bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan tasikmalaya.
4. Bapak Dr. H. Iwan Somantri S. Kp., M. Kep, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi yang membangun semangat peneliti dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi yang membangun semangat peneliti dalam Menyusun skripsi ini.

6. Seluruh staff Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani dan melalui proses perkuliahan.
7. Puskesmas Kahuripan Tasikmalaya yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengambilan data dan studi pendahuluan.
8. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan do'a, bimbingan, dukungan material maupun moral selama penulis mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
9. Rekan-rekan seperjuangan angkatan pertama RPL STR keperawatan yang telah bersama sama menempuh pembelajaran dikampus tercinta.

Penulis berharap Alloh SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari keterbatasan kemampuan, pengalaman, serta referensi yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan **kritik dan saran yang membangun** guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 7 Oktober 2025

Penulis,

Ninda Qolbiatu Toharoh
P2.06.20.3.25.023

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR TABEL	7
DAFTAR BAGAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	8
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan Umum.....	10
2. Tujuan Khusus	10
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis.....	12
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Konsep Lansia	14
B. Konsep Insomnia	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Musik Lo-Fi.....	24
D. Konsep Terapi Musik.....	28
E. <i>Insomnia Rating Scale (IRC)</i>	31
F. Penelitian Terdahulu terkait Terapi Musik untuk Gangguan Tidur	33
G. Kerangka Teoretis dan Kerangka Konseptual Penelitian	36
H. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Populasi, Sampel, dan Sampling	41
C. Teknik Sampling.....	42
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined. 44
F. Tempat Penelitian	45
G. Waktu Penelitian.....	45
H. Instrumen Penelitian	46
I. Uji Validitas dan Reabilitas	46
K. Analisa Data	46
L. Etika Penelitian.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	68
D. Implikasi Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	80
DATA RIWAYAT HIDUP	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Rentang Skor IRC	32
Tabel 2.2	Perbedaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1	Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia	52
Tabel 4.2	Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	53
Tabel 4.3	Tingkatan insomnia responden sebelum diberikan intervensi	54
Tabel 4.4	Tingkatan insomnia responden setelah diberikan intervensi.....	54
Tabel 4.5	Perbedaan Proporsi Tingkatan Insomnia antara Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	81
Lampiran 2 Surat Izin Pendahuluan.....	82
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	83
Lampiran 4 Insomnia Rating Scale	84
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur	85
Lampiran 6 Lembar Bimbingan	86
Lampiran 7 Hasil SPSS	88
Lampiran 8 Dokumentasi	90
Lampiran 9 Plagiarisme	91