

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA N 1 GODEAN

Febi Ayu Wandira¹, Elvika Fit Ari Shanti²

INTISARI

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, begitu juga dengan remaja seiring perkembangan dan kesibukannya dengan tugas sekolah sehingga jumlah kebutuhan tidurnya menjadi turun. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Godean.

Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Lokasi di SMA N 1 Godean. Populasi dalam penelitian ini adalah 148 remaja di kelas X di SMA N 1 Godean. Sampel penelitian ini berjumlah 34 responden setelah ada yang di drop out menjadi 30 responden, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan instrument penelitian menggunakan lembar PSQI uji yang digunakan. Teknik Analisis data menggunakan uji *kolmogorv-smirnov* dan *paired t-test*.

Hasil uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* didapatkan nilai *p-value* hasil nilai signifikan $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitasnya berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan Uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil nilai P-Value 0,001 yang berarti bahwa P-Value $< 0,05$ sehingga ini menunjukkan adanya perbedaan secara signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik di SMA N 1 Godean.

Kesimpulannya ada pengaruh efektivitas terapi musik terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA N 1 Godean.

Kata kunci : kualitas tidur, terapi musik

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen pembimbing Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY ON SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMA N 1 GODEAN

Febi Ayu Wandira¹, Elvika Fit Ari Shanti²

ABSTRACT

Sleep quality is a measure where a person can easily start sleeping and to maintain sleep, as well as adolescents as they develop and are busy with schoolwork so that the amount of sleep they need decreases. The purpose of this study was to determine the effectiveness of music therapy on sleep quality in adolescents at SMA N 1 Godean.

This type of research uses a pre-experimental method with a one group pre-post test design approach. Location at SMA N 1 Godean, The population in this study were 148 teenagers in class X at SMA N 1 Goden. The sample of this study was 34 respondents after dropping out of 30 respondents, using a purposive sampling technique and the research instrument using the PSQI test sheet used. Data analysis techniques used the Kolmogorv-Smirnov test and paired t test.

The results of the Kolmogorov-Smirnov normality test obtained a p-value with a significant value of $0.200 > 0.05$, so it can be concluded that the normality test is normally distributed. After the normality test was carried out, it was continued with a hypothesis test using a statistical test using the Paired Sample T-Test showing a P-Value of 0.001 which means that the P-Value < 0.05 so this indicates a significant difference in sleep quality before and after being given music therapy at SMA N 1 Godean.

In conclusion, there is an effect of the effectiveness of music therapy on sleep quality in adolescents at SMA N 1 Godean.

Keywords: *sleep quality, music therapy*

¹*Student Of Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta*

²*Supervisors Of the Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta*