

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum**

###### **a. Gambaran lokasi**

SMA N 1 [Godean](#) adalah satuan sekolah berdiri di Yogyakarta Kabupaten Sleman pada tanggal 22 Desember 1986. SMA Negeri 1 [Godean](#) terletak di Jl.Sidokarto No.5, arean sawah, Kalurahan Sidokarto [Kecamatan Godean Sleman](#), luasnya sekitar  $\pm$  9.865 meter persegi, yang dulunya adalah tanah penyimpanan desa.SMA N 1 Godean ini memiliki 59 Guru dan tenaga didik , serta memiliki 637 siswa. Di SMA N 1 Godean kelas X Masalah yang terdapat disana yaitu siswa yang mengalami kualitas tidur buruk hal itu dikarnakan kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka wajib dan ekstrakurikuler olaraga lainnya, tugas yang menumpuk, dan kegiatan sekolah lainnya. Terganggunya kualitas tidur remaja dapat menyebabkan kurangnya konsetrasi, kelelahan, terganggunya mood sehingga dapat mempengaruhi remaja terutama prestasi belajarnya.

###### **b. Karakteristik Responden**

Penelitian Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMA N 1 Godean. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 januari - 19 januari 2023. Dengan besar sampel 30 responden pemberian terapi musik pre test dan post test pada remaja putri. Penentuan responden dilakukan sesuai dengan krikteria inklusi dan kritekria eksklusi dengan cara menentukan sesuai krikteria inklusi yang sudah ditetapkan peneliti,responden yang dijadikan sampel diberikan penjelasan perihal penelitian yang akan dilakukan yaitu tujuan serta manfaat dari penelitian yang akan dilakukan. Seluruh responden mengikuti rangkaian penelitian mulai dari pre test, intervensi, dan post test. Dan ada responden yang di drop out di karnakan responden tidak mengikuti intervensi secara kontinu

## 2. Hasil Analisis Univariat

### a. Karakteristik responden

Table 4.1 Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

No	Karakteristik	Responden	
		Frekuensi	Presentase%
1	Usia responden		
	Umur 15 Tahun	16	53,3%
	Umur 16 Tahun	14	46,7%
	Total	30	100%
2	Kualitas tidur subyektif		
	Sangat baik	0	0%
	Baik	11	36,7 %
	Kurang	11	36,7%
	Sangat kurang	8	26,7%
	Total	30	100%
3	Latensi tidur		
	0	5	16,7%
	1-2	13	43,3%
	3-4	9	30,0%
	5-6	3	10,0%
	Total	30	100%
4	Lama tidur malam		
	>7 jam	2	6,7%
	6-7 jam	18	60,0%
	5-6 jam	9	30,0%
	<5 jam	1	3,3%
	Total	30	100%
5	<b>Efisiensi tidur</b>		
	>85%	14	46,7%
	75-84%	14	46,7%
	65-74%	2	6,7%
	<65%	0	0%
	Total	30	100,0%
6	<b>Gangguan ketika tidur malam</b>		
	0	0	0%
	1-9	16	53,3%
	10-18	14	46,7%
	19-27	0	0%

No	Karakteristik	Responden	
		Frekuensi	Presentase%
<b>7</b>	<b>Menggunakan obat-obat tidur</b>		
	tidak pernah	30	100%
	Sekali seminggu	0	0%
	2 kali seminggu	0	0%
	>3kali seminggu	0	0%
	Total	30	100%
<b>8</b>	<b>Disfungsi tidur siang</b>		
	Skor 0	0	0%
	skor 1-2	1	3,3%
	skor 3-4	2	6,7%
	skor 5-6	27	90,0%
	Total	30	100%

Sumber: Data primer diolah, 2023

Hasil penelitian pada tabel 4.1 Dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 16 Tahun (53,3 %). Mayoritas responden mengalami kualitas tidur subyektif baik (36,7%) dan buruk (36,7%), (latensi tidur 43%), lama tidur malam (60,0%), efisiensi tidur >85% (46,7%) dan 75-84% (46,7%), gangguan tidur (53,3 %), tidak menggunakan obat tidur (100%), dan disfungsi tidur siang (90,0%).

#### b. Kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi terapi musik

**Table 4.2 Distribusi kualitas tidur sebelum dilakukan terapi musik**

No	Kualitas tidur	frekuensi	Presentase %
1	Sangat baik	0	0%
2	Baik	3	10,0%
3	Kurang	27	90,0%
4	Sangat kurang	0	0%
	Total	30	100%

Sumber: Data primer diolah, 2023

Berdasarkan dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa distribusi kualitas tidur yang dialami remaja putri di SMA N 1 Godean sebelum dilakukan

intervensi terapi musik menunjukkan sebagian besar responden dengan 27 remaja (90.0%) mengalami kualitas tidur yang kurang, dan 3 remaja lainnya (10,0%) mengalami kualitas tidur yang baik.

**c. Perubahan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi terapi musik**

**Tabel 4.3 Distribusi kualitas tidur setelah dilakukan terapi musik**

No	Kualitas tidur	frekuensi	Presentase %
1	Sangat baik	0	0%
2	Baik	28	93.3%%
3	Kurang	2	6.7%
4	Sangat kurang	0	0%
Total		30	100%

Sumber: Data primer diolah, 2023

Berdasarkan dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa distribusi kualitas tidur yang dialami remaja putri di SMA N 1 Godean setelah dilakukan intervensi terapi musik menunjukkan sebagian besar responden dengan 31 remaja (93.3%) mengalami kualitas tidur yang baik, dan 3 remaja lainnya (6.7%) masih mengalami kualitas tidur yang kurang.

**3. Hasil Analisis Bivariat**

**a. Hasil Uji Kolmogorov- Smirnov**

Uji normalitas menggunakan uji kolmogorrov-smirnov untuk mengetahui apakah hasilnya berdistribusi dengan normal atau tidak.

**Tabel 4.4 Hasil Uji Kolmogorov- Smirnov**

<i>Kelompok intervensi</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.deviation</i>	<i>P Value</i>
Pre test – post test	30	0,000	1,302	0,200

\*Kolmogorov smirnov\*

Berdasarkan tabel 4.4 Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov- smirnov* diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitasnya berdistribusi normal.

### b. Hasil Uji Hipotesis paired T Test

Setelah dilakukan uji normalitas dan hasil berdistribusi normal maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired t test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 4.5 Hasil Uji Paired T Test**

<i>Kelompok intervensi</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.deviation</i>	<i>P Value</i>
Pre test- post test	30	4,533	1,871	<0,001

*\*Paired T Test\**

Berdasarkan Tabel 4.5 Menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan uji paired t test didapatkan hasil  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang artinya terapi musik efektif terhadap kualitas tidur remaja di SMA N 1 Godean.

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran karakteristik responden

Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden menurut umurnya diantaranya remaja dengan umur 15 tahun 16 responden (53.3%) dan 16 tahun 14 responden (46.7%). Remaja pada usia 15-16 tahun mengalami banyak perubahan secara intelektual, emosional lebih sensitif, berfikir secara kritis, emosional dan sosial, dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan temannya-teman mereka.

Sejalan dengan penelitian (Almira & Prasetyo, 2019) di usia 15-16 yaitu mereka yang telah duduk di bangku SMA dinilai sudah memiliki waktu dengan kegiatan yang padat sehingga mengganggu kualitas tidur mereka.

Hasil penelitian karakteristik berdasarkan penilaian dalam PSQI, hasilnya mayoritas responden mengalami kualitas tidur subyektif baik

(36,7%) dan buruk (36,7%), (latensi tidur 43%), lama tidur malam (60,0%), efisiensi tidur >85% (46,7%) dan 75-84% (46,7%), gangguan tidur (53,3%), tidak menggunakan obat tidur (100%), dan disfungsi tidur siang (90,0%). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti alat-alat elektronika di kamar tidur seperti televisi, terbangun di tengah malam, batuk dikarenakan perubahan cuaca, mimpi buruk, pengaruh lingkungan seperti cahaya, keributan, suhu, tugas sekolah, dan gelisah.

Sejalan dengan penelitian (Almira & Prasetyo, 2019) yang mengemukakan bahwa efek samping dari kurangnya kualitas tidur adalah kurangnya konsentrasi belajar, mengantuk di siang hari, dan cenderung tertidur di jam sekolah.

## **2. Kualitas tidur pada remaja sebelum dilakukan terapi musik**

pada saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (pretest-posttest) dilakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuesione PSQI yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Lamanya intervensi dilakukan selama 7 hari.

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur sebelum diberikan terapi musik pada remaja di SMA N 1 Godean. didapatkan pre test data dari hasil kuesioner pada 30 responden pada SMA N 1 Godean, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 27 responden (90,0%), sedangkan kualitas tidur baik berjumlah 3 responden (10,0%). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti alat-alat elektronika di kamar tidur seperti televisi, pengaruh lingkungan seperti cahaya, keributan, suhu, tugas sekolah, gelisah, serta konsumsi kafein.

Tidur merupakan kondisi tidak disadari artinya seseorang bisa dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau pula bisa dianggap dalam kondisi yang relative jelas, akan tetapi bukan saja kondisi penuh tanpa

aktivitas tetapi lebih artinya rangkaian siklus yang berulang menggunakan ciri adanya aktivitas yang menurun(Akasian et al., 2020)

Kualitas tidur adalah peristiwa yang sangat rumit yang melibatkan banyak sekali hambatan diantaranya evaluasi terhadap masa laten tidur, kualitas tidur, lama waktu tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, fungsi fisiologi tubuh, disfungsi tidur di siang hari, penggunaan obat tidur. Sebagai akibatnya Jika satu dari ke tujuh peristiwa tersebut mengalami gangguan maka berdampak di penurunan kualitas tidu(Indarwati, Mubarak I, 2012)

Gangguan pola tidur umumnya mengakibatkan banyak sekali penyakit lainnya yaitu gugup, rasa kantuk, menguap/ mengantuk, gelisah, lesu. hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan dari wawancara dan kuesioner kualitas tidur pada remaja didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur remaja buruk . Itu karena terdapat gangguan tidur yang ditimbulkan karna suhu sekitar, dan bangun buat pergi ke kamar mandi. supaya kualitas tidur menjadi baik usahakan memperhatikan pola tidur, lingkungan tempat tidur, dan gangguan ketika tidur . Karna hal-hal seperti itu mempengaruhi kualitas tidur seorang. Bila kualitas tidur baik tubuh akan selalu segar,bugar, semangat dan sehat dalam melakukan aktivitas di siang hari.

### **3. Kualitas tidur pada remaja setelah dilakukan terapi musik**

sesudah didapatkan kelompok perlakuan terapi musik, sebagian besar membuktikan tingkat perubahan kualitas tidur buruk turun menjadi 2 responden (6,7%), sedangkan kualitas tidur baik meningkat menjadi 28 responden (93.3%). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi

Terapi musik pop akustik yang sebagai bunyi diterima oleh saraf pendengaran, diubah menjadi getaran kemudian diteruskan ke otak melalui sistem limbik. pada sistem limbik (amiglanda serta hipotalamus) diberikan dorongan pada sistem saraf sensorik otonom yang bekerjasama dengan sistem endokrin yang menurunkan hormon-hormon yang berhubungan dengan

kecemasan dan stres kemudian peningkatan tersebut mengaktifkan endorfin untuk membantu meningkatkan rasa rileks di tubuh seorang individu

Menurut teori sebelumnya, (Yasril et al., 2018) bahwa menggunakan musik diputar sebelum tidur, itu akan mengakibatkan pengaruh relaksasi otot serta pengalihan pikiran. persoalan kualitas tidur bisa diatasi dengan memberikan terapi musik sudah dibuktikan oleh penelitian ini efektivitas terapi musik terhadap kualitas tidur pada remaja dengan hasil  $P=0.000$ , terapi musik menjadi salahsatu intervensi kebidanaan untuk menangani kualitas tidur.

Dari uraian diatas maka bisa disimpulkan maka setelah diterapkan terapi musik terdapat perubahan yaitu rata-rata tidak lagi mengalami gangguan tidur paada malam hari seperti mulai bangun di malam hari , terbangun karna kepanasan atau kedinginan, tidak bisa tertidur selama 30 mnt sejak berbaring dan tidak lagi mengantuk pada siang hari. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik merupakan salah satu alternative non farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat efektivitas terapi musik terhadap kualitas tidur remaja di SMA N 1 Godean.

#### **4. Pengaruh Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Godean**

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan terapi musik terdapat perubahan. Remaja mengalami perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Dilakukan uji Kolmogorov – smirnor untuk mengetahui uji normalitas nya didapatkan hasil nilai signitifikan  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitasnya berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas dilanjutkan dengan ujin hipotesis menggunakan Uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil nilai P-Value  $0,0001$  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. Pemberian terapi musik terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur siswa, mayoritas responden merasakan rileks, nyaman dan tenang sehingga kualitas tidur mereka menjadi membaik.

Sesuai dengan penelitian (Herlinawati et al., 2017) bahwa suara musik bekerja secara stimulant pada tubuh, pikiran, serta jiwa. suara musik bisa menghilangkan keadaan yang tidak diinginkan. Musik bisa membuat orang rileks, mengurangi stress serta meningkatkan keyakinan bahwa semuanya baik dan nyaman.

Terapi musik yang sebagai bunyi diterima oleh saraf pendengaran, diubah menjadi getaran kemudian diteruskan ke otak melalui sistem limbik. pada sistem limbik (amigdala serta hipotalamus) diberikan dorongan pada sistem saraf sensorik otonom yang bekerjasama dengan sistem endokrin yang menurunkan hormon-hormon yang berhubungan dengan kecemasan dan stres kemudian peningkatan tersebut mengaktifkan endorfin untuk membantu meningkatkan rasa rileks di tubuh seorang individu. (Savitri et al., 2016)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian membuktikan bahwa terapi musik merupakan salah satu alternative non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh efektivitas terapi musik terhadap remaja di SMA N 1 Godean.