SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK *NATURE SOUND* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN PADANG PARIAMAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan

Oleh :

ATHAYA YUMNA

2214201188

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Athaya Yumna
NIM	: 2214201188
Tempat/Tgl Lahir	: Lubuk Alung/17 Agustus 2004
Tahun Masuk	: 2022
Program Studi	: S-1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik	: Ns. Rika Syafitri, S. Kep, M. Kep
Nama Pembimbing I	: Ns. Rika Syafitri, S. Kep, M. Kep
Nama Pembimbing II	: Ns. Ledia Restipa, S. Kep, M. Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

"Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026".

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2026

Athaya Yumna

ii

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama	:	Athaya Yumna
NIM	:	2214201188
Program Studi	:	S-1 Keperawatan
Judul	:	Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Rika Syafitri, S. Kep, M. Kep	**Ns. Ledia Restipa, S. Kep, M. Kep**

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang

Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D

iii

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama	:	Athaya Yumna
NIM	:	2214201188
Program Studi	:	S-1 Keperawatan
Judul	:	Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

(Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep) (.....)

Pembimbing II

(Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep) (.....)

Penguji I

(Ns. Setiadi Syarli, S.Kep, M.Kep) (.....)

Penguji II

(Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep) (.....)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D

iv

Universitas Alifah Padang
Skripsi, Agustus 2026

Athaya Yumna
Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026
xvi + 70 halaman + 9 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Pada lansia, kualitas tidur cenderung menurun akibat proses penuaan yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan pola istirahat. Berdasarkan PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman, prevalensi gangguan kualitas tidur mencapai 75%. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi musik nature sound yang bertujuan memberikan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik nature sound terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Pengambilan data dilakukan dari tanggal 1–7 Juni 2026. Populasi seluruh lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman berjumlah 52 orang dengan sampel 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan cara wawancara. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebelum intervensi adalah 7,79, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 4,50 yang berarti terjadi peningkatan kualitas tidur. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2026. Disarankan kepada pihak PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman terapi ini dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, aman dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik, *Nature Sound*
Daftar Pustaka: 30 (2018-2025)

Universitas Alifah Padang
Skripsi, August 2026

Athaya Yumna
The Effect of Nature Sound Music Therapy on Sleep Quality Elderly People at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, Padang Pariaman, 2026
xvi + 70 pages + 9 tables + 2 figures + 14 appendices

ABSTRACT

In older adults, sleep quality tends to decline due to the aging process, which is characterized by physiological, psychological, and sleep pattern changes. Based on data from PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman, the prevalence of sleep quality disorders reaches 75%. One of the non- pharmacological interventions that can be applied is nature sound music therapy, which aims to provide a relaxation effect. This study aimed to determine the effect of nature sound music therapy on sleep quality among older adults at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.

This study used a quantitative method with a pre-experimental design using a one group pretest-posttest approach. The research was conducted at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Data collection was carried out from June 1–7, 2026. The population consisted of 52 elderly individuals experiencing poor sleep quality, with a sample of 24 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire through interviews. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the mean sleep quality score before the intervention was 7.79, while after the intervention it decreased to 4.50, indicating an improvement in sleep quality. The statistical test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there is an effect of nature sound music therapy on sleep quality among the elderly.

In conclusion, nature sound music therapy has an effect on improving sleep quality among the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman in 2026. It is recommended that the PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman this therapy can be considered as a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention to improve elderly sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, Music Therapy, Nature Sound
References: 30 (2018–2025)