

ABSTRAK

Lansia yang tinggal di panti mengalami gangguan tidur yang lebih kompleks. Dibuktikan dengan sering terjaga saat malam hari, kesulitan dalam memulai tidur dan terbangun saat tengah malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik jenis *binaural beats* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Wreda Jambangan Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental one group pra-post-test design*. Populasi penelitian ini seluruh lansia dengan kategori *minimal care* sebesar 23 responden. Sampel sebesar 23 responden menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Variabel independen terapi musik *binaural beats*, dan variabel dependen kualitas tidur lansia di panti wreda Jambangan Surabaya. Pengambilan data menggunakan kuesioner *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* dan SOP terapi musik *binaural beats* kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test* didapatkan $\rho = 0,0001 < \alpha 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan sebesar 23 responden (100%) memiliki kualitas tidur dari buruk ke baik. Hasil analisis didapatkan $\rho = 0,0001 < \alpha 0,05$ yang bermakna H_0 ditolak dan H_1 diterima, menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik jenis *binaural beats* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Wreda Jambangan Surabaya.

Terapi musik jenis *binaural beats* memiliki pengaruh pada kualitas tidur lansia di Panti Wreda Jambangan Surabaya. Sehingga diharapkan kepada pihak panti untuk melakukan dan memberikan terapi musik jenis *binaural beats* guna mengurangi kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik *Binaural Beats*