

ABSTRAK

Permasalahan yang sering dialami oleh wanita menopause salah satunya insomnia dikarenakan proses alamiah dalam kehidupan. Data di Desa Suruh Sukodono Sidoarjo banyak sekali wanita menopause yang mengalami insomnia. Salah satu terapi alternatif untuk mengatasi insomnia dengan terapi musik religi karena musik religi memiliki irama yang lembut sehingga mampu membuat tubuh menjadi rileks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi musik religi terhadap kejadian insomnia pada wanita menopause di Posyandu lansia Desa Suruh Sukodono Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra Experimental* dengan *One Group pra-post Design*. Populasi seluruh wanita menopause yang mengalami insomnia sebesar 30 orang. Besar sampel 30 responden diambil dengan teknik *Total Sampling*. Variabel Independen adalah Terapi Musik Religi, variabel dependen adalah insomnia. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner KSPBJ-IRS. Analisa data menggunakan *McNemar Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami insomnia, sebagian besar (60,0%) sudah tidak mengalami insomnia lagi setelah diberikan terapi musik religi selama 2 minggu dengan durasi 15 menit sebelum tidur. Hasil yang di dapat menggunakan *McNemar Test* didapatkan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi musik religi terhadap kejadian insomnia.

Simpulan dari penelitian ini Ada pengaruh terapi musik religi terhadap kejadian insomnia pada wanita menopause. Perawat dapat menjadikan terapi ini sebagai alternatif pengobatan insomnia. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengevaluasi penyebab responden masih mengalami insomnia.

Kata kunci: Terapi Musik Religi , Insomnia, Menopause