

## ABSTRAK

Sebagian besar lansia mengaku kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun tengah malam, dan sulit untuk kembali tidur, tidur tidak tenang dan terbangun lebih awal. Terapi musik Jawa merupakan alternatif untuk mengatasi masalah tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik Jawa terhadap insomnia pada lansia di RW 01 Desa Pagertanjung Ploso Jombang.

Jenis penelitian menggunakan *Pre-Experimental* yaitu *One group pra-post test design*. Populasinya seluruh lansia berusia 60 tahun ke atas yang mengalami insomnia, tidak mengalami gangguan fisik serta menyukai musik Jawa sebesar 34 lansia. Besar sampel 31 lansia dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen adalah terapi musik Jawa dengan MP3 dan dependen adalah insomnia menggunakan instrumen SOP dan kuesioner. Uji statistik menggunakan uji *McNemar Test* dengan  $\alpha = 0,005$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi terapi musik Jawa seluruhnya (100%) mengalami insomnia, setelah diberi terapi musik Jawa sebagian besar (64,5%) tidak mengalami insomnia. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p (0,000) < \alpha (0,005)$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh terapi musik Jawa terhadap insomnia pada lansia di RW 01 Desa Pagertanjung Ploso Jombang.

Pemberian terapi musik Jawa berpengaruh terhadap insomnia sehingga dapat mencegah ataupun menghindari insomnia semakin parah. Maka, lansia diharapkan secara rutin mendengarkan musik Jawa sebelum tidur.

**Kata kunci** : terapi musik Jawa, insomnia, lansia