

PENGARUH *DANCE MOVEMENT THERAPY* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUKUH GAREN DESA PANDEYAN KECAMATAN NGEMPLAK, BOYOLALI

Rizka Fitriani*¹, Endang Sri Wahyuni²

^{1, 2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: rizkafitri2610@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Lansia dapat mengalami berbagai masalah kesehatan salah satunya mengalami kesulitan tidur, cara yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur salah satunya dengan *Dance Movement Therapy* yang dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy* pada lansia di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini didominasi oleh lansia yang berusia 60-69 tahun sebanyak 18 (90%), lansia berjenis kelamin perempuan berjumlah 19 (95%), lansia semuanya tinggal bersama keluarga sebanyak 20 (100%), lansia yang masih memiliki pasangan berjumlah 13 (65%), dan lansia yang tidak bekerja sebanyak 14 (70%). Pada uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dimana terdapat perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy*. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap kualitas tidur pada lansia di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali.

Kata Kunci: *Dance Movement Therapy, Kualitas Tidur, Lansia*

Abstract

Background: Elderly people can experience various health problems, one of which is difficulty sleeping. One way that can be used to overcome sleep disorders is *Dance Movement Therapy* which can improve the quality of elderly sleep. **Objectives:** This research aims to determine the difference in sleep quality before and after being given *Dance Movement Therapy* to the elderly in Dukuh Garen, Pandeyan Village, Ngemplak District, Boyolali. **Methods:** This research is quantitative research. This research method

uses pre-experimental with a one group pre-test post-test design approach. The sampling technique is purposive sampling. The instrument used is the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Research data was analyzed using the Wilcoxon signed rank test. **Results:** The results of this study were dominated by 18 (90%) seniors aged 60-69 years, 19 (95%) female seniors, 20 (100%) seniors who all lived with their families, 13 (100%) seniors who still had a partner (65%), and the elderly who do not work are 14 (70%). In the Wilcoxon test, the value obtained was $p=0.000$ ($p<0.05$) where there was a difference in sleep quality in the elderly before and after being given Dance Movement Therapy. **Conclusion:** This research shows that there is an influence of Dance Movement Therapy on sleep quality in the elderly in Dukuh Garen, Pandeyan Village, Ngemplak District, Boyolali.

Keywords: *Dance Movement Therapy, Sleep Quality, Elderly*

PENDAHULUAN

Salah satu yang menjadi indikator penting dari tingkat kesehatan masyarakat yaitu usia harapan hidupnya menjadi meningkat, adanya peningkatan dari usia harapan hidup, maka akan terdapat banyak lansia (lanjut usia) (Akbar *et al.*, 2021).

Lansia adalah akhir dari tahap penuaan yang berdampak pada 3 aspek seperti aspek ekonomi, biologis, dan juga sosial. Secara aspek biologisnya, lanjut usia akan mengalami tahap penuaan terus-menerus dan ditandai adanya penurunan pada daya tahan tubuhnya serta mudah terkena penyakit (Akbar *et al.*, 2021).

Lanjut usia mempunyai banyak masalah pada kesehatannya salah satunya yaitu mengalami kesulitan tidur. Kesulitan tidur atau insomnia merupakan satu dari sekian jenis gangguan tidur yang memiliki gejala dan tanda seperti kesulitan ketika akan tidur, sering terbangun ketika tidur serta mengeluhkan mengantuk berlebihan ketika siang harinya (Subekti & Nina, 2022).

Setiap tahunnya gangguan tidur pada lansia di Indonesia diperkirakan sekitar 50%, dimana 20% sampai 50% dari lanjut usia mengalami insomnia, serta sekitar 17% lanjut usia mengalami gangguan tidur berat. Namun hanya satu dari delapan kasus yang ada menyatakan bahwa gangguan tidurnya sudah di diagnosis dokter (Apriliyani, 2019). Semakin bertambah usia seorang individu dimungkinkan akan mengalami gangguan tidur sebesar 5% pada usia 30 sampai 50 tahun, dan 30% yaitu usia yang di atas 50 tahun.

Terdapat berbagai macam cara yang bisa digunakan dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia, seperti cara farmakologi tetapi apabila penggunaan obat yang berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan. Sehingga dibutuhkan tindakan non farmakologis yang tepat dan aman seperti *Dance Movement Therapy* untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. *Dance Movement Therapy* merupakan metode terapi dalam bentuk tarian sebab pikiran dan tubuh adalah unit yang tidak bisa dipisahkan, perubahan-perubahan tiap gerakan yang dilakukan dapat

merilekskan pikiran seseorang dan mengakibatkan perubahan psikologis seseorang (Wulandari, 2018).

Pada studi penelitian yang dilakukan oleh Pillai & Pattanshetty (2022) yang berjudul *Effect of Chair Aerobic and Dance Movement Therapy on Depression, Anxiety, Sleep, Stress, Quality of Life and Associated Symptoms in Elderly Cancer Patient: A Single Arm Clinical Trial* didapatkan hasil bahwa penggunaan *chair aerobic* dan *Dance Movement Therapy* dapat diimplementasikan untuk memperoleh pemulihan yang holistik untuk populasi kanker rawat inap dan rawat jalan lansia, dimana terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik yaitu pada HADS ($p=0,001$), PSQI ($p=0,001$), PSS ($p=0,001$), ESAS ($p=0,01$) dan FACT-G ($p=0,002$).

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia" yang dilakukan oleh Anggraini, Widayati, dan Widarti (2022), berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian Senam *Tai Chi* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan signifikansi $p<0,000$ ($p<0,05$).

Data BPS tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Kecamatan Ngemplak sebanyak 90.377 jiwa. Sedangkan jumlah lansia di Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak sebanyak 1.059 orang dengan laki-laki 529 orang dan perempuan 530 orang (Si Desa, 2020). Hasil survei yang telah dilakukan di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali didapatkan informasi dari bidan desa bahwa terdapat senam lansia yang diikuti kurang lebih 50 lansia. Senam lansia ini berawal karena banyaknya lansia yang kurang produktif, jarang beraktivitas dan hanya berdiam diri di rumah. Selain itu, di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali terdapat lansia yang mengalami beberapa penyakit seperti rematik, hipertensi, dan stroke.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini karena masih jarang yang melakukan penelitian mengenai *Dance Movement Therapy* sebagai metode intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan karena sudah banyak yang menggunakan metode intervensi meningkatkan kualitas tidur dengan berbagai jenis senam.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre-eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling* dengan 20 responden. Kriteria inklusi dari sampel adalah a) lansia dengan usia di atas 60 tahun, b) lansia dengan skor PSQI di atas, c) lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran, penglihatan, dan komunikasi, d) lansia yang bersedia untuk menjadi responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

Berdasarkan dari 20 responden yang telah diperiksa dengan instrumen PSQI maka didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang akan dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk* karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 50 sampel. Uji *shapiro-wilk* dikatakan normal apabila *p-value* > 0,05 sedangkan jika *p-value* < 0,05 maka data tidak normal. Setelah data dikatakan normal kemudian dilakukan uji *paired sample t-test*. Apabila data tidak normal maka dilakukan transformasi data dan apabila data masih tidak normal maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dan jika hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi *p-value* < 0,05 maka H_0 diterima. Pembuktian metode ini akan diuji menggunakan SPSS 26. Penelitian ini berdasarkan *Etichal Clearance* No. 1.453 / VIII / HREC / 2023 yang dikeluarkan oleh RSUD Dr. Moewardi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik sampel penelitian ini dapat dicermati pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Sampel

Usia (Tahun)	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
60-69	Pra-lanjut usia	18	90
70-79	Lanjut usia	2	10
Jumlah		100	
Jenis Kelamin		Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-laki		1	5
Perempuan		19	95
Jumlah		20	100
Status Tinggal		Jumlah (N)	Persentase (%)
Bersama keluarga		20	100
Tinggal sendiri		0	0
Jumlah		20	100
Status Perkawinan		Jumlah (N)	Persentase (%)
Masih memiliki pasangan		13	65
Sudah tidak memiliki pasangan		17	35
Jumlah		20	100
Pekerjaan		Jumlah (N)	Persentase (%)
Buruh		1	5
Pedagang		1	5
Guru		1	5
Pensiunan		3	15
Tidak bekerja		14	70
Jumlah		20	100

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2024)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa usia yang mendominasi pada sampel penelitian ini adalah usia 60-69 tahun yang berjumlah 18 orang dan memiliki persentase 90%. Jenis kelamin mayoritas sampel adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang dengan persentase 95%. Sampel berdasarkan status tinggal didapatkan hasil bahwa 20 sampel tinggal bersama keluarga dengan persentase 100%. Sampel berdasarkan status perkawinan didapatkan hasil bahwa mayoritas sampel berstatus masih memiliki pasangan yaitu berjumlah 13 orang dengan persentase 65%. Sampel penelitian berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil bahwa mayoritas sampel tidak bekerja dan berjumlah 14 orang dengan persentase 70%.

Frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy*

Pada penelitian ini menggunakan skala data ordinal sehingga akan dikelompokkan berdasarkan hasil skor yang telah didapatkan oleh responden, untuk yang mendapatkan skor 0-5 masuk kedalam kategori kualitas tidur baik dan yang mendapatkan skor 6-21 masuk ke dalam kategori kualitas tidur buruk. Berikut ini merupakan tabel frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy*.

Tabel 2. Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan *Dance Movement Therapy*

	Kualitas Tidur		Jumlah (N)	Persentase (%)
	Baik	Buruk		
Sebelum diberikan <i>Dance Movement Therapy</i>	0	20 (100%)	20	100%
Sesudah diberikan <i>Dance Movement Therapy</i>	20 (100%)	0	20	100%

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2024)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden sebelum diberikan *Dance Movement Therapy* yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 20 orang (100%) dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy* yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 20 orang (100%).

Analisis Uji Prasyarat

Analisi uji prasyarat pada penelitian ini dilakukan dengan uji normalitas *shapiro-wilk* karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 50 sampel, apabila $p\text{-value} > 0,05$ sedangkan jika $p\text{-value} < 0,05$ maka data tidak normal. Berikut ini adalah hasil uji *shapiro-wilk*.

Tabel 3. Uji Normalitas Data *Shapiro-Wilk*

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Sebelum diberikan Dance Movement Therapy	0,926	20	0,131
Setelah diberikan Dance Movement Therapy	0,780	20	0,000

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2024)

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan diberikan *Dance Movement Therapy* $p\text{-value} = 0,131 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal, sedangkan setelah diberikan *Dance Movement Therapy* $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi uji prasyarat, maka akan dilakukan uji transformasi data.

Tabel 4. Transformasi Data Setelah Diberikan *Dance Movement Therapy*

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Setelah diberikan Dance Movement Therapy	0,738	20	0,000

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2024)

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil bahawa uji transformasi data setelah diberikan *Dance Movement Therapy* $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ sehingga data tersebut tetap bersifat tidak normal dan akan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Analisis Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengukur perbedaan dua kelompok data yang berpasangan. Berikut ini merupakan hasil dari uji *Wilcoxon*.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis dengan Uji Wilcoxon

	<i>N</i>	<i>Median</i> (Minimum-Maksimum)	<i>p</i>
Sebelum diberikan <i>Dance Movement Therapy</i>	20	8,90 (7-12)	0, 000
Setelah diberikan <i>Dance Movement Therapy</i>	20	4,30 (3-5)	

Sumber: Olah Data SPSS 26 (2024)

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa hasil *output* dari uji non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Dance Movement Therapy* diperoleh hasil bahwa nilai median sebelum diberikan *Dance Movement Therapy* adalah 8,90 dan nilai minimum-maksimum adalah 7-12. Untuk nilai median setelah diberikan *Dance Movement Therapy* adalah 4,30 dan nilai minimum-maksimum adalah 3-5. Kemudian secara signifikan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$),

sehingga terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy* pada lansia. Berdasarkan hal tersebut, maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga terdapat pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap kualitas tidur pada lansia di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mendominasi adalah kelompok yang berusia 60-69 tahun dengan persentase 90%. Hasil penelitian di atas sejalan dengan data dari Si Desa tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah lansia yang tinggal di Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali yang berusia 60-69 tahun adalah 290 lansia, dengan jumlah lansia laki-laki 152 orang dan jumlah lansia perempuan 138. Sedangkan lansia yang berusia 70 ke atas berjumlah 212 orang. Hasil penelitian di atas senada dengan teori dari Raudhoh & Pramudiani (2021) lanjut usia yaitu sekelompok individu yang memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang masuk dalam lanjut usia ini akan mengalami *aging process* atau proses penuaan. Teori tersebut juga didukung oleh data Badan Pusat Statistika (2022) dimana saat ini Indonesia telah memasuki struktur *aging population* (penduduk tua) sejak tahun 2021, dengan persentase penduduk lansia yang mencapai lebih dari 10%. Persentase dari penduduk lanjut usia meningkat setidaknya 3% selama lebih dari 10 tahun yaitu pada tahun 2010 sampai dengan 2021 sehingga menjadi 10,82%. Angka harapan hidup juga ikut meningkat dimana yang awalnya 69,81 tahun ketika 2010 dan menjadi 71,57 tahun ketika 2021. Hal ini menggambarkan bahwa setiap penduduk yang lahir tahun 2021 berharap dapat hidup sampai berusia 71 hingga 72 tahun. Penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan dari WHO (2022) yang mana pada tahun 2030 diperkirakan satu dari enam orang di seluruh dunia akan mencapai usia 60 tahun atau lebih. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Raudhoh & Pramudiani (2021) dimana proporsi penduduk yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia. Perkiraan peningkatan yang terjadi dari tahun 2000 sampai dengan 2050 menjadi berlipat ganda yang awalnya sekitar 11% menjadi 22%, atau secara absolut dapat meningkat dari 605 juta lansia menjadi 2 milyar.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki, dengan jumlah 19 orang perempuan (95%) dan 1 orang laki-laki (5%). Hasil penelitian di atas sejalan dengan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2022 dimana penduduk lansia yang berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah yang lebih besar dibandingkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki, dengan 51,81% lansia merupakan lansia yang berjenis kelamin perempuan dan lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 48,19% (BPS, 2022). Selain itu, menurut BPS (2022) angka harapan hidup (AHH) berdasarkan jenis kelamin yang ada di Indonesia yaitu perempuan sebesar 73,83 dan laki-laki sebesar 69,93. Hasil penelitian ini juga didukung oleh data dari Si Desa tahun 2020 menunjukkan bahwa lansia yang berusia

diatas 60 tahun dan yang berjenis kelamin perempuan yang tinggal di Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali berjumlah 265, sedangkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 237.

Pada penelitian ini lansia yang status tinggalnya bersama keluarga berjumlah 20 orang (100%). Hasil penelitian di atas sejalan dengan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2022 didapatkan hasil bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga inti sebesar 33,18 persen, bersama pasangannya sebesar 20,85 persen, tinggal dengan tiga generasi 35,93 persen, tinggal sendiri 7,25 persen dan yang lainnya 2,78 persen (BPS, 2022). Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori dari Supriani (2021) dimana terdapat beberapa faktor kondisi yang memengaruhi pola hidup mana yang akan dipilih oleh lansia, yaitu: 1) status ekonomi: lansia yang mengalami status ekonomi yang semakin menurun kemungkinan akan pindah kekehidupan yang kurang diinginkan atau pindah ke rumah anaknya yang sudah berkeluarga, 2) kesehatan: lansia yang mengalami masalah kesehatan maka tidak memungkinkan bagi lansia untuk mengurus atau memelihara rumahnya sehingga mereka lebih memilih untuk tinggal dengan kerabat keluarga, 3) anak: jika lansia memiliki anak maka biasanya mereka akan tinggal dekat dengan salah satu dari anaknya atau memilih tinggal dengan salah satu anaknya.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti *Dance Movement Therapy* status perkawinan dari responden mayoritas masih memiliki pasangan yaitu berjumlah 13 orang (65%). Hasil penelitian di atas sejalan dengan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2022 didapatkan hasil bahwa persentase lansia menurut ststatus perkawinan adalah yang berstatus belum kawin 1,09 persen, yang berstatus kawin 64,9 persen, yang cerai hidup 1,94 persen, dan yang cerai mati 32,38 persen (BPS, 2022). Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori dari Sholihah & Satih (2020) bahwa menjaga keharmonisan dalam keluarga di masa tua dapat membuat kehidupan rumah tangga lansia berlangsung hingga akhir hayat. Selain itu, keharmonisan dari pasangan lansia terjadi karena mereka saling menerima apa adanya, saling menyayangi dan mencintai, saling terbuka antar satu dengan lainnya, apabila mengalami masalah segera diselesaikan dengan cara yang baik-baik dan selalu menjaga perdamaian agar keluarga menjadi harmonis dan bahagia. Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri & Zuhraeni (2024) bahwa terdapat budaya pantang cerai pada masyarakat Abung Siwo Mego di Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah yang berdampak rendahnya angka perceraian di tempat tersebut, mengurangi kenakalan remaja akibat *broken home*, dan menjaga rumah tangga agar tetap harmonis *sakinah mawaddah warohmah*. Selain itu, penelitian dari Setiawati & Nurhayati (2020) menyatakan bahwa kualitas perkawinan dari orang Jawa sebagian besar berada di tingkat yang tinggi, dikarenakan karakteristik yang masih sangat menjunjung nilai-nilai budayanya. Nilai-nilai dari budaya ini dapat memengaruhi pola perilaku sehari-

hari terutama kehidupan dalam berumah tangga. Orang Jawa masih menganggap pernikahan merupakan hal yang sakral dan perlu dijunjung tinggi.

Pada penelitian ini lansia yang mengikuti *Dance Movement Therapy* lebih banyak yang tidak bekerja yaitu sebanyak 14 orang (70%). Hasil penelitian ini didukung oleh teori dari Habil & Berlianti (2023) bahwa dari segi pendapatan, lanjut usia mayoritas tidak ada yang mempunyai pendapatan sendiri, sehingga pendapatan atau uang yang diterima oleh lanjut usia biasanya berasal dari anak yang mengasuhnya, dari beberapa cucunya, bantuan pemerintah atau dari swasta, dan anak yang tidak tinggal bersama lansia tersebut, meskipun kondisi keuangan dari keluarga yang merawat lanjut usia minim, tetapi lansia tetap tidak diperbolehkan untuk bekerja lagi. Hal itu dapat terjadi karena kondisi lansia yang sudah tidak memungkinkan untuk bekerja dan kehidupannya bergantung dengan orang lain sebab tidak mampu memenuhi kebutuhannya secara mandiri. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan teori dari Ainiah, Afifuddin, & Hayat (2021) yang menyatakan bahwa lansia adalah masyarakat yang sudah memasuki usia tua atau usia senja. Saat seseorang memasuki usia tua mereka sudah tidak dalam usia yang produktif untuk menghasilkan sesuatu, karena mereka sudah memasuki usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan. Selain itu, lansia juga mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan menurunnya kemampuan mendengar dan melihat, menurunnya kekuatan otot, serta mengalami gangguan muskuloskeletal yang membuat lansia bergerak lambat dan gerakan tubuhnya menjadi tidak proporsional (Sarah, Astuty, & Ginting, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *Dance Movement Therapy* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali. Hal tersebut dibuktikan dengan data bahwa lansia sebelum diberikan diberikan *Dance Movement Therapy* memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 20 orang dan setelah diberikan *Dance Movement Therapy* lansia memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 20 orang. Selain itu, dapat diketahui bahwa perbedaan nilai median sebelum diberikan *Dance Movement Therapy* adalah 8,90 dan setelah diberikan *Dance Movement Therapy* adalah 4,30. Untuk nilai minimum sebelum diberikan *Dance Movement Therapy* adalah 7 dan sesudah diberikan *Dance Movement Therapy* adalah 3, sedangkan untuk nilai maksimum sebelum diberikan *Dance Movement Therapy* 12 dan setelah diberikan *Dance Movement Therapy* adalah. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Pillai & Pattanshetty (2022) dimana *Dance Movement Therapy* telah terbukti efektif dalam meredakan masalah tidur diberbagai populasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Supriadin, Waluyo, & Azzam (2019) bahwa *Dance Movement Therapy* dapat memengaruhi neurotransmitter endorphen (hormon bahagia) sehingga seseorang akan merasa bahagia serta terjadi peningkatan produksi dari serotonin, serotonin dapat menyampaikan pesan-pesan dari satu tempat ke tempat yang lain

yang ada di otak. Karena sel-selnya dapat terdistribusi dengan luas, serotonin ini dapat memengaruhi berbagai fungsi psikologis dan fungsi tubuh yang lain. Selain itu, serotonin memiliki pengaruh yang berkaitan dengan mood, tidur, hasrat seksual, fungsi seksual, ingatan dan pembelajaran, nafsu makan, pengaturan temperatur, dan sifat-sifat sosial. Penelitian ini didukung dengan teori dari Wulandari (2018) bahwa *Dance Movement Therapy* merupakan metode terapi berupa tarian sebab tubuh dan pikiran merupakan unit yang tidak bisa dipisahkan, perubahan-perubahan dari setiap gerakan yang dilakukan dapat membuat pikiran menjadi rileks sehingga mengakibatkan perubahan psikologis bagi seseorang. Selain itu, *Dance Movement Therapy* juga memiliki beberapa manfaat yaitu dapat meningkatkan keterampilan sosial dan membantu mengekspresikan perasaan atau emosi. Hasil penelitian ini senada dengan teori dari Dewisagita, *et al.* (2020) bahwa *Dance Movement Therapy* merupakan suatu terapi yang menggunakan tarian dan gerakan yang berfungsi mendukung emosional, intelektual, dan motorik tubuh. Secara emosional *Dance Movement Therapy* membuat seorang individu untuk mengekspresikan perasaan emosionalnya, memampukan seorang individu mempunyai *self awareness*, dan dapat mengurangi stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *Dance Movement Therapy* dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia di Dukuh Garen, Desa Pandeyan, Kecamatan Ngemplak, Boyolali. Dimana lansia sebelum diberikan *Dance Movement Therapy* memiliki kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan *Dance Movement Therapy* kualitas tidur pada lansia menjadi baik. Selain itu gerakan-gerakan dari *Dance Movement Therapy* ini dapat membuat pikiran menjadi lebih rileks dan mengakibatkan perubahan psikologis bagi seseorang, serta secara emosional dapat membuat seseorang mengurangi stress dan mengekspresikan emosinya. Sehingga apabila seseorang rileks dan tidak mengalami stress maka akan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah publikasi ini dan ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan yang sangat berarti sejak dari persiapan sampai dengan selesainya naskah publikasi ini. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Bambang Kuncoro, M.OT. selaku Ketua Jurusan Okupasi Terapi Politeknik Kementrian Kesehatan Surakarta yang telah memberikan rekomendasi bagi penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Wawan Ridwan M., M.Kes. selaku Ketua Prodi D4 Okupasi Terapi, Politeknik Kementrian Kesehatan Surakarta dan dosen penguji yang telah membantu, mengarahkan, membimbing dan memberi dorongan sampai Skripsi ini terwujud.
3. Ibu Endang Sri Wahyuni, MPH. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan memberikan arahan dalam mengerjakan Skripsi ini sampai terwujud.
4. Ibu Nurul Khoiriyah, S.Tr.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan memberikan arahan dalam pengambilan data penelitian agar Skripsi ini sampai terwujud.
5. Kedua orang tua saya Bapak Juwari dan Ibu Sumarni, serta adik saya Ridho Ahmad Nur Ikhsan yang selalu memberikan dukungan, ketenangan, motivasi serta doa yang tidak pernah putus sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
6. Saudara dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Teman-teman Mahasiswa D4 Okupasi Terapi Politeknik Kesehatan Surakarta dan berbagai pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan dalam pengerjaan Skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan yang telah diberikan, mendapatkan pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiah, S. N., Afifuddin, A., & Hayat, H. (2021). Implementasi program posyandu lanjut usia (lansia) di RW I Kelurahan Polowijen (studi kasus pada pos pelayanan terpadu lansia Kelurahan Polowijen Kecamatan Blimbing Kota Malang). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(12), 2861-2868.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*. 2(2). 392-397.
<https://www.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/282>
- Anggraini, D. A., Widayati, R. S., & Widarti, R. (2022). Pengaruh senam tai chi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. *Physio Journal*. 2(2). 75-79.
<http://45.32.115.94/index.php/physio/article/view/1018>

Apriliyani, A. N. (2019). *Pengaruh modifikasi intervensi sleep hygiene dengan dukungan keluarga terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas Maospati Kabupaten Magetan*. Universitas Airlangga.

Badan Pusat Statistik. (2020). Kepadatan penduduk Kabupaten Boyolali tahun 2020. <https://boyolalikab.bps.go.id/statictable/2021/02/25/1200/kepadatan-penduduk-kabupaten-boyolali-tahun-2020-semester-ii.html>

Badan Pusat Statistika. (2022). Statistika penduduk lanjut usia 2022. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>

Dewisagita., TP, Laurentia Chezary., E, Rahmadiyah Jessica., & Anindya, Rainissa. (2020). Development of dance and movement therapy-based video media to cope with final year student thesis stress. *Southeast Asian Journal of technology and Science*. 3(1). 33-41.

Habil, R., & Berlianti, B. (2023). Kehidupan ekonomi, sosial, dan kesehatan lansia dalam pengasuhan keluarga di lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 108-121.

Pillai, A. & Pattanshetty, R. (2022). Effect of chair aerobics and dance movement therapy on depression anxiety, sleep, stress, quality of life and associated symptoms in elderly cancer patients: a single arm clinical trial. *Journal of Cancer Rehabilitation*. 77–82.

Raudhoh, Siti & Pramudiani, Dessy. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *MEDIC*. 4(1). 126-130. <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/download/13458/11282/37258>

Sarah, M., Astuty, M., & Ginting, D. B. (2022). Skrining resiko jatuh pada lansia di Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 293-298.

Setiawati, F. A., & Nurhayati, S. R. (2020). Kualitas perkawinan orang Jawa: tinjauan faktor jenis kelamin, usia perkawinan, jumlah anak, dan pengeluaran keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 13-24.

Sholihah, H., & Satih, Saidiyah. (2020). *Keharmonisan keluarga pasangan suami istri lanjut usia*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Si Desa. (2020). Layanan sistem informasi desa Provinsi Jawa Tengah. <https://sidesa.jatengprov.go.id/pemkab/kependudukandes/33.09.11.2007>
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur terhadap lansia. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 110-120.
- Supriadin, S., Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 215-225.
- Supriani, Della. (2021). *Faktor penyebab lansia tinggal di Panti Sosial Treasna Werdha Kota Bengkulu*. IAIN Bengkulu. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/5802/>
- Syafitri, S. D., & Zuhraeni, A. Q. Z. (2024). Analisi hukum keluarga islam terhadap pergeseran nilai budaya pantang cerai pada masyarakat adat Lampung pepadun Abung Siwo Mego menurut tokoh adat pada Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Al-Fikri: Pendidikan, Ekonomi Syariah dan Hukum Keluarga*, 4(01).
- Wulandari, I. F. (2018). *Perbedaan pengaruh senam tai chi dan dance movement therapy terhadap gangguan tidur pada lansia di panti jompo Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.