

PENERAPAN HYDROTHERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA : STUDI KASUS

¹ Freny Ravika Mbaloto, ²Sri Purwiningsih, ³ Anggi Alfira Yunita Assa

⁴ Anggi Alfira Yunita Assa Ni Wayan Dewinda Arianti

¹²³ Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

Email: frenymbaloto@gmail.com

ABSTRACT

Elderly people who experience sleep quality problems need attention with special strategies and techniques to solve their problems. The aim of the case study is to obtain an overview of nursing care for the elderly Mrs. A insomnia sufferer in the application of classical music hydrotherapy in improving sleep quality. The research design was a descriptive case study, 1 respondent, data collection was carried out by interview, observation and physical examination, the instrument used was the PSQI assessment format. The intervention carried out was the application of classical music hydrotherapy. After carrying out nursing actions for 4 meetings within 2 weeks, the result was that the client's sleep quality improved and the problem was resolved with PSQI sleep before therapy 9 (moderate sleep quality) and after therapy 5 (good) the client becomes more relaxed and sleeps more soundly. The conclusion of this case study is that sleep quality has improved. It is hoped that nursing care using classical music therapy can be applied in nursing care activities, especially in elderly people, by considering the type of sleep quality, length and time of administration so that it is truly effective in overcoming sleep pattern disorders.

Keywords: *Insomnia, Classical Music Therapy, Sleep Quality, Elderly*

ABSTRAK

Lansia yang mengalami masalah kualitas tidur memerlukan perhatian dengan strategi dan teknik khusus untuk mengatasi permasalahannya. Tujuan dari studi kasus adalah untuk memperoleh gambaran asuhan keperawatan pada lansia Ny. A penderita insomnia dalam penerapan hidroterapi musik klasik dalam meningkatkan kualitas tidur. Desain penelitian adalah studi kasus deskriptif, 1 responden, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, instrumen yang digunakan adalah format penilaian PSQI. Intervensi yang dilakukan adalah penerapan hidroterapi musik klasik. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu diperoleh hasil kualitas tidur klien membaik dan permasalahan teratasi dengan tidur PSQI sebelum terapi 9 (kualitas tidur sedang) dan setelah terapi 5 (baik) klien menjadi lebih rileks dan tidur lebih nyenyak. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah kualitas tidur meningkat. Asuhan keperawatan dengan menggunakan terapi musik klasik diharapkan dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan khususnya pada lansia dengan mempertimbangkan jenis kualitas tidur, lama dan waktu pemberian sehingga benar-benar efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur.

Kata Kunci: *Insomnia, Terapi Musik Klasik, Kualitas Tidur, Lansia*

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang kesehatan ikut andil dalam peningkatan kualitas hidup manusia sehingga angka harapan hidup semakin meningkat. Keadaan ini menyebabkan jumlah populasi lansia di dunia meningkat. Peningkatan jumlah lansia akan menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan fungsi pada lansia. Salah satu gejala kesehatan pada lansia adalah gangguan tidur, gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang di cirikan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. (Roheadi et al., 2016).

Salah satu permasalahan kesehatan terkait dengan gangguan tidur yaitu insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak bisa tidur kembali. Seseorang yang mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur menjadi hal yang sering dikeluhkan karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan (Zou et al., 2019).

Insomnia lebih sering terjadi pada lanjut usia dengan prevalensi sekitar 10-50% dan insomnia kronis adalah jenis yang paling umum dialami (Zou et al., 2019). Menurut Centers for Disease Control and Prevention in the United States, kurang tidur dianggap sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa AS mengalami kesulitan terkait tidur. Besarnya pengaruh insomnia terhadap kesehatan fisik dan jiwa, maka dibutuhkan suatu upaya untuk mengatasinya. Sebagian besar orang mengatasi masalah tidur (insomnia) adalah dengan obat tidur (Ardi, 2015). Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan lansia (Nuryanti et al., 2011).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur (insomnia) menurut penelitian yang dilakukan Laily 2015 adalah dengan pemberian terapi musik. Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik atau elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Potter mendefinisikan terapi musik sebagai tehnik yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu. Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan kebutuhan, seperti musik klasik, instrumental, slow musik, orchestra, dan musik modern lainnya (Laily et al., 2015).

METODE

Desain penelitian studi kasus ini adalah deskriptif. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Instrumen yaitu kuisisioner PSQI dengan interpretasi nilai skor kualitas tidur baik apabila skor nilai 1-5, ringan 6-7, sedang 8-14 dan kualitas tidur buruk jika skor nilai mencapai 15-21 (Arikunto, 2018). Analisa data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian

dan kesimpulan. Subjek 1 responden dengan kriteria eksklusi klien tidak mengalami gangguan pendengaran. Intervensi yang dilakukan adalah penerapan hidroterapi musik klasik selama 4 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini diawali dengan pengkajian dan data yang diperoleh Ny.A mengatakan sulit memulai tidur, sering terbangun terlalu dini, tidak merasa puas dengan waktu tidur yang sangat singkat, kurang istirahat, klien tampak lemas, bagian mata klien tampak merah, saat pengkajian klien tampak menguap, hasil kuisioner PSQI menunjukkan skor 9 yang artinya kualitas tidur sedang. Berdasarkan data hasil pengkajian kemudian dirumuskan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Intervensi yang diberikan yaitu manajemen gangguan tidur dengan fokus intervensi pada studi kasus adalah intervensi terapeutik dengan pemberian hidroterapi musik klasik. Hidroterapi musik klasik ini diimplementasikan selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan yang dimulai dari 30 menit sebelum jam tidur dengan cara dengan cara menyiapkan alat seperti handphone dan musik klasik setelah itu menyuruh klien untuk berbaring ditempat tidur dengan posisi yang nyaman setelah itu klien mulai memejamkan matanya secara perlahan dan musik mulai dimainkan setelah itu mematikan pencahayaan yang ada dikamar serta membiarkan klien berada dikamar sendirian untuk memberikan keheningan hingga klien tertidur nyenyak, setelah klien tertidur musik dimatikan. Selanjutnya dilakukan implementasi keperawatan selama 4 kali dalam waktu 2 minggu, evaluasi yang didapatkan dari klien Ny.A yaitu masalah teratasi yang dapat dilihat dari keluhan sulit tidur sedikit menurun, keluhan pola tidur sedikit menurun, keluhan istirahat tidak cukup sedikit menurun dengan hasil PSQI skor 5 (kualitas tidur baik).

Lansia memiliki masalah sulit tertidur, bentuk gangguan tidur yang paling umum terjadi adalah insomnia. Insomnia terjadi saat seseorang mengalami kesulitan untuk tertidur dan merasa belum tidur dengan cukup. Kurangnya tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh pada fisik, kemampuan kognitif, dan juga, kualitas, hidup (Annurohim, 2016). Manajemen gangguan tidur merupakan aspek penting dalam perawatan yang akan diberikan pada lansia. Penatalaksanaan pada lansia yang mengalami kesulitan tidur bisa berupa mempertahankan jadwal harian, bangun di waktu yang biasanya, mengikuti aturan jam tidur, melakukan olahraga setiap hari tetapi hindari olahraga yang terlalu berat, membatasi jam tidur siang, mandi menggunakan air hangat, hindari minuman yang mengandung kafein serta alkohol, melakukan teknik relaksasi, membaca serta mendengarkan musik (Arisandi, 2023; Benya et al., 2021; Sitanggang et al., 2021; Utami et al., 2022).

Penggunaan terapi musik selain tidak membutuhkan ahli terapi serta harga yang terjangkau tapi juga dapat di lakukan sendiri (Lintiya, 2015). Musik merangsang saraf pendengaran dan disalurkan kebagian otak yang memiliki efek gelombang alfa, gelombang ini terjadi saat seseorang dalam keadaan rileks, dalam keadaan inilah otak memproduksi serotonin dan endofrin yang menyebabkan seseorang mulai tenang, bahagia serta nyaman. Akibatnya individu jadi tenang dan dapat memulai tidur (Prima, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Napitupulu & Sutriningsih, (2019), Alifia, (2021) dan Putri & Utomo, (2021)

bahwa terapi musik dapat memberikan ketenangan dan rileks pada klien sehingga klien dapat tidur lebih berkualitas.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam istirahat. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh faktor psikologis dan fisiologis. Secara fisiologis, tidur mengistirahatkan organ tubuh, menyimpan energi, menjaga irama biologis, dan memperbaiki kesadaran mental dan efisiensi neurologis. Secara psikologis, tidur mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera (Benya et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan hidroterapy musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Diharapkan asuhan keperawatan dengan penerapan implementasi terapi *musik klasik* dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan khususnya komunitas lansia dengan mempertimbangkan jenis kualitas tidur, lama dan waktu pemberian sehingga benar-benar menjadi efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, A. (2015). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia.[thesis]. *STIKES Aisyiah, Yogyakarta*.
- Arikunto, S. (2018). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. *Rineka Cipta*.
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Nasya Expanding Management.
- Benya, R., Sulistyowati, D., Endah, R., Wahyu, K., Susyanti, S., Suryanti, & Rachmawaty. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Adanu Adimata.
- Laily, E.I., J., & Siregar, C. T. (2015). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Instrument Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Idea Nursing Journal*, 6, 45–50.
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Nuryanti, S., Rodiyah, & Affandi, M. I. A. (2011). Pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lansia di UPT pelayanan sosial tresna werdha Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2), 52–58.
- Putri, N. A., & Utomo, D. E. (2021). Literature Review : Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi *Perawat Indonesia Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(2), 672–683.
- Roheadi, Slamet, Putri, Suci., T., Kharismah, & Aniq. (2016). Tingkat kemandirian lansia dalam activities daily living di panti sosial tresna warda sanja rawi. *Keperawatan Indonesia*, 2, 1.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Marlyn, R., Koerniawan, D., Sara, P., Febrina, C., Handayani, D., Adi, B., Yuniar, D., Paula, V., Pranata, L., & Siswadi, Y. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.

- Utami, S., Yuniar, D., Laela, A., Renolita, R., Rante, J., Damayanti, D., Prihar, D., Rajin, M., Kurniawati, Pujiani, S., Nurwinda, N., Simbolon, S., & Febriana, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Zou, Y., Chen, Y., Yu, W., Chen, T., Tian, Q., Tu, Q., Deng, Y., Duan, J., Xiao, M., & Yang, L. (2019). The Prevalence and Clinical Risk Factors of Insomnia in the Chinese Elderly Based on Comprehensive Geriatric Assessment in Chongqing Population. *Psychogeriatrics*, 4, 384–390.

