JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN TERAPI MUSIK PADA KLIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DIDESA MALEI LAGE KABUPATEN POSO PROVINSI SULAWESI TENGAH

[1] Anggri Alfira Yunita , [2] Mutmainah H.S, [3] Delfia Krisanti Pombarani
[123]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

Email : anggi87elif@gmail.com

ABSTRACT

Background*: Hypertension or is an increase in systolic blood pressure ≥140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg when examined twice with a time span of 5 minutes in a calm state.* ***Objective:*** *To describe nursing care of the implemention of music therapy to a patient who has hypertension with problems with sleep patterns disorder at Malei Village, Poso District, Central Sulawesi Province.* ***Method:*** *This scientific paper research used a descriptive case study design on one respondent with sleep patterns problem. Music therapy intervention and using instruments to measure sleep quality, namely PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) for 5 days.* ***Results:*** *from the application of music therapy, there was a decrease in sleep quality scores from 13 (medium) became 6 (good) after being given musical therapy.* ***Conclusion****: Based on the results of a case study of nursing care, the application of music therapy with the nursing problem of sleep pattern disorders, namely music therapy was carried out for 5 consecutive days with the result that sleep pattern disorders were resolved. It is hoped that respondents and the community at Malei Village, Poso Distrcit, Central Sulawesi Province, can implement music therapy to overcome sleep pattern disorders in order to help reduce the side effects of continuous use of drugs, and it is also hoped that the entire community will pay more attention to their health*

Keywords: Hypertension, Music Therapy, Sleep Pattern Disorders

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg. Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah stress. Penderita stress akan mempengaruhi kualitas tidurnya. **Tujuan** : Menggambarkan asuhan keperawatan implementasi terapi musik pada pasien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di Desa Malei Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah. **Metode** : penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada satu orang responden dan masalah gangguan pola tidur. Intervensi terapi musik dengan menggunakan instrument penelitian untuk mengukur kualitas tidur adalah PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index)*. Selama 5 hari. **Hasil** : terdapat penurunan skor kualitas tidur dari skor 13 (sedang) menjadi skor 6 (baik) setelah di berikan terapi musik. **Kesimpulan** : terapi music dapat mengatasi gangguan pola tidur, bila diberikan pada penderita Hipertensi diberikan 5 hari berturut-turut. Saran : diharapkan responden dan

masyarakat di Desa malei Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi tengah dapat menerapkan implementasi Terapi musik untuk mengatasi gangguan pola tidur agar dapat membantu mengurangi efek samping penggunaan obat-obatan secara terus-menerus, dan juga diharapkan kepada seluruh masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatannya.
Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Musik, Gangguan Tidur.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg .(Baharuddin, 2016). Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya stres. Pada penderita hipertensi keadaan stres yang terus-menerus akan mempengaruhi kualitas tidurnya, karena ketika mereka stress tubuh akan memproduksi hormon yang disebut kortisol

Hormon ini diproduksi oleh kelenjar adrenal yang fungsinya untuk membantu mengatur tekanan darah tubuh dan sistem imun saat menyerang, baik fisik maupun mental. Kadar kortisol yang tinggi akan menyebabkan gangguan tidur pada seseorang, karena menghambat produksi melatonin, yaitu hormon yang mengatur ritme sirkadian dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi. Kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi akan memperparah penyakit akibat meningkatnya beban kerja jantung sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi pada saat pengecekan tekanan darah. (Harfiantoko and Kurnia 2013)

.

Musik merupakan suatu stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri (Harfiantoko and Kurnia 2013). Musik dapat memberikan suatu efek yang positif, serta pengaruh dari musik sebagai *entertaining effect, learning support effect* dan sebagai *enriching-minf effect.* Karena musik dapat mempengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkannya sehingga menimbulkan ketenangan karena musik dengan irama lembut yang didengarkan melalui telinga akan lansung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang. Bunyi-bunyi dengan frekuensi sedang yaitu 750-3000 Hertz, dengan volume sedang 60-70 desibel tindakan pemberian terapi musik dilakukan selama 5 hari di berikan 30 menit sampai 60 menit setiap hari menjelang waktu tidur secara efektif ternyata mampu memberikan suatu pengendaliaan dalam tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur (Amaral,2018).

METODE

Desain penelitian studi kasus ini adalah deskriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak satu responden dengan kriteria inklusi klien yang mengalami gangguan pola tidur dan mempunyai riwayat hipertensi. Pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Instrument yang digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), SOP Terapi music, tensimeter, handphone,pengkajian yang berfokus pada gangguan pola tidur dan format pengkajian. Intervensi yang dilakukan adalah terapi musik karambangan daerah poso selama 5 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini diawali dengan pengkajian dan data yang diperoleh Ny.F di Desa Malei Kabupaten Poso, Provinsi Sulawesi Tengah, peneliti mendapatkan data bahwa klien mengatakan sulit untuk tidur, karena khawatir dan banyak pikiran memikirkan tentang keluarga dan kesehatannya saat ini, klien sering mengatakan terbangun malam hari untuk buang air kecil, klien sering mengkonsumsi kopi pada pagi dan malam hari, klien mengatakan keluhan sulit tidur dirasakan sekitar 3-4 hari yang lalu, klien merasa tegang kaku pada leher dan bahu serta badan terasa lemah, klien sudah lama menderita hipertensi, (± 9 tahun yang lalu) namun klien tidak secara rutin memeriksakan diri ke Puskesmas atau ke dokter. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik ditemukan klien tampak lemah, adanya kehitaman di daerah kantung mata, wajah klien tampak mengantuk, klien tampak menguap, Tanda-tanda vital: tekanan darah:140/100mmHg. Berdasarkan hasil analisa dari kasus tersebut, diagnosa keperawatan yang ditetapkan pada Ny.F menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia 2016 yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Menurut peneliti gangguan pola tidur yang dialami oleh klien disebabkan oleh rasa khawatir dan banyak memikirkan keluarga dan kesehatannya saat ini. Asumsi penulis ditunjang dengan konsep teori yang disampaikan oleh (Harfiantoko dan Kurnia, 2013) yaitu kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, persyaratan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat adalah sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun. Intervensi keperawatan yaitu segala *treatment* yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran atau *outcome* yang diharapkan (PPNI 2018).

Intervensi yang terdiri dari observasi : identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan atau psikologis),identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur), identifikasi obat tidur yang dikonsumsi, terapeutik: modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur), batasi waktu tidur siang jika perlu, tetapkan jadwal tidur rutin, lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis.terapi relaksasi otot progresif, pengaturan posisi, terapi akupresur), edukasi: jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit, anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, anjurkan menghindari makanan atau minuman yang mengganggu tidur, ajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. Psikologis, gaya hidup, sering berubah *shift* bekerja).

Berdasarkan data tersebut maka penulis mengangkat masalah keperawatan gangguan pola tidur sebab berdasarkan teori SDKI (2016), menyatakan bahwa batasan karakteristik untuk mengangkat masalah keperawatan Gangguan pola tidur yaitu terdapat salah satu tanda atau data seperti apabila mengeluh sulit tidur, lelah dan perasaan lemas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi Musik Karambangan Daerah Poso dapat mengatasi gangguan pola tidur klien, serta kualitas dan kuantitas tidur terpenuhi. Diharapkan asuhan keperawatan ini yaitu, terapi music karambangan dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan pada masyarakat. Saran untuk peneliti selanjutnya sebagai pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

AIPViKI. 2017. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. 1st ed. Jakarta.

Arisandi, Rizki, and Tri Hartiti. 2022. "Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Ners Muda* 3(3):235. doi: 10.26714/nm.v3i3.8383.

Basri, Muhammad, Sitti Rahmatia, Baharuddin K, and Nur Afni Oktaviani Akbar Penerapan Terapi Musik Untuk Mengatasi Gangguan Pola tidur

Harfiantoko, Mirza Nursyamsu, and Erlin Kurnia. 2013. "Derajat Hipertensi (Menurut WHO) Mempengaruhi Kualitas Tidur Dan Stress Psikososial." *Jurnal Stikes* 6(2):1–12..

Heriziana, Heriziana. 2017. "Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang." *Jurnal Kesmas Jambi* 1(1):31–39. doi: 10.22437/jkmj.v1i1.3689

Kurniadi, Kurniadi. 2022. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah." *Jurnal Surya Medika* 7(2):67–71. doi: 10.33084/jsm.v7i2.3206.

Kardiyudiani, Ni ketut, and Brigitta ayu dwi Susanti. 2019. *Keperawatan Medikal Bedah*. edited by intan kusuma Dewi. Yogyakarta: Pt. pustaka baru.

Rahmadhani, A., and M. Sari. 2021. "Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Musik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.

PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. JAKARTA: DPP PPNI.

PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1. JAKARTA: DPP PPNI.75(2):75–80. doi: 10.1016/j.jcma.2