

PENGARUH TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KRITIS DI RUANG ICU RSU ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2019

¹Nur Iman Waruwu, ²Chrismis Novalinda Ginting, ³Devis Telaumbanua, ⁴Darwisman Amazihono, ⁵Getzemane Putra Alfrain Laia

¹²³⁴⁵Prodi S1-Keperawatan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia, Jl. Belanga No. 1 simp. Ayahanda Medan

Email: ¹waruwunuriman0503@gmail.com, ²chrismis@unprimdn.ac.id, ³Devistelaumbanua@gmail.com, ⁴darwismazihono@gmail.com, ⁵getzemanelaia@gmail.com

ABSTRAK

Musik suara alam merupakan suara alam seperti suara burung, gelombang laut, angin, air mengalir dll, sebagai terapi kesehatan yang mencapai hasil yang sangat memuaskan antara lain peningkatan kualitas tidur, kondisi fisik, mental bagi individu diberbagai tingkat umur. Tujuan dari penelitian ini mendeskripsikan perbedaan kualitas tidur pasien sebelum dan setelah pemberian terapi musik suara alam. Desain penelitian menggunakan teknik purposive sampling yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi. hasil uji normalitas Shapiro-wilk dimana data responden pada data pre-test memiliki nilai sig $0,002 < 0,05$, data post-test terdapat nilai sig $0,000 < 0,05$. Uji Wilcoxon Signed Rank Tes memiliki nilai Mean Rank pretest-posttest sebesar 6,00-0,00 dengan p- value 0,002 pada pasien kritis di ruang RSU Royal Prima Medan Tahun 2019.

Kata Kunci: Terapi Suara Alam, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Natural sound music is a natural sound of music such as the sound of birds, ocean waves, wind, running water, etc., as a health therapy that achieves very satisfying results including improving the quality of sleep, physical, mental conditions for individuals at various age levels. The purpose of this study is to describe differences in sleep quality of patients before and after the administration of natural sound music therapy. The study design uses a purposive sampling technique that has inclusion and exclusion criteria. Shapiro-Wilk normality test results where the respondent's data in the pre-test data has a sig value of $0.002 < 0.05$, the post-test data contained a sig value of $0.000 < 0.05$. Wilcoxon Signed Rank Test The test has a pretest-posttest mean rank of 6.00-0.00 with a p-value of 0.002 in critically ill patients in the Royal Prima General Hospital in 2019.

Keywords: Natural Sound Therapy, Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Musik suara alam merupakan suara alam seperti suara burung, gelombang laut, angin, air mengalir dll, sebagai terapi kesehatan yang mencapai hasil yang sangat memuaskan antara lain peningkatan kualitas tidur, kondisi fisik, mental bagi individu diberbagai tingkat umur (Kurnia Wijayanti, dkk. 2016).

Musik terapi alam adalah salah satu terapi komplementer dalam penatalaksanaan penderita yang mengalagai gangguan tidur. Tindakan terapi musik memiliki pengaruh yang efektif dalam mengurangi gejala depresi pada penderita yang mengalami diagnose medis

yang berbeda pada tingkat usia yang berbeda. Tidak adanya batasan bagi pengguna terapi ini, dan dapat diberikan pada semua penderita gangguan tidur (Dona. Mira,2010).

Musik suara alam adalah jenis musik yang baru akibat dari perkembangan teknologi, bentuk musik klasik dengan suara alam.komposisi suara yang dihasilkan oleh kejadian alam, seperti angin, burung, sungai, hujan dan. Gelombang laut.suara alam juga memiliki frekuensi yang berbeda, (Eka, Dhona, 2016).

Menurut E.O Wilson dalam bukunya biophilia mengemukakan bahwa manusia mempunyai ketertarikan dengan alam

sehingga hubungan dengan alam mempunyai pengaruh teraupetik. (Lichtzin, dkk, 2010).

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. tidur juga suatu kegiatan yang dilakukan tanpa sadar yang penuh. Tidur dipercaya mampu memulihkan energy karena tidur memberikan waktu untuk tubuh beristirahat sehingga system sraf dapat berelaksasi (Jenni, Dahl, 2008). Tidur adalah suatu gejalalah yang dialami oleh pasien kritis selama di rawat di ruangan Intensive Care Unit (ICU) pemberian terapi komplementer seperti terapi musik suara alam dapat memberikan manfaat yaitu meningkatkan relaksasi, memperbaiki kondisi fisik, psikis. Gangguan tidur pada pasien kritis terjadi dari fase awal pengobatan sampai akhir pemulihan setelah di ICU yang menjadi masalah serius selama lebih dua dekade. Tidur yang mengganggu pada sistem kekebalan tubuh, neurologis, menghambat penyembuhan luka dan berpengaruh pada kondisi psikologis. Tidur memiliki peranan esensial bagi kualitas hidup seseorang (Kurnia., dkk 2014).

Pasien yang dirawat di ICU sering merasakan kekurangan jam tidur, dengan berbagai macam gejala termasuk pasien di ICU yang sering mengalami gangguan tidur yang sangat tinggi. (Jevon, Ewens, 2009).

Kualitas tidur dapat dikatakan sangat berperan bagi individu dalam pemulihan kesembuhan. kualitas tidur seseorang yang kurang baik dapat menimbulkan keseimbangan fisik dan mental . Depresi, cemas dan tidak konsentrasi merupakan tanda psikologis dari buruknya kualitas tidur, sedangkan dampak fisiologis nya berupa rasa lelah, penurunan aktivitas sehari-hari, lambatnya penyembuhan luka, kekebalan tubuh menurun dan ketidak stabilan TTV (Bukit 2003 dalam Nurlala dkk, 2009)

Menurut hasil penelitian Kurnia Wati dkk (2016) mengatakan bahwa terapi musik suara alam sebagai salah satu tindakan medis dan sesuai dengan SOP dapat diterapkan dalam perawatan pasien yang mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian Arina Merlianti dkk (2013) mengatakan bahwa

Terdapat pengaruh terapi musik dalam meningkatkan kualitas tidur.

Menurut hasil penelitian Eka Yulia Fitri dan Dhona Andhini mengatakan bahwa terdapat perberdaan yang signifikan kualitas tidur pre-test-post-test dalam mendengarkan terapi musik suara alam. karena efek dari terapi suara alam yang bersifat sedatif yang menyebabkan penurunan ketegangan, kecemasan, rasa nyeri, relaksasi, dan pola nafas sehingga pasien

Hasil survei awal yang di lakukan peneliti pada 9 april 2019 di ruangan ICU rumah sakit Royal Prima Medan ditemukan bahwa pasien kritis yang di rawat di ruang ICU 30 orang dan di temukan kritis.

Dari 20 pasien kritis tersebut 8 orang kritis berat, 8 orang kritis ringan dan 4 orang koma atau tidak sadarkan diri. pasien kritis diruangan ICU mengalami gangguan fisik dan psikis dalam menghadapi penyakit yang sedang dia alami. pasien kritis di ICU cenderung dengan ketakutan dan merasakan sakit serta gangguan tidur dan sangat membutuhkan terapi untuk membuat relaksasi. Berdasarkan hasil survey diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk 'Terapi Musik Suara alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kritis di Ruang ICU'.

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin, umur, pada pasien kritis diruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. Untuk mengetahui kualitas tidur sebelum pemberian terapi musik suara alam pasien kritis di ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. Untuk mengetahui kualitas tidur sesudah pemberian terapi musik suara alam pasien kritis di ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. Untuk mengetahui pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pada pasien kritis di ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian ini eksperiment Tempat Penelitian ini dilakukan pada dilakukan di

ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kritis yang di rawat di ruang ICU Rumah Sakit Royal Prima Medan sebanyak 30 orang. Sampel penelitian ini adalah 12 pasien yang dirawat di ruang ICU RS Royal Prima. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung, sehingga teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : observasi yang artinya teknik pengumpulan data kemudian mencatat gejala-gejala yang ditemukan dilapangan untuk melengkapi data yang diperlukan dalam permasalahan penelitian (Margono, 2013).

Analisa data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan uji *Wilcoxon* pada program SPSS. Uji *Wilcoxon* dengan derajat kemaknaan Jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen sementara jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur Pada Pasien Kritis di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019

Karakteristik Distribusi Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	75,0
Perempuan	3	25,0
Total	12	100
Umur		
<26 Tahun	1	8,3
27-55 Tahun	5	41,7
60-70 Tahun	4	33,3
71-90 Tahun	2	16,7
Total	12	100

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Terapi Musik Suara Alam Pada Pasien Kritis di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019

kualitas tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruk	10	83,3
Sedang	1	8,3
Baik	1	8,3
Total	12	100

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Responden Sesudah Diberikan Terapi Musik Suara Alam Pada Pasien Kritis di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019

kualitas tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruk	0	0
Sedang	2	16,7
Baik	10	83,3
Total	12	100

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019

Variabel	Mean Rank	p-value
Kualitas Tidur		
Pre-Test	0,000	0,002
Post -Test	6,00	

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan, distribusi kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin pada pasien di ruang ICU dimana mayoritas responden laki-laki 9 orang dengan persentasi (75,0 %) dan responden perempuan 3 orang dengan persentasi (25,0 %). Responden laki-laki lebih banyak dari pada responden perempuan.

Setelah pemberian terapi musik suara alam, responden mengalami peningkatan kualitas tidur, berdasarkan penelitian perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh pada kualitas tidur pada pasien kritis tetapi tergantung pada pasien itu sendiri bagaimana dia bisa menerima terapi musik yang diberikan.

Umur

karakteristik usia responden pada pengumpulan data yang dilakukan maka di peroleh umur dengan rentang <26 tahun sebanyak 1 orang dengan persentasi (8,3 %) , umur 25-55 sebanyak 5 orang dengan persentasi (41,7 %), umur 60-70 sebanyak 4 orang dengan persentasi (33,3%) dan yang umur 71-90 sebanyak 2 orang dengan persentasi (16,7%).

Setelah pemberian terapi musik alam maka umur tidak berpengaruh pada kualitas tidur tergantung pada responden dalam menerima terapi musik dan pengalaman responden dalam mengenal musik serta ketertarikan responden pada musik.

Distribusi Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Terapi Musik Suara Alam Pada Pasien Kritis di Ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi responden sebelum diberikan pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien mayoritas pasien mengalami kualitas tidur buruk hal ini dikarenakan pasien terlalu cemas pada penyakit yang dideritanya, pasien juga merasa terganggu dengan kebisingan yang ada di sekitarnya serta rasa sakit yang dideritanya, pasien juga merasa terganggu dengan alat medis yang menempel di tubuhnya, dan minoritas pasien mengalami kualitas tidur baik dan sedang.

Menurut hasil penelitian Eka Yulia (2016) mengatakan bahwa suara alarm, suara terhadap prosedur perawatan kepada pasien lain yang sedang kritis, dan suara dari beberapa pengunjung dapat menyebabkan gangguan tidur.

Menurut asumsi peneliti bahwa pasien di ruang ICU mengalami gangguan tidur karena faktor lingkungan ,meliputi suara bising baik dari alarm alat-alat medis maupun suara percakapan petugas kesehatan, serta kecemasan yang di alami karena penyakit yang diderita pasien.

Distribusi Kualitas Tidur Responden Sesudah Diberikan Terapi Musik Suara

Alam Pada Pasien Kritis di Ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan distribusi frekuensi responden sesudah diberikan pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien mayoritas pasien mengalami kualitas tidur baik sebanyak. hal ini disebabkan karena pasien merasa lebih rileks dan tenang saat mendengarkan music suara alam dan pasien merasa nberada di alam bebas dan tidak merasa berada di ruang perawatan ICU dan minoritas pasien mengalami kualitas tidur sedang. Menurut Eka yulia (2016) mengatakan bahwa adanya perbedaan rata-rata kualitas tidur pre-test dan post-test pemberian terapi music suara alam.

Menurut asumsi peneliti pasien setelah mendengarkan terapi musik suara alam responden lebih rileks dan pikirannya tenang serta mampu untuk tidur karna bisa mengalihkan rasa sakit dan melakukan relaksasi, pasien yang mendengarkan musik suara alam selama 30 menit tingkat stresnya berkurang dan lebih santai dengan menggunakan terapi music suara alam pasien tanpa tersadar akan tertidur.

Data Responden dan Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien di Ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Tes* memiliki nilai Mean Rank *pretest-posttest* sebesar 6,00-0,00 dengan *p-value* 0,002. Hasil menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian musik suara alam dengan durasi 1x30 menit pada pagi hari pukul 08:00-08:30 dan 1x30 menit pada malam hari pada pukul 20:00-20:30.

Mekanisme musik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada manusia adalah : musik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju keotak.

Hubungan musik dengan fungsi otak manusia yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu jarak *retikuler-talamus* musik akan diterima langsung oleh *thalamus*, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa terlebih dahulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik buruk maupun *intelegensia*, melalui hipotalamus mempengaruhi struktur basal "Forebrain" termasuk sistem limbic, hipotalamus merupakan pusat saraf otonom yang mengatur fungsi pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan otot usus, fungsi endokrin, memori, dll.

Melalui axon neuron secara difus mempersarafi neokorteks, dimana suatu rangsangan mencapai *thalamus*, maka secara otomatis pusat otak telah diinfasi, mengurangi aktivitas sistem syaraf simpatik, mengurangi kecemasan, jantung dan laju pernapasan serta memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otak gangguan dari pikiran. Oleh karena itu musik alam dapat bermanfaat bagi pasien dengan gangguan tidur. Musik dipilih sebagai alternative karena musik dapat membuat tubuh menghasil hormon *beta-endorfin*. Pada saat mendengar suara musik yang indah, hormon kebahagiaan (*betaendorfin*) akan berproduksi. Musik yang digunakan adalah musik suara alam yang sudah ditentukan selama 30 menit dipagi hari dan 30 menit dimalam hari selama enam hari dengan menggunakan pengeras suara.

KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian mengenai pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pada pasien kritis di ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur dengan mayoritas responden umur 27-55 dengan persentasi 41,7% (5 responden) dan minoritas < 26 tahun dengan persentasi 8,3% (1 responden). Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentasi 75% (9

responden) dan minoritas perempuan dengan persentasi 25% (3 responden).

2. Distribusi frekuensi responden sebelum diberikan pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien mayoritas pasien mengalami kualitas tidur buruk.
3. Distribusi frekuensi responden sesudah diberikan pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien mayoritas pasien mengalami kualitas tidur baik dan minoritas pasien mengalami kualitas tidur.
4. Terapi musik suara alam mampu meningkatkan kualitas tidur pasien kritis di ruang ICU.

SARAN

1. Diharapkan responden maupun keluarga mampu di ajak kerjasama dalam pemberian terapi dan dapat melaksanakan terapi yang dilakukan setelah selesai penelitian.
2. Diharapkan kepada pegawai untuk memberikan terapi musik kepada pasien dan melakukan sosialisasi pendidikan kesehatan tentang manfaat terapi musik suara alam kepada pasien yang mengalami gangguan tidur .
3. Bagi peneliti selanjutnya menjadi bahan referensi untuk melaksanakan penelitian pada pasien yang mengalami gangguan tidur dengan kasus yang berbeda dengan menggunakan musik suara alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arina, M. (2013). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Raya. *URL: jurnal.untan.ac.id*.
- Dody, S., S, F. Sri., E, Etika. (2013). Intervensi Terapi Musik Relaksasi Dan Suara Alam (Nature Sound) Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pasien. *URL: <http://garuda.ristekdikti.go.id>*.
- Epi, K. (2018). Pengembangan Instrumental Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur

- Dalam Penelitian. URL:
<https://www.researchgate.net/publication/329000852>.
- Kurnia, W, J, Andrew., R, Nana. (2014). Musik Suara Alam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Kritis. URL: garuda.ristekdikti.go.id
- Nasrul, S, Fakhruddin, A, Nurul Devi. (2017). Pengaruh terapi Musik Alam Terhadap Frekuensi Denyut Jantung Pada Pasien Selama Operasi Dengan Anestesi Spinal Di RSUD Pandan Arang Boyolali. URL: stikeskusumahusada.ac.id.
- Nurdiansyah E. Tubagus. (2015). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Respon Nyeri pada Pasien Dengan Post Operasi Di RSUD A. Dadi Tjokrodipo Kota Bandar Lampung. URL: ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id.
- Rodiya, N. Sri, A, Mas. (2017). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang. URL: jurnal.Stikespemkabjombang.ac.id.
- Sri, U. & P, Suryani Indra. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Untuk Menurunkan Intensitas Rasa Nyeri Persalinan Kala Fase Aktif Di Puskesmas Toroh 1. URL: akbidannurpurwodadi.ac.id.
- Wijayanti W. dkk. (2016). Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Kecemasan pada pasien Kritis. URL: Jurnal.unissula.ac.id.
- Yulia, E. Eka., A, Dhona. (2016). Pengaruh Terapi Nature Sound Terhadap kualitas Tidur Pada Pasien Dengan Sindroma Koronaria Akut. URL: <http://ejournal.unsri.ac.id>.