



Studi Kasus

Efektivitas Musik Keroncong Terhadap Gangguan Tidur Lansia Dengan Hipertensi

Hasyim Ashari¹, Dwi Nur Rahmantika Puji Safitri¹, Nikmatul Khayati¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit: 15 Januari 2023
- Diterima: 23 Januari 2023
- Terbit: 24 Januari 2023

Kata kunci:

musik keroncong; gangguan pola tidur; hipertensi

Abstrak

Proses menua merupakan proses menghilangnya kemampuan jaringan lunak secara perlahan yang berfungsi untuk memperbaiki diri ataupun mempertahankan struktur fungsi tubuh sebagai mana normalnya sehingga pada proses menua seringkali tidak dapat bertahan terhadap paparan penyakit, infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Semakin bertambahnya usia maka semakin bertambahnya resiko penyakit *degenerative* seperti jantung, stroke, ginjal dan hipertensi. Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah arteri yang secara terus menerus, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHG dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHG. Indikasi yang biasa timbul pada penyakit hipertensi semacam sakit kepala, sesak nafas, mudah lelah, telinga berdenging dan penglihatan kabur, jantung berdebar, cemas dan insomnia. Insomnia adalah keadaan dimana tidak tercukupinya kebutuhan tidur selama 8 jam perhari. Terapi non farmakolohi yang dapat dilakukan untuk menurunkan gangguan pola tidur dapat dilakukan dengan musik keroncong. terapi musik keroncong dengan menggunakan *smartphone* dengan waktu 15 - 30 menit. Studi kasus ini menggunakan *deskriptive study* dengan pendekatan proses keperawatan. kriteria studi kasus jeni kelamin perempuan, usia 65-78, memiliki gangguan pola tidur dengan skor wawancara kuisioner insomnia rating skale, kesadaran pasien kompos mentis, mampu berkomunikasi dengan baik dan tidak ada gangguan pendengaran.

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Riskesdas 2019 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 %. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17 %) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 %). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 %) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 %). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah

estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4 % dari seluruh penduduk berusia >15 tahun profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019 tahun. Berdasarkan jumlah estimasi tersebut, sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2 % sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Secara nasional prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 34,1 % . Prevalensi hipertensi di Semarang menurut Profil Kesehatan Semarang (2019), terdapat

Corresponding author:

Hasyim Ashari

hasyimashari582@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 3 No 1, Januari 2023

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11433>

656,993.752 jiwa penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah arteri yang secara terus menerus, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHG dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg(Ainurrafiq et al., 2019). Indikasi yang biasa timbul pada penyakit hipertensi semacam sakit kepala, sesak nafas, mudah lelah, telinga berdenging dan penglihatan kabur, jantung berdebar, cemas dan insomnia(Adrian, 2019).

Insomnia adalah kondisi dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini biasanya meliputi kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi, mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Abdul & Olih, 2021; Sindy Febiyati et al., 2022).

Terapi pada penderita insomnia dapat berupa farmakologi dan non farmakologi. Terapi pada penderita insomnia dapat berupa farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi mendengarkan alunan musik dengan ritme landai (Sindy Febiyati et al., 2022). Terapi musik bermanfaat bagi pasien penderita insomnia, dengan mendengarkan musik yang bersifat universal seseorang akan merasa nyaman, menyenangkan dan membuat rileks sehingga tubuh lebih bertenaga dan merasa fresh. Terapi musik bertujuan menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia dengan mendengarkan musik keroncong (Kholifah & Sutanta, 2021; Warsono & Yanto, 2020)

Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan sebelumnya terbukti bahwa terpai musik

keroncong dapat mengatasi kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Pemberian terapi musik keroncong perlu diterapkan sebagai manajemen non farmakologi yang mudah pada pasien yang mengalami kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Penulis tertarik untuk melakukan penerapan intervensi non farmakologi efektifitas terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi (Widari, 2020).

METODE

Studi kasus ini menggunakan *deskriptive study* dengan pendekatan proses keperawatan dengan penerapan asuhan keperawatan dengan efektivitas terapi musik keroncong terhadap gangguan tidur lansia dengan hipertensi. kriteria studi kasus jeni kelamin perempuan, usia 65-78, memiliki gangguan pola tidur dengan skor wawancara kuisioner insomnia rating skale, kesadaran pasein kompos mentis, mampu berkomunikasi dengan baik dan tidak ada gangguan pendengaran.

Instrument yang digunakan penulis untuk mengukur skala insomnia menggunakan *insomnia rating scale*. Penerapan terapi musik keroncong dilakukan selama 3 kali dan dihari ke 4 dilakukan pengukuran *insomnia rating scale*.

HASIL

Dari ke-3 responden didapatkan hasil pengkajian pasien mengeluh nyeri tengkuk, gelisah, pusing, terbangun dimalam hari tanpa sebab, bangun pasi tidak terasa bugar, mengalami gangguan pola tidur selama 4 bulan, pasien terlihat lesu, pucat dan terdapat kantung mata. Pemeriksaan fisik dilakukan terhadap 3 responden. Keadaan umum kedua responden baik, kesadaran composmentiis, saat diukur tekanan darah responden Ny. G 170/90 mmHg Nadi 90x/menit, RR 22 x/menit, Ny. S 150/90 mmhg, Nadi 90 x/menit, RR 21 x/menit, Ny. N Td 160/100 mmHG, N 95 x/menit, RR 20 x/menit klien mengatakan



pusing kepala, tengkuk terasa berat, badan terasa capek dan pegal, merasa tidak nyaman.

Diagnosa keperawatan utama dalam studi kasus ini adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan restraint fisik(D.0055). dengan kriteria hasil : Setelah dilakukan tindakan keperawatan luaran yang diharapkan kualitas tidur membaik kriteria hasil yang dapat dirumuskan dari luaran adalah, Keluhan sulit tidur membaik, Keluhan tidak puas tidur membaik, Keluhan istirahat tidak cukup membaik (SDKI DPP PPNI Tim Pokja, 2016). bersihan jalan napas tidak efektif b.d penumpukan sekret (D.0001) dan perilaku cenderung beresiko berhubungan dengan pemilihan gaya hidup tidak sehat (D.0099) seperti tidak memakai masker ketika kontak langsung maupun ketika berkomunikasi baik di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan komunitas.

Intervensi yang dilakukan adalah terapi musik (I.05174). Aktivitas intervensi yang dilakukan yaitu berupa observasi, terapeutik dan edukasi. Observasi yang dilakukan dengan cara mengukur skala gangguan pola tidur dengan *insomnia rating scale* dan juga pengukuran tekanan darah. Aktivitas terapeutik yang dilakukan yaitu memberikan terapi musik keroncong selama 15- 30 menit dengan cara mendengarkan musik keroncong yang diputarkan dengan *smartphone* sebelum tidur.

Implementasi dilakukan kepada pasien dilakukan selama 4 hari Pada saat

melakukan pengkajian penulis berfokus pada insomnia pre dan post dengan dilakukan terapi musik keroncong dengan menggunakan *smartphone* dengan waktu 15 - 30 menit setiap jam 21 : 00 untuk menurunkan gangguan pola tidur pada ketiga responden. dalam melakukan implementasi yang pertama penulis mengucapkan salam, perkenalan, menanyakan nama pasien, mengontrak waktu, penulis melakukan bina hubungan saling percaya pada pasien, menjelaskan manfaat dan tujuan dari tindakan pemberian terapi musik keroncong, menjelaskan singkat terkait prosedur, mengisi tanya jawab lembar pre post insomnia rating scale, memposisikan responden tidur terlentang nyaman mungkin, kemudian penulis melakukan penerapan tindakan terapi musik keroncong, setelah dilakukan terapi musik keroncong penulis melakukan pengukuran dengan menggunakan lembar insomnia rating scale dihari berikutnya dan menanyakan perasaan kepada responden terkait perasaannya setelah dilakukan penerapan terapi musik keroncong dilakukan selama 4 hari kepada 3 responden.

Evaluasi dari penerapan terapi musik keroncong pada perempuan usia 65-78 mengalami penurunan dari skor sedang (8-16) menjadi ringan (0-7) dapat dilihat dari table responden pertama setelah dilakukan penerapan terapi musik keroncong dari hari pertama hingga hari ke 4 mengalami penurunan dari skor 15 turun menjadi 07, respondeng kedua dan ketiga juga mengalami penurunan skor gangguan tidur.

Tabel 1
Skala insomnia subjek studi selama tiga hari pengelolaan

No	Nama	<i>Insomnia rating scale</i>					
		Hari ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
		Pre 1	Pos 1	Pre 2	Post 2	Pre 3	Post 3
01	Ny. S	15	15	13	13	10	07
02	Ny. N	14	14	10	10	08	06
03	Ny. C	16	16	13	13	10	07



PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan selama 4 hari dengan menggunakan terapi musik keroncong hasil pengkajian yang didapatkan sebagai berikut. Dari ketiga pasien yang dilakukan wawancara *insomnia rating scale* yang ketiganya mendapat insomnia sebelum diberikan terapi musik keroncong mendapat skor sedang dengan skor 8-16 setelah dilakukan terapi musik keroncong bisa turun menjadi ringan dengan skor 0-7. Dari data diatas penulis mengambil diagnose gangguan pola tidur berhubungan dengan restrain fisik (SDKI DPP PPNI Tim Pokja, 2016). Tidur merupakan kebutuhan manusi yang harus tercukupi selama 8 jam perhari namun beberapa orang tidak bisa mencukupi kebutuhan tidurnya selama 8 jam perhari (Martini et al., 2018) Berdasarkan beberapa penelitian gangguan pola tidur bisa disembuhkan dengan dua acara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi teknik farmakologi bisa menggunakan obat namun jika dilakukan dengan teknik farmakologi bisa menyebabkan ketergantungan (Agestin, 2020) oleh karena itu dipilih pengobatan komplementer berupa terapi musik keroncong yang bisa dilakukan secara mandiri (Abdul & Olii, 2021). Insomnia adalah kondisi dimana seorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini biasanya mengakibatkan perasaan tidak segar dipagi dan siang hari dan tidak tercukupinya waktu tidur yang baik (Ghaddafi, 2013). Wanita lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki-laki hal tersebut dikarenakan secara psikologis wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dari seorang laki-laki dengan demikian seorang wanita akan mudah mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya gangguan pola tidur (Nuryanti et al., 2011). Ditambah jika wanita itu sudah menopause (Syalfina & Kusuma, 2018) Terapi musik keroncong dipilih karena memiliki irama yang landai yang membuat pasien merasa nyaman dan tenang musik

didengarkan dengan *smart phone* masuk melalui telinga lalu menggetarkan sel-sel rambut didalam *koklea* untuk selanjutnya melalui syaraf *koklearis* selanjutnya oleh syaraf koklearis menuju keotak sehingga lansia akan merasa rileks, nyaman dan kemudian akan merasa mengantuk lalu tertidur (Adiyati, 2010). Terapi musik keroncong juga bisa menjadi latar belakang relaksasi untuk membuat seseorang menjadi merasa rileks dapat mengurangi rasa cemas, stress dan menurunkan nyeri fisiologi (Abdul & Olii, 2021) terapi musik keroncong memiliki irama yang landau sehingga membuat lansia merasa nyaman rileks yang membuat lansia mengantuk lalu tertidur (Yuliana & Hafida, 2022). Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan sebelumnya musik keroncong terbukti efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur karena hipertensi (Widari, 2020)

SIMPULAN

Terapi musik keroncong terbukti menurunkan gangguan pola tidur yang ditunjukkan dengan skor *insomnia rating scale* yang menurun.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih atas kesediaan subyek studi bersedia untuk menjadi responden dalam studi kasus ini. penulis juga ucapkan terima kasih kepada penguji dan pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan hingga studi kasus ini terselesaikan.

REFERENSI

- Abdul, N. A., & Olii, N. (2021). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(2), 79-88. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i2.287>
- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, II(02), 21-28.



- Adrian, S. J. (2019). Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cdk-274*, 46(3), 172-178.
- Agestin, N. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Ghaddafi, M. (2013). Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1-17.
- Kholifah, N., & Sutanta, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 27-34. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.11628>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- 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.
- SDKI DPP PPNI Tim Pokja. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Sindy Febiyati, L., Kasus, S., Yanto, A., & Sindy Febriyanti, L. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41-47. <https://doi.org/10.26714/HNCA.V2I2.10246>
- Syalfina, A. D., & Kusuma, Y. L. H. (2018). Stress Dan Insomnia Pada Menopause. *Medica Majapahit*, 10(2), 59-77.
- Warsono, W., & Yanto, A. (2020). Effectiveness of slow deep breathing exercise on decreasing stress levels for patients with diabetes mellitus. *South East Asia Nursing Research*, 2(2), 55-59. <https://doi.org/10.26714/SEANR.2.2.2020.10-14>
- Widari, N. P. (2020). Efektivitas Musik Keroncong Dan Musik Jawa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Griya Wreda Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 39-44. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.213>
- Yuliana, A. R., & Hafida, F. N. (2022). Penerapan Terapi Instrumental Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), 10-21.

