

## Asuhan Keperawatan pada Pasien Lansia dengan Masalah Insomnia melalui Penerapan Terapi Musik = Nursing Care in Elderly Patients with Insomnia Through the Application of Music Therapy

Yarra Fadenia Benning, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20508151&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Insomnia merupakan masalah tidur yang sering terjadi pada lansia. Sebanyak 67% lansia di Indonesia mengalami insomnia. Faktor risiko terjadinya insomnia antara lain faktor penyakit, lingkungan, penggunaan obat, dan gejala mental. Insomnia yang tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Terdapat beberapa penatalaksanaan non farmakologi dalam mengatasi insomnia, salah satunya dengan terapi musik. Terapi musik merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia. Tujuan dari intervensi ini untuk mengetahui efektivitas terapi musik dalam mengatasi masalah insomnia pada pasien lansia. Intervensi dilakukan selama 2 kali dengan durasi 30 menit. Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan peningkatan jumlah jam tidur dari 5 jam menjadi 7 jam, kualitas tidur semula skor PSQI 15 menjadi 9, tidak kesulitan memulai tidur, dan segar saat bangun. Berdasarkan hasil tersebut, terapi musik dapat menjadi pilihan dalam mengatasi insomnia pada pasien lansia. Saran penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah jadwal latihan dan melibatkan keluarga saat melakukan intervensi.

</p><p

Insomnia is a sleep problem that often occurs in the elderly. As much as 67% of elderly people in Indonesia experience insomnia. Risk factors for insomnia include disease, environment, drug use, and mental symptoms. Untreated insomnia can have an impact on decreasing the quality of life of the elderly. There are several non-pharmacological treatments for insomnia, one of which is music therapy. Music therapy is a nursing intervention that can be done to treat insomnia. The purpose of this intervention is to determine the effectiveness of music therapy in overcoming insomnia in elderly patients. The intervention was carried out for 2 times with a duration of 30 minutes. The results of the intervention show an increase in the number of hours of sleep from 5 hours to 7 hours, the quality of sleep from the original PSQI score 15 to 9, had no difficulty starting sleep, and was refreshed when waking up. Based on these results, music therapy can be an option in dealing with insomnia in elderly patients. Further research are expected to increase the number of exercise schedules and involve the family when intervening.