

ABSTRAK

Penerapan Terapi Musik *Nature Sound* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

Windy Tiara Ramadhanti (Program Studi Pendidikan Profesi Ners Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang), Pembimbing Imam Subeti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom.

Masalah gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang umum terjadi dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, seseorang dapat mengalami perubahan fisiologis yang mempengaruhi kualitas tidur seperti, penurunan durasi tidur, kualitas tidur yang menurun, serta meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari. Masalah tersebut dapat diatasi dengan teknik non-farmakologis terapi musik *nature sound*. Terapi ini dipercaya dapat menciptakan suasana yang tenang, menurunkan tingkat stres, serta merangsang relaksasi yang dapat memperbaiki kualitas tidur secara alami. Tujuan studi kasus ini agar penulis dapat menerapkan terapi musik *nature sound* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. Metode penulisan ini yaitu studi kasus asuhan keperawatan gerontik dengan menggunakan teknik purposive sampling dimana jumlah pasien yang diambil adalah 1 pasien. Hasil studi kasus setelah pemberian terapi musik nature sound selama 3 hari dengan durasi 30 menit sebelum tidur menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap kualitas tidur, dimana hasil skor PSQI pada hari pertama (14) menurun secara perlahan dihari ketiga (9). Masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian dengan menunjukkan peningkatan kualitas tidur klien secara perlahan dan adanya perubahan baik pada tanda dan gejala yang dialami. Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi acuan dalam ilmu keperawatan serta memperkuat dasar teoritis dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan gerontik.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Musik Nature Sound