

## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1. Analisis Masalah Keperawatan**

Berdasarkan hasil data pengkajian Ny. A menunjukkan bahwa keluhan yang dialami adalah sulit memulai tidur, sering terbangun saat tengah malam, klien merasa tidak puas saat tidur, klien merasa mudah lelah saat beraktivitas, dan tidak mampu mempertahankan aktivitas rutinnnya, data subjektif tersebut juga ditunjang dengan data objektif berupa klien tampak lesu. Dari hasil skor penilaian kualitas tidur (PSQI) didapatkan skor 13 yang berarti klien memiliki kualitas tidur yang buruk karena skor  $>5$  menyatakan kualitas tidur buruk. Berdasarkan data tersebut dapat dirumuskan diagnosa keperawatan utama gangguan pola tidur (D.0055) b.d kurang kontrol tidur d.d klien mengeluh sulit tidur, sering terbangun saat malam hari, mengeluh tidur tidak puas, mudah lelah saat beraktiviats, klien tampak lesu dan lemas.

Gangguan pola tidur merupakan diagnosis keperawatan yang diartikan dengan gangguan yang terjadi pada kualitas tidur dan kuantitias waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (Tim Pokja PPNI, 2016). Gangguan pola tidur dapat disebabkan karena adanya hambatan lingkungan, misalnya kelembaban, lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, kebisingan, bau tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan), kurangnya kontrol tdiur, kurnagnya privasi pada penderita, restrain fisik, ketiadaan teman tidur, dan tidak familiar dengan peralatan tidur. Diagnosa keperawatan ini dapat ditandai dengan tanda gejala subjektif seperti mengeluh sulit tidur, mengeluh sering

terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup (Tim Pokja PPNI, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas, menurut penulis ada kesesuaian antara teori dengan hasil data yang sudah didapatkan pada Ny. A. Analisa data yang didapatkan dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan dapat menegakkan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur, d.d klien mengeluh sulit tidur, sering terbangun di tengah malam, mengeluh tidur tidak puas, dan merasa lelah saat beraktivitas, klien juga tampak lesu, dan hasil PSQI menunjukkan skor 13. Gangguan tidur dapat timbul akibat lemahnya kontrol terhadap pola tidur (kontrol tidur), yang ditandai oleh kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur sehingga berdampak pada durasi dan kualitas tidur yang tidak optimal.

Tanda dan gejala tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) tentang Pengaruh Terapi Musik Nature Sounds Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pungkok menyatakan bahwa klien mengalami gangguan tidur seperti perasaan tidak tenang, sulit memulai tidur, tidak bisa rileks, tegang dan gugup, untuk hasil skor PSQI sebelum dilakukan pemberian terapi adalah sebanyak 10 responden memiliki kualitas tidur buruk (>5 buruk) skor tertinggi yang ditunjukkan yaitu 10. Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2023) tentang Pengaruh Terapi Nature Sounds Terhadap Kualitas Tidur Tn.N dengan Non Stemi di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru mengatakan bahwa klien meluh kesulitan tidur dan pada hari kedua sebelum dilakukan terapi nature sound skour PSQI adalah 13 (buruk).

## 5.2. Analisis Tindakan Keperawatan

Berdasarkan hasil data pengkajian yang sudah dilakukan dapat menegakkan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur. Dari diagnosa keperawatan tersebut dapat dilakukan intervensi atau tindakan keperawatan dukungan tidur, dimana salah satunya adalah mnegajarkan tekknik relaksasi dengan menggunakan terapi musik *nature sound*. Selain itu klien juga diberikan edukasi tentang pentingnya tidur cukup, menghindari makanan dan minuman penyebab gangguan tidur, menghindari aktivitas fisik yang menyebabkan sulit tidur. Tindakan-tindakan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada klien sesuai dengan tanda dan gejala yang muncul. Tindakan keperawatan utama yang dilakukan yaitu dukungan tidur dengan memberikan terapi relaksasi menggunakan terapi musik *nature sound* atau musik suara alam. Klien dengan dibantu oleh keluarga mendengarkan terapi musik tersebut selama 30 menit sebelum klien tidur pada malam hari, terapi ini diberikan secara rutin selama 3 hari.

Tindakan terapi musik *Nature Sound* tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriani et al., 2025) tentang Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur Lansia menyatakan bahwa klien lansia berusia >60 tahun diberikan terapi musik klasik *nature sound* (suara alam), intervensi diberikan selama  $\pm 15$  menit, alat yang digunakan yaitu handphone, musik nature sound dan speaker. Intervensi ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2023) tentang Pengaruh Terapi Nature Sounds Terhadap Kualitas Tidur Tn.N dengan Non Stemi di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru menyatakan bahwa klien

diberikan terapi musik *nature sound* selama 30 menit dalam 5 hari. Pemberian terapi ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) tentang Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pungkuk Kecamatan Bendi Kabupaten Magetan dengan melakukan intervensi terhadap 16 responden yang mengalami insomnia, terapi diberikan selama  $\pm 20-30$  menit dalam 3 hari, alat yang digunakan yaitu handphone, musik *nature sound*, dan speaker.

Berdasarkan penjelasan diatas, menurut pendapat penulis ada kesesuaian antara tindakan keperawatan yang dilakukan dengan rencana tindakan yang sudah dibuat. Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu dukungan tidur dengan memberikan terapi relaksasi menggunakan terapi *nature sound* selama 30 menit dalam 3 hari setiap klien ingin tidur di malam hari. Pada hari pertama sampai ketiga pelaksanaan, penulis megajarkan dan melatih klien serta keluarga tentang cara pemberian terapi musik yang dilakukan menggunakan handphone dari keluarga pasien yang sudah terdapat video terapi musik *nature sound* berupa suara gemericik air, kicauan burung, dan melodi sederhana di aplikasi *youtube* selama 30 menit, sebelum dilaksanakan terapi penulis juga mengajarkan agar klien melakukan tarik napas dalam terlebih dahulu supaya lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Penulis tidak menggunakan *earphone* ataupun speaker dikarenakan dari pasien kurang terbiasa dan kurang nyaman, sehingga penulis hanya menggunakan speaker handphone saja sebagai alat pemberian terapi musik *nature sound*, handphone diletakkan didekat pasien dan volume disesuaikan dengan keinginan pasien, musik dihentikan oleh keluarga pasien ketika pasien sudah mulai tertidur nyenyak dan rileks.

### 5.3. Analisis Perkembangan Masalah Keperawatan

Berdasarkan tindakan keperawatan yang sudah diberikan sesuai dengan masalah keperawatan yang dialami yaitu gangguan pola tidur, dapat diketahui bahwa dalam 3 hari pemberian terapi musik *nature sound* klien mengalami peningkatan kualitas tidur yang meningkat pada hari kedua. Pada hari pertama pengkajian kualitas tidur klien menggunakan (PSQI) memiliki skor 13 (>5 buruk) yang berarti kualitas tidur yang dimiliki klien masih sangat buruk dan pemberian terapi klien masih belum tahu cara tarik napas dalam sehingga dilakukan demonstrasi terlebih dahulu oleh penulis, klien mulai bisa rileks dan nyaman dalam tidur saat pemberian terapi di menit ke 20, klien sesekali masih terbangun di tengah malam ( $\pm$  2-3 kali). Masalah yang belum teratasi di hari pertama yaitu klien masih sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidak puas akan tidurnya, mengeluh istirahat tidak cukup dan sulit mempertahankan aktivitasnya.

Pada hari kedua pengkajian kualitas tidur klien menggunakan (PSQI) memiliki skor 8 (>5 buruk) yang berarti kualitas tidur yang dimiliki klien masih buruk, namun sudah mulai menurun dan pada pemberian terapi klien mulai merasakan rileks dan nyaman dalam tidur saat pemberian terapi musik di menit ke 17, klien sudah mampu melakukan teknik napas dalam sesuai yang diajarkan oleh penulis di hari sebelumnya, klien mampu memulai tidur lebih mudah dari hari sebelumnya, dan klien masih terbangun di tengah malam  $\pm$  2 kali (lebih sedikit dari hari sebelumnya), klien merasa lebih segar dan tidak mudah lelah saat menjalani aktivitas. Masalah yang teratasi yaitu keluhan sulit tidur, tidak puas tidur, istirahat tidak cukup, dan kemampuan beraktivitas.

Pada hari ketiga, pengkajian kualitas tidur klien menggunakan (PSQI) memiliki skor 8 (>5 buruk) yang berarti kualitas tidur yang dimiliki klien masih kurang baik, namun sudah mulai menurun dari hari pertama. Setelah diberikan terapi *nature sound* di hari sebelumnya dan hari ini. Klien masih terbangun tidur di malam hari 1x, klien mampu memulai tidur lebih mudah, di menit ke 15 pemberian terapi klien sudah mampu tidur dengan rileks dan nyaman, klien merasa puas akan tidurnya, dan tidak mudah lelah saat menjalani hari, klien tampak lebih segar, masalah yang teratasi yaitu keluhan sulit tidur, tidak puas tidur, istirahat tidak cukup, dan kemampuan beraktivitas .

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shakespeare et al., 2021) tentang Efektivitas *Nature Sound* Terhadap Penurunan Insomnia di Kota Makassar dengan 12 responden didapatkan hasil yang signifikansi yaitu  $p=0,02$  ( $p<0,05$ ) yang artinya pemberian terapi memiliki dampak besar dalam mengurangi insomnia. Studi ini menggambarkan temuan bahwa responden yang mendengarkan terapi musik suara alam akan merasa mengantuk dan tertidur, serta perkembangan perasaan damai, rileks, dan aman, yang mendorong responden untuk tidur. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, (2020) tentang Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pungkuk Kecamatan Bendi Kabupaten Magetan dengan 16 responden didapatkan hasil kualitas tidur dengan kategori baik meningkat menjadi 62,5% atau 10 responden. Tindakan ini juga sesuai dengan yang dilakukan oleh (Safitri et al., 2023) tentang Pengaruh Terapi Nature Sounds Terhadap Kualitas Tidur Tn.N dengan Non Stemi di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru mengatakan pada hari kedua

sebelum dilakukan terapi *nature sound* skor kuesioner PSQI adalah 13 (>5 buruk) dan meningkat pada hari ke-5 skor kuesioner PSQI adalah 5 (baik)

Berdasarkan uraian diatas, penulis berpendapat hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang dialami klien. Pemberian terapi musik *nature sound* yang dilakukan secara konsisten akan mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki klien. Terapi musik ini memberikan efek rileks, nyaman dan rasa aman bagi pendengarnya, sehingga klien mampu memulai tidur dengan mudah.