

PEMBERIAN TERAPI MUSIK GAMELAN KLASIK PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS WAGIR

Ramiathus Syofi'ah Hosnaini*, Fitriana Kurniasari S., S. Kep., Ns., M. Kep, Naya
Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep
Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C
Email: ramiathusy@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan pola tidur pada ibu hamil menjadi salah satu keluhan yang sering dialami, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Gangguan pola tidur biasanya ditandai dengan insomnia, sering terbangun di malam hari, gangguan napas pada saat tidur (*sleep-disorder breathing*), hingga *restless leg syndrome*. Gangguan pola tidur dapat diatasi dengan banyak cara yakni dengan teknik non-farmakologis terapi musik gamelan klasik. Mendengarkan musik dapat merelaksasikan ibu hamil karena dapat menghilangkan stress sehingga meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. **Tujuan :** Karya ilmiah melakukan asuhan keperawatan pada Ny. H dengan gangguan pola tidur trimester 3 di Puskesmas Wagir. **Metode :** Studi kasus tunggal sampel penelitian pasien ibu hamil trimester 3 usia 27 tahun dengan gangguan pola tidur pada tanggal 09-28 September 2024 di Puskesmas Wagir. Metode pengumpulan data yang dilakukan yakni dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dipaparkan melalui studi dokumentasi asuhan keperawatan. **Hasil :** Setelah dilakukan intervensi pemberian terapi musik gamelan klasik selama selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit selama 2 sesi pagi dan malam sebelum tidur ditemukan peningkatan yang signifikan terhadap kualitas tidur dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur tetap, keluhan istirahat cukup menurun. **Kesimpulan:** Masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian dengan hasil asuhan keperawatan sesuai dengan kriteria hasil yang ditentukan.

Kata Kunci: Terapi Musik Gamelan Klasik, Gangguan pola tidur, Kehamilan