

**STUDI KASUS PENERAPAN EVIDANCE BASE NURSING  
TERAPI MUSIK *NATURE SOUNDS* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PERAWAT DI RUANG CEMARA 1 RUMAH SAKIT  
BHAYANGKARA TK. I R. SAID SUKANTO**

**Tsilmi Adhari**

**Abstrak**

Istirahat dan tidur memegang peranan yang penting karena merupakan kebutuhan dasar dari segi fisiologis, kualitas tidur dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap kinerja perawat. Kualitas tidur yang baik akan meningkatkan kesehatan, mengembalikan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh. Berdasarkan pengkajian terhadap 8 perawat didapatkan hasil 5 perawat (62,5%) berada pada kategori buruk, 3 perawat (37,5%) lainnya berada pada kategori baik, maka penulis bertujuan untuk melakukan manajemen kualitas tidur dengan menerapkan terapi musik *nature sounds* pada perawat. Langkah awal yang dilakukan dalam studi kasus adalah dengan menyebar *pre-test* menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), setelah didapatkan data kualitas tidur perawat, langkah selanjutnya penulis melakukan implementasi dan intervensi keperawatan dengan menggunakan terapi musik *nature sounds*. Terapi ini menggunakan musik alam seperti suara air terjun, angin, kicau burung dan hujan yang diberikan selama 30 menit dengan menggunakan *speaker* dengan volume 60-70 *dB* yang diletakkan  $\pm$  1 meter dari objek intervensi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Tahap akhir adalah evaluasi, yang dilakukan dengan *posttest* dan didapatkan hasil bahwa terapi musik *nature sounds* dapat meningkatkan kualitas tidur pada perawat. Penulis berharap terapi musik *nature sounds* ini dapat terus diimplementasikan kepada perawat untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga kinerja perawat dapat meningkat.

**Kata Kunci :** kualitas tidur, *nature sounds*, perawat, PSQI

**A CASE STUDY OF THE APPLICATION OF EVIDANCE  
BASE NURSING MUSIC THERAPY NATURE SOUNDS ON  
NURSE'S SLEEP QUALITY IN THE CEMARA 1 HOSPITAL  
BHAYANGKARA TK. I R. SAID SUKANTO**

**Tsilmi Adhari**

**Abstract**

Rest and sleep play an important role because it is a basic need from a physiological point of view, sleep quality can have a major influence on nurse performance. Good quality sleep will improve health, restore freshness and function in the body's organs. Based on the assessment of 8 nurses, it was found that 5 nurses (62.5%) were in the bad category, 3 other nurses (37.5%) were in the good category, so the author aims to manage sleep quality by applying nature sounds music therapy to nurses. The first step in the case study was to distribute the pre-test using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. After obtaining data on the sleep quality of nurses, the next step was to implement and implement nursing interventions using music therapy nature sounds. This therapy uses natural music such as the sound of waterfalls, wind, birds chirping and rain which is given for 30 minutes using a speaker with a volume of 60-70 dB which is placed  $\pm$  1 meter from the intervention object for three consecutive days. The final stage is an evaluation, which is carried out with a posttest and the results show that nature sounds music therapy can improve sleep quality for nurses. The author hopes that nature sounds music therapy can continue to be implemented for nurses to improve sleep quality so that nurses' performance can increase.

**Keywords:** sleep quality, nature sounds, nurses, PSQI