

PENERAPAN TERAPI *NATURE BASED SOUNDS* TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN ICU DI RS BHAYANGKARA TK. I PUSDOKKES POLRI

Nabilah Aulia Ansar

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah kondisi ketika seseorang dapat tertidur tanpa terbangun berulang kali dan kembali tertidur tanpa mengalami kesulitan. Upaya meningkatkan kualitas tidur pasien ICU sangat penting karena berdampak pada peningkatan risiko infeksi, komplikasi, dan mortalitas. Tujuan: untuk mengetahui keefektifan terapi musik terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Metode: studi kasus dengan subjek penelitian yakni pasien ICU yang mengalami gangguan tidur dan diberikan intervensi terapi musik selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen *Richard Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ) dan aplikasi pelacak tidur. Hasil: terdapat peningkatan kualitas tidur pada pasien kelolaan dan resume setelah diberikan intervensi yang semula skor RCSQ 3,8 dengan interpretasi kualitas tidur buruk menjadi 7,2 (*good sleep*) dan skor pada aplikasi pelacak tidur 77 (kualitas tidur sangat baik). Sedangkan pada pasien resume didapatkan skor awal RCSQ 4.2 (*poor sleep*) meningkat menjadi 7,4 (*good sleep*) dan skor pada aplikasi 78 (kualitas tidur baik). Kesimpulan: Terapi musik dapat mengatasi masalah gangguan pola tidur pada pasien ICU. Rekomendasi: Penerapan intervensi terapi musik ini diharapkan dapat dijadikan terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien di ruang intensif.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, RCSQ, Ruang Perawatan Intensif, Terapi Musik Alam

APPLICATION OF NATURE BASED SOUNDS THERAPY ON SLEEP QUALITY OF ICU PATIENTS IN BHAYANGKARA TK. I PUSDOKKES POLRI

Nabilah Aulia Ansar

Abstract

Background: Sleep quality is the condition when a person can fall asleep without waking up repeatedly and return to sleep without experiencing difficulty. Efforts to improve the quality of sleep of ICU patients are very important because they have an impact on increasing the risk of infection, complications, and mortality. Objective: to determine the effectiveness of music therapy on sleep quality before and after intervention. Method: case study with research subjects, namely ICU patients who experience sleep disorders and are given music therapy interventions for three consecutive days. Measurement of sleep quality using the Richard Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) instrument and sleep tracker application. Results: There was an improvement in sleep quality in managed and resume patients after being given the intervention which was originally RCSQ score 3.8 with poor sleep quality interpretation to 7.2 (good sleep) and score on sleep tracker application 77 (very good sleep quality). Whereas in resume patients, the initial RCSQ score of 4.2 (poor sleep) increased to 7.4 (good sleep) and a score on the application of 78 (good sleep quality). Conclusion: Music therapy can overcome the problem of sleep pattern disorders in ICU patients. Recommendation: The application of this music therapy intervention is expected to be used as a complementary therapy to improve sleep quality in patients in the intensive care unit.

Keywords: *Intensive Care Unit, Nature Music Therapy, RCSQ, Sleep Quality*