



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR

TSILMI ADHARI

2110721015

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Profesi Ners**

TSILMI ADHARI

2110721015

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Tsilmi Adhari

NIM : 2110721015

Tanggal : 18 April 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 April 2022

Yang Menyatakan,



(Tsilmi Adhari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tsilmi Adhari

NIM : 2110721015

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: *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*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 18 April 2022

Yang menyatakan,



(Tsilmi Adhari)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Tsilmi Adhari

NIM : 2110721015

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah Akhir : Studi Kasus Penerapan Evidence Base Nursing Terapi Musik *Nature Sounds* terhadap Kualitas Tidur Perawat di Ruang Cemara 1 Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I R. Said Sukanto.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS., PhD

Ketua Penguji

Ns. Serri Hutahacan, S.Kep., M.Kep

Penguji I

Ns. Tatiana Siregar, M.M., M.Kep

Penguji II (Pembimbing)



Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep
Ka. Prodi Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian: 18 April 2022

**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.

Kata Kunci : kualitas tidur, *nature sounds*

**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.

Keywords: sleep quality, nature sounds

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam, yang telah memberikan begitu banyak nikmat terutama nikmat sehat walafiat kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dari hasil studi yang telah diselesaikan oleh penulis dengan judul “Meningkatkan Kualitas Tidur dengan Terapi Musik *Nature Sounds*”. Studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan kedepannya dan mampu menjadi tambahan referensi bagi teman-teman seprofesi.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga tersayang yaitu Bapak, Ibu, Difa, Opik dan Bagus, tak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep yang telah membimbing penulis untuk menggarap Karya Ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang-orang terdekat yang telah membantu dan selalu memberi dukungan pada penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah ini yaitu teman-teman dari *Anti Ga Jalan-jalan Club* yang selalu menyemangati dan mau mendengarkan keluh kesah selama pembuatan buku ini. Penulis juga menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan pada karya ilmiah ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menjadi perbaikan Karya Ilmiah ini.

Jakarta, 18 April 2022

Penulis,

(Tsilmi Adhari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penulisan	5
I.4 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Tidur	8
II.2 Konsep Terapi Musik	17
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	24
III.1 Pengkajian Kasus.....	24
III.2 Hasil Wawancara	26
III.3 Hasil Kuesioner	27
III.4 Hasil Observasi.....	29
III.5 Analisa Data.....	29
III.6 Diagnosa	30
III.7 Rencana Keperawatan	31
III.8 Implementasi dan Evaluasi	33
BAB IV PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Analisa Asuhan Keperawatan	40
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing	42
BAB V PRODUK LUARAN	45
V.1 Gambaran Produk	45
V.2 Legalitas Produk	46
V.3 Manfaat Produk bagi Pelayanan Keperawatan	47
BAB VI PENUTUP	48
VI.1 Kesimpulan.....	48

VI.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Komponen Pertanyaan dalam Kuesioner	15
Tabel 2	Kategori Kualitas Tidur Perawat.....	27
Tabel 3	Karakteristik Perawat yang Mengalami Kualitas Tidur Buruk.....	28
Tabel 4	Analisa Data.....	29
Tabel 5	Rencana Keperawatan.....	32
Tabel 6	Implementasi Keperawatan.....	34
Tabel 7	Hasil Post-test Mengenai Kualitas Tidur	39
Tabel 8	Perbandingan Tingkat Kelelahan Pre-test dan Post-test	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Siklus Tidur	9
Gambar 2	Speaker Bluetooth	31
Gambar 3	Musik Instrumen Suara Alam	32
Gambar 4	Dokumentasi	34
Gambar 5	Cover Buku Saku	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Produk Luaran KIAN
Lampiran 4	Hasil Turnitin Produk KIAN
Lampiran 5	Sertifikat QRCCBN
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 7	Hasil Turnitin KIAN
Lampiran 8	Kuesioner Kualitas Tidur