
TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN TIDUR PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA

INSTRUMENTAL MUSIC THERAPY TO LOWER SLEEP DISORDERS OF CHRONIC KIDNEY FAILED PATIENTS THAT WORKS HEMODIALYSIS

Aprilia Indah Sp¹ Maulidta Karunianingtyas W²

¹DIII Keperawatan Widya Husada Semarang

²AKPER Widya Husada Semarang

Email: apriliah9105@gmail.com maulidtakw@gmail.com

ABSTRACT

Kidney failure is a condition where the kidneys can no longer secrete or excrete nitrogen and metabolic waste adequately. Patients with chronic renal failure to maintain life must undergo hemodialysis. Signs of symptoms of patients with chronic kidney failure undergoing hemodialysis are very numerous and one of them is often experienced is sleep disturbance. Sleep disturbance is the inability to meet the needs of sleep, both in quality and quantity. The purpose of this study was to overcome sleep disorders of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. This type of research uses the design of one group pretest posttest. The subjects of this study were 2 respondents with criteria of patients with chronic kidney failure, patients with hemodialysis, patients with moderate sleep disorders with a score of 14, did not experience hearing problems and decreased consciousness. The results showed a change in the problem of sleep disorders that initially experienced moderate sleep disorders with a score of 14 to a mild sleep disorder with a score of 7 after being given instrumental music therapy for 7 days.

Keywords: Musical Therapy, Sleep Quality, Hemodialysis

ABSTRAK

Kegagalan ginjal merupakan suatu kondisi dimana ginjal tidak dapat lagi mengeluarkan atau mengekskresikan nitrogen dan sisa metabolik secara adekuat. Pasien dengan gagal ginjal kronik untuk mempertahankan hidupnya harus dilakukan hemodialisa. Tanda gejala pasien dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa sangat banyak dan salah satunya yang sering dialami yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatasi gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Jenis penelitian adalah studi kasus dengan menggunakan bentuk rancangan *one group pretest posttest*. Subyek dari penelitian ini adalah 2 responden dengan kriteria pasien dengan penyakit gagal ginjal kronik, pasien dengan hemodialisa, pasien mengalami gangguan tidur sedang dengan skor nilai 14, tidak mengalami masalah pendengaran dan penurunan kesadaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada masalah gangguan tidur yang awalnya mengalami gangguan tidur sedang dengan skor nilai 14 menjadi gangguan tidur ringan dengan skor nilai 7 setelah diberikan terapi musik instrumental selama 7 hari.

kata kunci: terapi music instrumental, gagal ginjal kronik, gangguan tidur, hemodialisa.

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronik merupakan terminologi yang secara umum digunakan untuk menggambarkan berbagai gangguan yang diakibatkan oleh adanya perubahan struktur dan fungsi ginjal yang disertai dengan hilangnya fungsi regulasi, ekskresi dan endokrin pada ginjal (Yodang, 2018). Kegagalan ginjal merupakan suatu kondisi dimana ginjal tidak dapat lagi mengeluarkan atau mengekskresikan nitrogen dan sisa metabolik secara adekuat baik yang terjadi secara akut sebagai bagian dari gejala klinis penyakit atau terjadi secara kronis sebagai akibat dari penurunan fungsi ginjal (Brown & Compher, 2011). Sedangkan menurut Ariani (2016) gagal ginjal kronik merupakan gangguan fungsi renal yang progresif dan irreversible, dimana kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit, dan hal tersebut dapat menyebabkan uremia atau retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah.

Penyebab penyakit ginjal kronik di Negara maju berhubungan dengan usia yang semakin tua, diabetes mellitus, hipertensi, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah yang disertai dengan glomerulosklerosis diabetik, nefrosklerosis hipertensif (Yodang, 2018). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan tahun 2018 penyebab penyakit Ginjal Kronis terbesar adalah neuropati diabetik (52%), hipertensi (24%), kelainan bawaan (6%), asam urat (1%), penyakit lupus (1%) dan lain-lain.

Penyakit ginjal kronik menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama diseluruh dunia. World Health Organization (WHO) menyebutkan pertumbuhan jumlah penderita gagal ginjal pada tahun 2013 meningkat 50% dari tahun 2012. Di Amerika Serikat, kejadian dan prevalensi gagal ginjal meningkat 50% di tahun 2014. Data menunjukkan bahwa setiap tahun 200.000 orang Amerika menjalani Hemodialisis karena gagal ginjal kronis artinya 1.140 dalam satu juta orang Amerika adalah menjalani *dialysis* (Ismail & Bahar, 2014). Studi Hill tahun 2016, prevalensi gagal ginjal kronik di dunia berkisar 11-13% dengan prevalensi terbesar pada tahap 3 (7,6%, IK 95%, 6,4%-8,9%) (Risksda, 2013). Sedangkan di Indonesia tahun 2013 sebanyak 499.800 menderita penyakit gagal ginjal dengan prevalensi 0,2% atau 2 per 1000 penduduk Indonesia (Risksdas, 2013).

Berdasarkan 7th Report of Indonesian Renal Registry tahun 2014 menunjukkan 56% penderita penyakit ginjal adalah penduduk usia produktif dibawah 55 tahun. Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat 5 dengan angka kejadian gagal ginjal kronik sebesar 0,3% setelah

provinsi Sulawesi Tengah, Aceh, Gorontalo, dan Sulawesi Utara (Riskseda, 2013). Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah bahwa angka kejadian kasus gagal ginjal di Jawa Tengah tahun 2014-2015 yang paling tinggi adalah kota Surakarta dengan 1497 kasus (Dinkes Pemprop Jateng, 2014). Data ini berbeda dengan Kementerian Kesehatan, tahun 2017 kematian yang disebabkan karena gagal ginjal kronik mencapai 1.243 orang pada tahun 2015. Sedangkan menurut Indonesian Renal Registry (IRR) tahun 2016, sebanyak 98% penderita gagal ginjal menjalani terapi Hemodialisis dan 2% menjalani terapi Peritoneal Dialisis (PD).

Hasil penelitian Eka, Juanita, Cholina (2015) menunjukkan bahwa adanya efek pemberian terapi musik instrumental terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan nilai $p < 0,001$. Bagi pelayanan keperawatan khususnya hasil penelitian terapi musik diharapkan menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hemodialisa yang mengalami gangguan dalam tidur. Sedangkan hasil penelitian Pipit, Iman, Falasifah (2018) menunjukkan gangguan tidur pada kedua kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi kualitas tidur untuk kedua kelompok intervensi dan kontrol sama-sama memiliki hubungan signifikan setelah diberikan intervensi dengan $p = 0,000$, artinya terdapat hubungan signifikan sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok.

METODE PENELITIAN

Studi kasus di lakukan dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Ciri penelitian ini adalah tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmojo, 2012).

Subjek yang diambil oleh peneliti adalah pasien gagal ginjal kronik yang akan dilakukan hemodialisa dan di rawat inap di RS KRMT Wongsonegoro Semarang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Pasien yang di jadikan sebagai responden adalah sebanyak 2 orang responden sebagai kelompok perlakuan. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari data karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan, lama menjalani hemodialisa dan pertanyaan kualitas tidur dengan menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

HASIL

Hasil penelitian gangguan tidur sebelum dilakukan pemberian terapi musik instrumental pada Pasien I dan Pasien II adalah dengan skor nilai 14 gangguan tidur sedang dan hasil penelitian gangguan tidur setelah dilakukan pemberian terapi musik instrumental pada Pasien I dan Pasien II selama 7 hari adalah dengan skor nilai 7 gangguan tidur sedang.

Tabel 1. Penilaian Penurunan gangguan tidur insomnia pada Pasien I dan Pasien II sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik instrumental di Ruang Nakula 2 RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang pada tanggal 18 Desember – 29 Desember 2019 (n=2)

Nama Pasien	Pemeriksaan	Sebelum	Sesudah
Pasien I	Sering terbangun pada malam hari	Ya	Tidak
	Wajah terlihat pucat	Ya	Tidak
	Sulit tidur	Ya	Tidak
	Mengantuk berlebih di siang hari	Ya	Tidak
	Merasa lemas	Ya	Tidak
	Tampak kelelahan	Ya	Tidak
	Mudah marah tanpa alasan yang jelas	Ya	Tidak
	Emosi yang tidak stabil	Ya	Tidak
	Saat terbangun kepala terasa pusing	Ya	Tidak
	Terlihat gelisah	Ya	Tidak
	Tidur tidak pernah tenang	Ya	Tidak
	Terlihat lingkaran hitam disekitar mata	Ya	Tidak
	Penilaian kuesioner PSQI	14	7
Pasien II	Sering terbangun pada malam hari	Ya	Tidak
	Wajah terlihat pucat	Ya	Tidak
	Sulit tidur	Ya	Tidak
	Mengantuk berlebih di siang hari	Ya	Tidak
	Merasa lemas	Ya	Tidak
	Tampak kelelahan	Ya	Tidak
	Mudah marah tanpa alasan yang jelas	Ya	Tidak
	Emosi yang tidak stabil	Ya	Tidak
	Saat terbangun kepala terasa pusing	Ya	Tidak
	Terlihat gelisah	Ya	Tidak
	Tidur tidak pernah tenang	Ya	Tidak
	Terlihat lingkaran hitam disekitar mata	Ya	Tidak
	Penilaian kuesioner PSQI	14	7

PEMBAHASAN

Sedangkan pasien kedua yaitu Pasien II memiliki tingkat gangguan tidur sedang dan setelah diberikan terapi musik instrumental pada hari pertama tidak ada penurunan gangguan tidur karena pasien baru pertama kali diberikan terapi musik instrumental. Pada hari kedua pasien masih belum terjadi penurunan gangguan tidur karena pasien mengeluh pasien disebelahnya berisik dan pasien tidak bisa menikmati terapi musik instrumental. Hal ini sesuai teori dari Alimul (2016) yang menyebutkan bahwa keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Koizer (2011) menyatakan bahwa faktor lingkungan dapat berperan sebagai pendukung maupun penghambat proses tidur. Pada hari ketiga terjadi penurunan gangguan tidur yang cukup baik ditandai dengan pasien sudah mulai menikmati terapi musik instrumental tetapi sesekali pasien masih terbangun karena lingkungan yang tidak nyaman. Pada hari keempat terjadi penurunan gangguan tidur yang baik ditandai dengan pasien tampak segar dan pasien sudah menikmati terapi musik instrumental yang diberikan. Pada hari kelima terjadi penurunan gangguan tidur yang sangat baik karena pasien menikmati terapi musik yang diberikan ditandai dengan pasien tidak pucat dan tampak segar serta terlihat lingkaran hitam disekitar mata mulai memudar. Pada hari keenam terjadi penurunan gangguan tidur yang lebih baik ditandai dengan lingkaran hitam disekitar mata dan kantung mata sudah mulai memudar. Pada hari ketujuh terjadi penurunan gangguan tidur yang lebih baik lagi disertai dengan perubahan pada mata pasien yaitu hilangnya lingkaran hitam disekitar mata dan kantung mata.

Berdasarkan hasil penelitian Pasien II menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik instrumental terhadap penurunan gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Hal ini sesuai teori dari Aizid (2011) bahwa terapi musik instrumental mampu mengurangi gangguan tidur karena dengan mendengarkan musik, khususnya musik klasik dan musik yang berirama santai, saraf-saraf tubuh akan menjadi rileks, sehingga memudahkan untuk tidur. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pipit, dkk (2018) bahwa efek musik intrumental yang lembut dapat merileksasikan dan memberikan ketenangan serta faktor lingkungan yang tenang dan nyaman saat melakukan *sleep hygiene* sehingga memudahkan otak memproduksi hormon melatonin yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Hormon melatonin diproduksi oleh kelenjar pineal. Hormon melatonin yaitu hormon geelapan yang disekresi akan meningkat 10 kali lipat pada saat malam hari kemudian akan menurun pada saat siang hari

sehingga malam hari manusia tidur lebih lama (Sherwood, 2014). Musik yang menimbulkan efek ketenangan dan merangsang pelepasan *neurotransmitter* yaitu serotonin selanjutnya mengubah menjadi hormon melatonin yang memberikan efek relaksasi dan perubahan mood sehingga dapat menurunkan depresi yang dirasakan oleh seorang sehingga meningkatkan kualitas tidur (Purbowinoto, dkk. 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Pasien I dan pasien II terdapat perbedaan setelah diberikan terapi musik instrumental yaitu pada Pasien I dan Pasien II hanya mengalami perubahan yang awalnya mengalami gangguan tidur insomnia sedang menjadi gangguan tidur insomnia ringan yaitu dikarenakan pemberian terapi musik instrumental seharusnya diberikan selama 45 menit dan selama 2 minggu, penelitian tersebut diterapkan oleh Jespersen (2012). Faktor lainnya yang menjadikan perbedaan hasil diantaranya lingkungan, hal ini sesuai teori dari Poter dan perry (2010) yang mengatakan bahwa seseorang membutuhkan lingkungan yang kondusif agar merasa rileks saat istirahat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2010) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh lingkungan yaitu pencahayaan dan kebisingan dengan insomnia. Sebagian orang menyukai cahaya gelap dan sebagian lainnya lebih suka dengan cahaya remang-remang maupun cahaya terang selama tidur (Koizer, 2011). Di sisi lain, terdapat orang yang terbiasa tidur dengan pencahayaan gelap atau meminimalisasi suara, seperti dengan mematikan televisi agar lebih tenang. Namun di sisi lain kebiasaan orang tidur dengan pencahayaan terang atau tidak meminimalisasi suara dengan menghidupkan televisi agar suasana tidak terasa terlalu sunyi (Dewi, 2011).

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap Pasien I dan pasien II didapatkan selama 7 hari pengelolaan penulis menyatakan bahwa masalah keperawatan gangguan tidur insomnia pada Pasien I dan Pasien II masalah teratasi karena hasil evaluasi pada Pasien I dan pasien II sudah memenuhi kriteria hasil yang penulis harapkan yaitu responden melaporkan merasakan segar setelah bangun tidur, melaporkan istirahat malam yang optimal, dan tidak terdapat lingkaran hitam disekitar mata dan kantung mata. Rencana tindakan selanjutnya yaitu intervensi dihentikan karena sudah teratasinya masalah gangguan tidur insomnia pada Pasien I dan Pasien II.

Hal ini mengindikasikan bahwa terapi musik instrumental mampu mengurangi gangguan tidur karena dengan mendengarkan musik, khususnya musik klasik dan musik yang berirama

santai, saraf-saraf tubuh akan menjadi rileks, sehingga memudahkan untuk tidur (Aizid, 2011). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eka, dkk (2015) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan bahwa terapi musik instrumental dapat membantu pasien hemodialisa mudah untuk tertidur di malam hari dan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi terapi musik instrumental. Mekanisme kerja musik instrumental ini adalah untuk relaksasi dengan mengurangi kecemasan yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik instrumental mampu menurunkan gangguan tidur yang semula mengalami gangguan tidur sedang (8-14) menjadi gangguan tidur ringan (6-7). Selain itu ada hasil penelitian lagi yang dilakukan oleh Arina, dkk (2013) bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur yang mengalami insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kedua responden bahwa terapi musik instrumental mampu mengurangi gangguan tidur dimana tingkat gangguan tidur pada Pasien I yang awalnya gangguan tidur sedang (14) menjadi gangguan tidur ringan (7) dan pada Pasien II yang awalnya mengalami gangguan tidursedang (14) menjadi gangguan tidur ringan (7).

Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan sebagai referensi dalam penatalaksanaan Gagal Ginjal Kronik yang berfokus pada pasien yang mengalami gangguan tidur. Pemberian terapi musik instrumental secara terus menerus sehingga pasien tidak mengalami gangguan tidur. Adanya penelitian secara terpantau persiklusnya untuk mengetahui keefektifan terapi tersebut.

Bagi perawat, diharapkan dapat menambah pengetahuan perawat dalam pemberian terapi nonfarmakologi dengan terapi musik instrumental untuk menurunkan gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Bagi peneliti, adanya penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian yang sama yaitu terapi musik instrumental untuk menurunkan gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa tetapi lebih menekankan pada manajemen waktu pemberian terapi musik instrumental.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, Aziz. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Aizid, Rizem. (2011). *Sehat dan Cerdas dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksana
- Ariani, Sofi. (2016). *Stop Gagal Ginjal dan Gangguan-gangguan Ginjal lainnya*. Yogyakarta: Istana Media
- Arina, dkk. (2013). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut usia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Bali: Tanjungpura University.
- Bunker, Caroline. (2015). *Buku Ajar keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
- Dewi. (2010). *Hubungan antara Quick of blood dengan Adekuasi Hemodialisa pada pasien yang menjelang Terapi Hemodialisa di Ruang HD BRSU*. Depok: Universitas Indonesia
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2014). *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*
- Isranil Eka, Laily. (2015). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa: Idea Nursing Jurnal*. Vol 6. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/6790/5550> Diakses pada tanggal 4 Juli 2019, jam 17.10 WIB
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. RISKESDAS. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. RISKESDAS. Jakarta: Kemenkes RI
- Koizer. (2011). *Fundamental of nursing: concept, proces and practice*. New Jersey: Prentice-hall, inc
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nur Pipit, Fitria. (2018). *Pengaruh musik instrumental dan sleep hygiene terhadap gangguan tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta: Dinamika Kesehatan*. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/359/325> Diakses pada tanggal 4 Juli 2019, jam 16.49 WIB
- Purbowinoto, dkk. (2011). *Pengaruh Terapi Musik terhadap perubahan tingkat depresi pada lansia di PSRW (Panti Sosial Tresna Wredha)*. Yogyakarta: Publikasi Ilmiah UMS
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Saferi, Andra. (2013). *KMB I Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sherwood. (2014). *Fisiologi Manusia dari sel ke Sistem*. Jakarta: EGC
- World Health Organization. 2013. Yodang. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif*. Jakarta: Trans Indo Media