

## **Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia**

Holistic Nursing Intervention Through Music Therapy to Improve The Quality of Sleep In Insomnia Patients

<sup>1</sup>Rovina Efranti Br Barus, <sup>2</sup>Rika Endah Nurhidayah

Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: [rovina.baroes@gmail.com](mailto:rovina.baroes@gmail.com)

Submisi; 20 Januari 2023; Penerimaan; 12 Februari 2023; Publikasi ; 28 Februari 2023

### **Abstrak**

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang kerap kali terjadi dan menimbulkan efek yang tidak sederhana terhadap kesehatan manusia. Selain menyebabkan pasien kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, insomnia juga menimbulkan masalah kesehatan yang serius secara mental dan fisik. Oleh karena itu, diperlukan adanya metode-metode yang dapat mengatasi hal tersebut. Beberapa literatur menyebutkan bahwa metode terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga gangguan insomnia dapat teratasi. Tidur merupakan kebutuhan manusia, akan tetapi ada sebagian orang yang mengalami kesulitan tidur. Ada banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur, salah satunya dengan terapi musik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak intervensi terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia. Metode yang dipakai yaitu kajian pustaka terstruktur menggunakan sumber database dari ScienceDirect, Wiley Online, Springer Link dan Taylor & Francis Online. Penyusunan artikel memakai cara *Preferred Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Hasil penelusuran menemukan 10 artikel yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan jika terapi musik mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur penderita insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Kualitas tidur, Terapi musik

### **Abstract**

Insomnia is a sleep disorder that often occurs and has a complex effect on human health. In addition to causing difficulties for patients in carrying out daily activities, insomnia also causes serious mental and physical health problems. Therefore, there is a need for methods that can overcome this. Some literature states that music therapy methods can improve sleep quality so that insomnia disorders can be overcome. The purpose of this study was to identify and evaluate the effect of music therapy interventions on sleep quality in patients with insomnia. The method used is Systematic Review using the ScienceDirect database, Wiley Online, Springer Link, and Taylor & Francis Online. The selection of articles used the Preferred Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) method which found 10 articles that matched the inclusion criteria. Research results show that music therapy has a significant effect on improving sleep quality in people with insomnia.

Keywords: Insomnia, Sleep quality, Music therapy

### **Pendahuluan**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan terpenting untuk setiap manusia dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan manusia

secara keseluruhan. Kualitas tidur yang tidak baik atau durasi tidur yang tidak cukup dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Hubungan antara kurang tidur dengan hasil

yang merugikan telah banyak diteliti secara ekstensif, termasuk peningkatan risiko atau perburukan komorbiditas seperti diabetes, depresi dan bunuh diri. Bukti menunjukkan bahwa prevalensi global insomnia adalah sekitar 6% sampai setinggi 18% (Tang, 2021).

*International Classification of Sleep Disorders* edisi ke-3 (ICSD-3), membedakan insomnia menjadi akut dan kronis (gejala insomnia >3 malam per minggu selama >3 bulan). Berbagai gejala gangguan tidur terdiri dari kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan tidur yang tidak restoratif. Prevalensi insomnia cukup tinggi dan mengkhawatirkan karena mempengaruhi 6%-10% populasi orang dewasa. Insomnia lebih sering terjadi wanita dan individu yang lebih tua. Selain insomnia primer, gangguan tidur komorbiditas juga umum terjadi yang menyertai berbagai penyakit/kondisi yang berbeda, misalnya nyeri kronis, nokturia, batuk kronis, pruritus, gangguan emosional, dan kehamilan (Hrehova, 2021).

Efek insomnia ternyata tidak sederhana. Masalah insomnia menyebabkan pasien mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani secara tepat, insomnia dapat mengakibatkan kondisi psikopatologis, hipertensi dan masalah kesehatan serius lainnya (Hrehova, 2021). Selain mengganggu kesehatan secara fisik, insomnia juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti meningkatnya gejala psikologis dan keluhan somatik, gejala depresi yang dapat menjadi predisposisi penyalahgunaan zat, kualitas hidup yang tidak baik dan meningkatnya risiko bunuh diri (Seton, 2021).

Pentingnya tidur untuk menjaga kesehatan telah menyebabkan meningkatnya minat pasien untuk mencari terapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk memeriksa efektivitas intervensi untuk mengatasi masalah tidur pasien (Icel, 2021). Pilihan pengobatan untuk insomnia meliputi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Agen yang umum digunakan adalah agonis reseptor benzodiazepin, antidepresan, antihistamin penenang, agonis

reseptor melatonin dan antagonis reseptor orexin ganda (Hrehova, 2021).

Meskipun psikofarmakologi adalah metode yang paling banyak digunakan dalam kasus agresi dengan insomnia, efek samping obat harus tetap dipertimbangkan dan terapi komplementer seperti terapi musik dapat menjadi metode alternatif. Terapi distraksi ini sudah banyak digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan dan telah mengalami berbagai modifikasi (Idris, Harahap & Dharmajaya, 2020). Selain itu, metode alternatif dapat menjadi pilihan pelayanan karena termasuk bagian dari keperawatan profesional secara holistik.

Keperawatan holistik merupakan bentuk pelayanan profesional terhadap manusia secara menyeluruh yang menerapkan pendekatan beragam yang berhubungan dengan masalah-masalah kesehatan (Papathanasiou, 2013). Keperawatan holistik diterapkan dalam lingkungan multidisiplin dimana tim profesional bekerja bersama-sama untuk menyediakan perawatan yang optimal (Frisch, 2019). Selain itu perlu adanya kesiapan ruangan yang akan melibatkan kolaborasi interprofesi (Nurhidayah, 2021).

Terapi musik yang digunakan biasanya adalah alunan musik yang memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik pasien secara tidak langsung (Hrehova, 2021). Menggunakan musik sebagai terapi yang memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kualitas tidur, mengubah suasana hati, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan keterampilan dan harga diri, serta meningkatkan interaksi sosial (Icel, 2021).

Beberapa studi telah dilakukan dengan menunjukkan hasil bahwa sebanyak 95% intervensi terapi musik yang dilakukan selama 1 minggu mengatasi gejala afektif termasuk depresi, kecemasan dan meningkatkan kebutuhan emosional pada lansia (Jang, 2021). Icel (2021) juga mengemukakan bahwa terapi musik yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan skor total PSQI secara signifikan ( $p=0,000$ ) dan meningkatkan kualitas tidur pasien dengan gangguan psikiatri kronis.

Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan profesional sebagai pemberi layanan kesehatan yang memiliki kewenangan dalam merawat pasien (Harahap & Nurhidayah, 2017). Dalam praktiknya, terapi musik merupakan salah satu bentuk dari *holistic care* dimana pelayanan keperawatan holistik meliputi bio-psiko-sosio-spiritual. Untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pasien insomnia, perawat perlu melakukan kolaborasi interprofesional. Kolaborasi interprofesional adalah kerjasama atau interaksi yang terjadi antara dua atau lebih profesi yang berbeda. Nurhidayah, Tanjung & Revi (2023) menjelaskan kolaborasi interprofesional memiliki keinginan yang sama untuk mencapai tujuan melalui kinerja individu sehingga terdapat hubungan timbal baik antar anggotanya.

Kualitas tidur dapat meningkatkan keselamatan pasien, meningkatkan rasa puas pasien dan menaikkan mutu layanan rumah sakit (Ita, 2021). Tim yang dimaksud dalam kolaborasi interprofesional adalah perseptor yang berasal dari institusi pendidikan dan dari institusi pelayanan dari berbagai profesi kesehatan yang terlibat dalam program pendidikan profesi (Nurhidayah, Tanjung & Martina, 2022). Nurhidayah & Revi (2020) juga menambahkan bahwa pendekatan kerjasama tim akan membangun kemampuan *team work* yang saling melengkapi sehingga mampu bekerja dengan profesional lainnya.

Bersumber pada paparan tersebut, peneliti melaksanakan *systematic review* untuk menganalisis artikel yang berhubungan dengan aplikasi pelaksanaan terapi musik untuk menanggulangi penderita yang insomnia sehingga data yang diperoleh nantinya bisa dijadikan dasar untuk mempraktikkan pengobatan komplementer dalam praktek keperawatan.

## Metode Penelitian

Penulisan *systematic review* ini dirancang sesuai dengan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang membahas terkait adanya pengaruh terapi musik terhadap

kualitas tidur pada pasien insomnia. Periode melakukan pencarian artikel dari tanggal 15 – 19 Februari 2023.

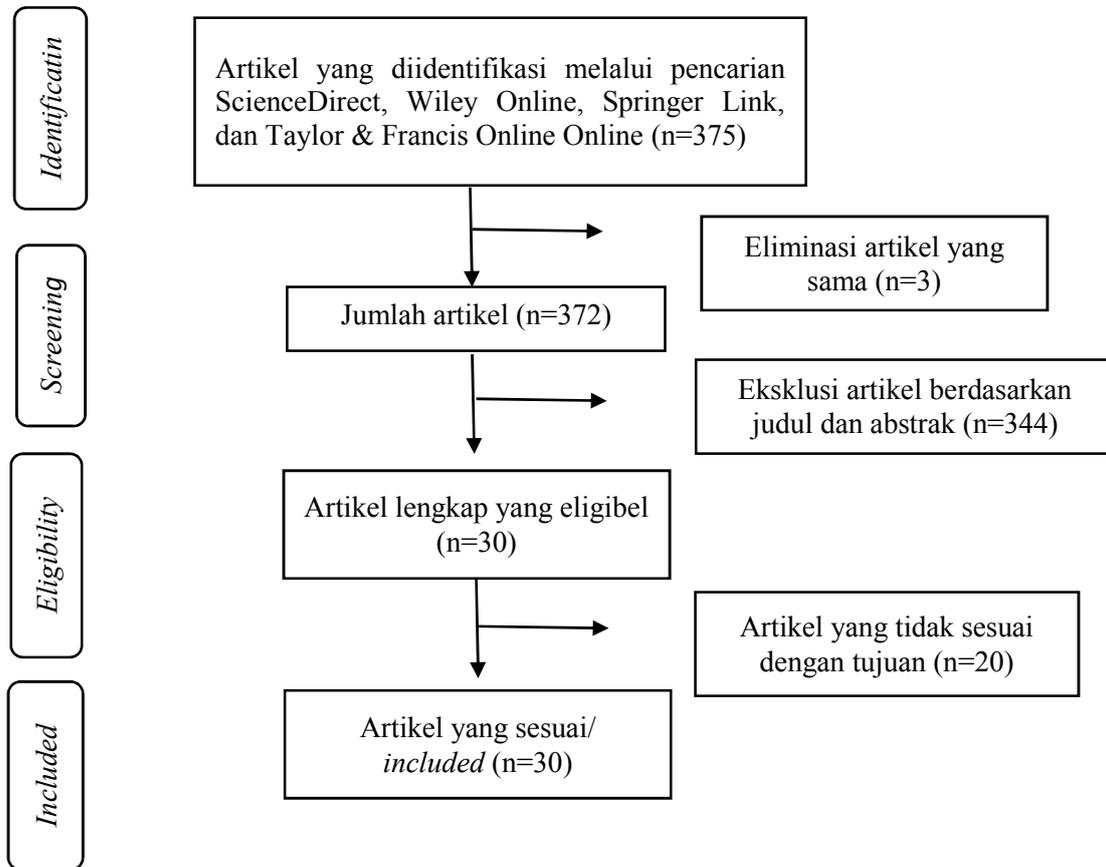
Jurnal yang dipilih pada penelitian ini diperoleh berdasarkan database yang sudah terakreditasi ScienceDirect, Wiley Online, Springer Link dan Taylor & Francis Online. Pencarian artikel menggunakan kata kunci *Music Therapy, Sleep Quality* dan *Insomnia* dengan menilik kecocokan dari penulisan *keyword*, hasil dan pembahasan artikel. Literatur dicari dengan menggunakan kata kunci yang dibuat berdasarkan *Boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT)* sehingga dapat digunakan untuk memperluas atau mengkhususkan pencarian.

Pada pencarian database ScienceDirect, diketikkan keyword “*Music Therapy AND Sleep Quality AND Insomnia*”, kemudian spesifik hanya memilih “*Research Articles*” dan “*Open Access & Open Archive*”. Untuk Wiley Online diketikkan keyword yang sama, dengan pemilihan filter hanya “*Journals*” dan “*Open Access Content*”. Selanjutnya Springer Link, dilakukan pencarian yang serupa kemudian spesifik hanya memilih “*Article*” dan hilangkan centang pada “*Include Preview-Only Content*”. Taylor & Francis Online, dengan pencarian yang sama dilakukan penyaringan hanya “*Review Article*” dan “*Only Open Access*”. Batasan waktu pencarian dimulai dari tahun 2013 hingga 2023 dengan kriteria spesifik yaitu akses terbuka dalam bentuk naskah dan berbahasa Inggris.

Pencarian literatur diawali dengan tahapan skrining judul selanjutnya secara meyeluruh melakukan review artikel guna memperoleh artikel yang sesuai dengan tema dan tujuan penelitian. Pencarian literatur pada *systematic review* hanya dibatasi pada *research article* dengan jenis penelitian kualitatif, kuantitatif ataupun *mix-method*. Pada *systematic review* ini kriteria inklusi yang digunakan yaitu: 1) Tahun publikasi artikel dimulai tahun 2013 – 2023, 2) Akses terbuka dan naskah lengkap, 3) Kategori *research article* yang berkaitan dengan pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada pasien insomnia, 4) Artikel berbahasa

Inggris. Sedangkan kriteria eksklusinya yang digunakan, yaitu: 1) Artikel publikasi yang tidak bisa diakses secara penuh. Tahapan

pencarian artikel seperti gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Diagram PRISMA

### Hasil dan Pembahasan

Tahap pertama yang dilakukan penulis yaitu melakukan pemilihan hasil penelitian yang sesuai. Setelah itu mencermati tahun penyusunan berdasarkan seleksi yang ditetapkan. Kata kunci yang dimasukkan ke dalam 4 database, maka hasilnya sebanyak 375 artikel (ScienceDirect = 46, Wiley Online = 64, Springer Link = 229, Taylor & France

Online = 36), keseluruhan artikel berbeda sehingga tidak dilakukan eliminasi artikel yang sama. Seluruh 375 artikel yang diperoleh kemudian dicoba pengecekan kelayakan yang bersumber pada kriteria inklusi. Artikel yang digunakan dalam riset ini yang sesuai kriteria ada 10 artikel. Hasil penilaian dari riset-riset yang sesuai kriteria ditampilkan pada tabel 1 dibawah:

Tabel 1. Studi Karakteristik

No.	Author	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Almasi <i>et al.</i> , (2022)	40 orang sampel dipilih dengan <i>convenience sampling</i> , 20 orang dilakukan intervensi dan 20 lagi tidak dilakukan. Beberapa potongan musik yang direkam diberikan kepada mereka untuk didengarkan di malam hari sebelum tidur agar merasa rileks. Proses ini diinduksi pengondisian sederhana (relaksasi bersyarat dengan musik). Oleh karena itu, terapi musik dilakukan selama empat minggu (dua kali sehari). Program musik untuk pikiran yang dikembangkan	Berdasarkan hasil yang diperoleh, terbukti bahwa terapi musik berpengaruh pada insomnia dengan menggunakan statistik inferensial analisis kovarians multivariat (MANCOVA) dengan perangkat lunak SPSS (versi 25) secara signifikan tingkat 0,05 ( $p < 0,05$ ).

No.	Author	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		oleh <i>Advanced Brain Technologies</i> dengan <i>headphone</i> yang sesuai dengan tingkat suara tidak melebihi 6 atau 7 derajat (pada skala 1 sampai 10).	
2.	Lund <i>et al.</i> , (2022)	Uji coba terkontrol acak pada pasien rawat jalan dengan insomnia (n=112) dalam rasio 1:1 untuk intervensi musik dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendengarkan musik sebelum tidur selama 4 minggu. Peserta menerima pengobatan seperti biasa selama 8 minggu dengan penilaian pada awal, pada 4 dan 8 minggu. Ukuran hasil utama adalah Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI), hasil sekunder terdiri dari Actigraphy, Hamilton Depression Rating Scale (HAMD-17) dan kuesioner kesejahteraan (WHO-5, WHOQOL-BREF) depresi.	Kelompok intervensi musik mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur pada 4 minggu menurut skor PSQI global (ukuran efek = -2.1, 95%CI -3.3; -0.9) dan skor WHO-5 (ukuran efek 8.4, 95% CI 2.7;14.0). Pada 8 minggu, yaitu 4 minggu setelah penghentian intervensi musik, peningkatan skor PSQI global telah menurun (ukuran efek = -0.1, 95%CI -1.3; 1.1).
3.	Ding <i>et al.</i> , (2021)	Pencarian PubMed, Perpustakaan Cochrane, Embase, Basis Data Infrastruktur Pengetahuan Nasional China, Basis Data Wanfang, Basis Data Jurnal Sains dan Teknologi China, Basis Data Sastra Biomedis China, dan kontrol acak terkait pencarian percobaan	Penelitian ini akan mengevaluasi status pengobatan terapi musik saat ini untuk pasien gangguan insomnia, yang bertujuan untuk mengilustrasikan efektivitas dan keamanan pengobatan terapi musik.
4.	Chen <i>et al.</i> , (2021)	Mencari studi bahasa Inggris dan Cina tentang uji coba kontrol terdominisasi. Semua penelitian ditinjau oleh dua peneliti independen. Hasil tidur utama adalah indeks kualitas tidur Pittsburgh. Itu alat kolaborasi Cochrane digunakan untuk menilai risiko bias dan ulasan perangkat lunak <i>Manager 5.3</i> digunakan untuk melakukan meta-analisis.	Lima percobaan kontrol acak dimasukkan dalam meta-analisis. Dewasa tua akan mengalami kualitas tidur yang lebih baik jika mendengarkan musik daripada dewasa tua yang tidak mendengarkan musik. Perbedaan rata-rata (MD): -1.96, 95% CI -2.23 hingga -1.73, P=0.003]. Analisis sub kelompok mengungkapkan bahwa orang dewasa yang lebih tua yang mendengarkan musik penenang memperoleh peningkatan tidur yang lebih efektif dibandingkan mereka yang mendengarkan musik yang berpusat pada ritme (MD: -2.35, 95% CI -3,59 hingga -1,10, P = 0,0002). Selain itu, mendengarkan musik selama lebih dari 4 minggu (MD: -2.61, 95% CI -4.72 hingga -0.50, P = 0.02) efektif pada meningkatkan kualitas tidur.
5.	Lu Guangli <i>et al.</i> , (2021)	Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)	32 studi dengan 1.924 peserta dimasukkan dalam meta-analisis. Terapi musik berlangsung rata-rata 7,5 sesi (kisaran, 1-24 sesi), sedangkan rata-rata durasi tindak lanjut adalah 7,75 minggu (kisaran, 1-16 minggu). Terapi musik secara signifikan mengurangi kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol pasca-intervensi (SMD = - 0,36, CI 95%: -0,54 hingga -0,17, p 0,05). Analisis subkelompok menemukan efek positif yang signifikan dari terapi musik pada kecemasan di<0,05)
6.	Nada <i>et al.</i> , (2021)	Study literatur review	Hasil penelitian menyatakan bahwa pemberian terapi musik instrumental dilakukan setiap hari Sabtu, Minggu, Senin dan Selasa dengan durasi 30 menit dan musik instrumental diberikan dalam tempo yang lambat. Hasil dari 6 jurnal

No.	Author	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			yang telah di review menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi musik pada pasien lansia yang mempunyai gangguan tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.
7.	Nopianti ((2022)	Kuasi eksperimen <i>pretest-posttest with control group design</i>	Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada lima faktor yang berpengaruh pada kualitas tidur usia lanjut dalam terapi musik klasik Mozart yaitu kualitas tidur subjektif, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur dan kualitas tidur <i>pretest</i> .
8.	Sari (2022)	Metode yang digunakan <i>pretest-posttest control group design</i> . Teknik <i>purposive sampling</i> digunakan untuk mengambil jumlah sampel.	Hasil uji <i>independent t</i> pada kelompok perlakuan diperoleh nilai $p=0,002$ , maknanya ada perbedaan yang signifikan antara <i>pre</i> dan <i>post test</i> ( $p < 0,05$ ). Berbeda hasil pada kelompok kontrol dengan nilai $p=0,310$ , maknanya tidak ada perbedaan yang signifikan antara derajat insomnia <i>pre</i> dan <i>post test</i> ( $p > 0,05$ ). Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik gamelan terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia
9.	Hayah (2022)	Metode yang digunakan <i>pretest-posttest control group design</i> .	Hasil penelitian ditemukan perbedaan nilai kualitas tidur kelompok intervensi dan kontrol setelah dilakukan terapi yaitu ( $p=0,001$ ). Setelah dilaksanakan terapi pada kelompok intervensi, maka PSQI terdapat perubahan nilai secara signifikan yaitu ( $p=0,000$ ), tidak terdapat perubahan signifikan pada kelompok kontrol ( $p=0,068$ ). Pemberian terapi musik yang dikombinasi dengan terapi yoga pranayama dapat meningkatkan kualitas tidur.
10.	Lantong <i>et al.</i> , (2022)	Desain yang digunakan adalah <i>Pra Experiment</i> dengan pendekatan <i>Pretest-posttest (before-after)</i> . 25 partisipan lansia dengan kualitas tidur kurang direkrut dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Hasil rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan ada 13,52 dan setelah diberikan perlakuan ada 5,84, dimana semakin rendah skor mengidentifikasi kualitas tidur lebih baik. Hasil uji statistik menjelaskan bahwa secara signifikan ada perbedaan sebelum dan sesudah kualitas tidur pasien setelah diberikan terapi musik rohani dengan nilai <i>p value</i> sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Musik rohani memiliki alunan yang bersifat menenangkan. Selain itu dari lirik rohani memiliki makna penguatan dan ketenangan. Kedua hal tersebut memberikan efek relaksasi sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur lansia

Pembahasan *systematic review* ini berfokus pada terapi musik, dampak terapi musik terhadap kualitas tidur dan indikator yang menunjukkan perubahan kualitas tidur dan keterbatasan studi. Hasil yang signifikan setelah diberikan intervensi merupakan bukti dari adanya pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien insomnia.

Tidur dan efeknya terhadap kesehatan sudah banyak dikaji lebih dari beberapa

dekade terakhir. Gangguan tidur atau insomnia memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup, *mood*, fungsi kognitif dan kesehatan. Insomnia dan gangguan tidur adalah masalah yang umum terjadi dan mempengaruhi 35% dari populasi diseluruh kehidupan manusia. Kualitas dan durasi tidur dapat memengaruhi imunitas seluler dan tingkat sitokin, sehingga kekebalan tubuh seseorang dapat terganggu. Insomnia juga terkait dengan perubahan metabolisme,

peningkatan asupan kalori, dan obesitas. Durasi tidur yang pendek dikaitkan dengan efek buruk pada kesehatan, seperti peningkatan insiden semua penyebab kematian, penyakit arteri koroner, diabetes melitus tipe 2, obesitas, dan hipertensi (Khan, 2017).

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan untuk mempertahankan tidur atau sering terbangun di pagi hari. Gejalanya yaitu penurunan konsentrasi yang dialami setidaknya tiga kali seminggu selama periode minimal 3 bulan. Pedoman pengobatan terbaru telah merangkum bahwa insomnia dikaitkan dengan biaya perawatan yang tinggi. Pengobatan farmakologi terdiri dari benzodiazepin, agonis reseptor benzodiazepin, ramelteon, suvorexant dan zat lain (Riemann, 2020). Akan tetapi, terapi ini tentu saja memiliki efek samping untuk jangka panjang dan sifatnya hanya sementara. Menyadari hal tersebut beberapa studi telah mencari alternatif/ komplementer untuk mengatasi insomnia, salah satunya terapi musik. Faktanya, musik adalah metode yang paling banyak digunakan oleh perawat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien (Wang CF, 2014).

Terapi musik telah banyak digunakan dalam pengobatan pasien dengan gangguan insomnia. Mekanisme yang mendasari hubungan antara musik dan tidur bisa menjadi respon relaksasi fisiologis terhadap musik, mendorong untuk meningkatkan rasa percaya diri dan semangat, sehingga mengurangi masalah tidur, meningkatkan kadar b-endorfin perifer, mendorong perubahan kadar serotonin, dan mengurangi aktivitas simpatik (Ding, 2021).

Chen (2021) yang melakukan *systematic review & meta-analysis* tentang efektivitas terapi musik terhadap lansia 60 tahun ke atas menemukan bahwa mendengarkan musik meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik secara signifikan daripada mereka yang tidak mendengarkan musik. Terapi ini aman, mudah untuk diaplikasikan dan efektif setidaknya selama 4 minggu. Berdasarkan teori psikofisiologis, mendengarkan musik sedatif dapat meningkatkan kualitas tidur

dengan memodulasi aktivitas sistem saraf simpatik dan pelepasan tingkat kortisol neuroendokrin, sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan respon stres.

Selain mudah dan aman, terapi musik juga tidak memerlukan biaya yang tinggi dalam penerapannya sehingga perawat dapat melakukannya untuk pasien di rumah sakit atau di masyarakat. Meskipun sudah banyak studi yang membuktikan keefektifan terapi ini, maka untuk penelitian selanjutnya perlu melibatkan populasi yang besar dengan atau gangguan tidur kronis secara terpisah (Wang CF, 2014).

### **Kesimpulan dan Saran**

Terapi musik salah satu bagian dari *holistic care* yaitu pilihan terapi non farmakologi yang terbukti berpengaruh dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien insomnia. Terapi musik mudah dilaksanakan, sangat efektif dan efisien. Mendengarkan musik merupakan pilihan terapi komplementer yang tepat untuk diaplikasikan untuk menaikkan kualitas tidur pasien.

Hasil dari *systematic review* ini menyatakan perlunya dilakukan penelitian lanjutan secara spesifik yaitu pada jenis musik yang dipergunakan sehingga dapat dibandingkan pengaruhnya pada semua kalangan hingga terapi ini dapat dijadikan pilihan pengobatan untuk mengatasi insomnia.

### **Ucapan Terimakasih**

Penulis ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan *systematic review* ini.

### **Referensi**

- Agres, K. R., Foubert, K., & Sridhar, S. (2021). Music therapy during COVID-19: Changes to the practice, use of technology, and what to carry forward in the future. *Frontiers in Psychology, 12*, 647790.
- Almasi, M., Chehri, A., Fakoori, F., & Khazaie, A. (2022). The effectiveness of music therapy on sleep quality and

- insomnia in middle-aged people. *Scandinavia Journal of Sleep Medicine*, 2(1).
- Carter, T. E., & Panisch, L. S. (2021). A systematic review of music therapy for psychosocial outcomes of substance use clients. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1551-1568.
- Chen, C. Te, Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925-1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Contreras-Molina, M., Rueda-Núñez, A., Pérez-Collado, M. L., & García-Maestro, A. (2021). Effect of music therapy on anxiety and pain in the critical polytraumatised patient. *Enfermería Intensiva (English ed.)*, 32(2), 79-87.
- Dahms, R., Eicher, C., Haesner, M., & Mueller-Werdan, U. (2021). Influence of music therapy and music-based interventions on dementia: A pilot study. *Journal of Music Therapy*, 58(3), e12-e36.
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and Safety of Music Therapy for Insomnia Disorder Patients: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, 100(26), 1-4. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>
- Facchini, M., & Ruini, C. (2021). The role of music therapy in the treatment of children with cancer: A systematic review of literature. *Complementary therapies in clinica practice*, 42, 101289.
- Goicoechea, T., & Lahue, K. (2021). Case studies in pediatric music therapy during COVID-19. *Music Therapy Perspectives*, 39(2), 126-132.
- Hayah, A. N. (2022). *Pengaruh Kombinasi Teknik Pernapasan Yoga Pranayama dan Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur* (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Harahap, I. A., & Nurhidayah, R.E. (2017). *Do Our Nurses Have Sufficient Knowledge Of Pain? A Descriptive Study In Haji Adam Malik Hospital Medan-Indonesia*. Proceeding 3rd International Nursing Conference.
- Idris, S., Harahap, I.A., & Dharmajaya, R. (2020). *The Effect of Distraction Technique on Pain Intensity among Patients Undergoing Circumcision Anesthetic in Medan*. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, Volume 3, Issue 2, April 20 th , 2020.
- Jacob, U. S., & Pillay, J. (2021). Effectiveness of Music Therapy on Reading Skills of Pupils with Intellectual Disability. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16(1), 251-265.
- Lantong, Y., Lamonge, A., & Wetik, S. (2022). Efektivitas Terapi Musik Rohani Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Lasalle Health Journal*, 1(2), 75-81.
- Lund, H. N., Pedersen, I. N., Johnsen, S. P., Heymann-Szlachcinska, A. M., Tuszevska, M., Bizik, G., Larsen, J. I., Kulhay, E., Larsen, A., Grønbech, B., Østermark, H., Borup, H., Valentin, J. B., & Mainz, J. (2020). Music to Improve Sleep Quality in Adults with Depression Related Insomnia (MUSTAFI): Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Trials*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04247-9>
- Lu, G., Jia, R., Liang, D., Yu, J., Wu, Z., & Chen, C. (2021). Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 304, 114137.
- Liang, J., Tian, X., & Yang, W. (2021). Application of music therapy in general surgical treatment. *BioMed Research International*, 2021.
- MacRae, A. (2021). The influences of inter music therapy on music therapists who experience it. *Nordic Journal of Music Therapy*, 30(3), 238-260.

- Mayer-Benarous, H., Benarous, X., Vonthron, F., & Cohen, D. (2021). Music therapy for children with autistic spectrum disorder and/or other neurodevelopmental disorders: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 643234.
- Matney, W. (2021). Music therapy as multiplicity: Implications for music therapy philosophy and theory. *Nordic Journal of Music Therapy*, *30*(1), 3-23.
- Nada, D. E., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(7), 43-46.
- Nopianti, N., & Suherwin, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, *7*(1).
- Nurhidayah RE, Revi H. Readiness of ward for implementation inter professional education in Universitas Sumatera Utara Hospital. *Enfermería Clínica*. 2021;*31*:560–3.
- Nurhidayah RE, Amin MM, Tanjung HR. Virtual Patient to Support Inter Professional Education and Inter Professional Collaboration. In: Proceedings of the 2nd International Conference on Social Science, Political Science, and Humanities (ICoSPOLHUM 2021). Atlantic Press; 2021.
- Nurhidayah RE, Revi H. Kecerdasan Emosional, Komunikasi Interpersonal, Kerja Tim dan Motivasi Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners dalam Implementasi Inter Professional Education di Rumah Sakit USU. *J Sains Sosio Hum*. 2020;*4*(2):798–805.
- Nurhidayah RE, Revi H. Readiness of ward for implementation inter professional education in Universitas Sumatera Utara Hospital. *Enfermería Clínica*. 2021;*31*:560–3.
- Nurhidayah RE, Revi H. Communication In The Curriculum Interprofessional Education. In: Initiative of Thoughts from Indonesia to the World of The Covid 19 Era [Internet]. Novateur Publication, India; 2019. Available from: <https://novateurpublication.com/index.php/np/catalog/book/4>
- O'Donoghue, J., Egan, G., Moss, H., & Clements-Cortes, A. (2021). Participation in group music therapy: A preliminary study of the experiences and perceptions of adolescents who stammer. *The Arts in Psychotherapy*, *75*, 101809.
- Petrovsky, D. V., Ramesh, P., McPhillips, M. V., & Hodgson, N. A. (2021). Effects of music interventions on sleep in older adults: A systematic review. *Geriatric Nursing*, *42*(4), 869-879.
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, *4*(1), 19-23.