

PENERAPAN TERAPI MUSIK POP PADA ANAK USIA SEKOLAH DENGAN MASALAH GANGGUAN TIDUR DI PEKALONGAN

Ayu Purwo Sapta, Aida Rusmariana

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan gangguan kualitas dan kuantitas pada waktu tidur, hal ini akan berpengaruh pada kesehatan seseorang. Selama mengalami gangguan pola tidur keluhan yang dirasakan adalah kurangnya kualitas dan kuantitas waktu tidur. Salah satu upaya untuk menangani gangguan tidur yakni menerapkan terapi musik pop pada anak usia sekolah. Studi kasus ini bertujuan menerapkan penerapan terapi musik pop untuk mengatasi gangguan tidur pada anak usia sekolah. Metode dalam penulisan karya tulis ilmiah ini adalah metode Deskriptif pada dua pasien anak usia sekolah umur 6-12 tahun yang mengalami gangguan tidur. Pelaksanaan terapi musik pop ini dilakukan pada tanggal 11 maret 2020 di Desa Bojong dan Sragi Kabupaten Pekalongan. Tujuan studi kasus ini adalah menerapkan terapi musik pop pada anak usia sekolah yang mengalami masalah gangguan pola tidur. Hasil dari penerapan ini membuktikan bahwa musik dapat mengatasi gangguan pola tidur karena musik dapat menenangkan pikiran dan membuat rileks bagi pendengarnya. Indikator tersebut dapat dilihat melalui anak tertidur lebih awal sambil mendengarkan musik, tidur nyenyak, tampak rileks dan tenang ketika berbaring di tempat tidur, indikator lainnya menunjukkan skor *sleeping disturbance scale for children* menjadi turun. Perbedaanannya jumlah skor yang ditemukan pada dua klien adalah klien 1 skor *sleeping disturbance scale for children* 59 dari 61 dan klien 2 skor *sleeping disturbance scale for children* 64 menjadi 58. Simpulan studi kasus musik dapat mengatasi gangguan tidur seseorang agar mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik pada waktu tidur, hal ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang dan Gangguan tidur teratasi.

Kata kunci : Gangguan tidur, terapi musik pop