

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
POST OPERASI DI RUMAH SAKIT BAPTIS BATU**

Yasinta Nadu Ndode¹⁾, Vita Maryah Ardiyani²⁾, Dudella Desnani F. Yasin³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
^{2), 3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
E-mail : yasintanadundode@gmail.com

ABSTRAK

Musik klasik mozart memiliki tempo lambat sehingga mampu menenangkan pikiran, menstabilkan tekanan darah dan melancarkan peredaran sel darah putih sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik bagi pasien luka operasi yang mendengarkannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu. Desain penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 pasien post operasi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *paired t test* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan sebelum mendengarkan terapi musik mozart klasik sebagian besar 21 (70,0%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah mendengarkan terapi musik klasik mozart hampir seluruhnya 25 (83,3%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur baik. Hasil uji *paired t-test* didapatkan *p-value*= (0,000) <(0,050) sehingga dapat disimpulkan bahwaada pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu. Berdasarkan hasil penelitian untuk meningkatkan kualitas tidur pasien post operasi perlu mendengarkan musik klasik mozart selama 30 menit sebelum tidur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, pasien post operasi, terapi musik klasik mozart.

**INFLUENCE OF CLASSICAL MUSIC THERAPY MOZART AGAINST
SLEEP QUALITY IN POST PATIENT SURGERY AT
BAPTIS BATU HOSPITAL**

ABSTRACT

Mozart classic music has a slow tempo so as to calm the mind, stabilize blood pressure and smooth circulation of white blood cells so as to improve the quality of sleep better for surgical wound patients who listen. The purpose of this study was to investigate the effect of classical mozart therapy on sleep quality in postoperative patients at Baptis Batu Hospital. The study design used a pre-experimental design with a one-group pre-post test design approach. The population in this study as many as 100 people with the determination of the sample research using purposive sampling so that the research samples obtained as many as 30 postoperative patients. Data collection techniques using instruments such as questionnaires. Data analysis method that is used is paired t test by using SPSS. The results proved before listening to Mozart classical music therapy most 21 (70.0%) postoperative patients experienced poor sleep quality and after listening to mozart classical music therapy nearly 25 (83.3%) postoperative patients experienced good sleep quality. The tested result is $p\text{value} = (0.000) < (0.050)$ so it can be concluded that there is influence of mozart classical music therapy to sleep quality in postoperative patient at Baptist Batu Hospital. Based on the results of research to improve sleep quality postoperative patients need to listen to classical mozart music for 30 minutes before bedtime.

Keywords: *Sleep quality, post operation patient, mozart classical music therapy.*

PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani (Sjamsuhidajat & Jong, 2011). Pembedahan baik elektif maupun

kedaruratan adalah peristiwa kompleks yang menegangkan. Kebanyakan prosedur bedah dilakukan di ruang operasi rumah sakit. Pasien post operasi memiliki masalah kesulitan tidur merupakan masalah yang sering terjadi, umumnya disebabkan nyeri sehingga terjadi gangguan tidur, sedangkan fungsi dari tidur adalah sintesis pemulihan,

perilaku, waktu perbaikan tubuh dan otak (Kozier, 2011).

Prevalensi gangguan tidur di dunia setiap tahun, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia data tentang gangguan tidur pasca operasi belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20% (Potter & Perry, 2005). Sedangkan prevalensi gangguan tidur pada pasien post operasi cukup tinggi yaitu sekitar 67% walaupun demikian hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah di diagnosis oleh dokter (Amir, 2007).

Data Depkes RI (2009), menunjukkan sebanyak 180.000 pasien di provinsi Jawa Timur telah menjalankan tindakan operasi, sedangkan di kota Malang didapatkan sekitar 20.000 pasien yang menjalani operasi. Tindakan operasi di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan, hal tersebut ditunjukkan data pembedahan tahun 2005 sebesar 51,59%, tahun 2006 sebesar 53,68% dan belum ditemukan data dari penelitian terbaru (Mustafa, 2010). Keluhan yang sering dikemukakan pada fase post operasi adalah gangguan kualitas tidur, nyeri, demam, batuk dan sesak napas, mual muntah. Suatu proses pembedahan juga dapat menimbulkan cemas. Mengatasi masalah pada pasien post operasi merupakan intervensi keperawatan,

dalam memberikan intervensi keperawatan, perawat memfokuskan pada kualitas tidur dan nyeri (Sjamsuhidajat & Jong, 2011).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Harsono, 2008). Kualitas tidur merujuk pada individu mengalami peningkatan waktu pada fase tidur REM. Fahmi, (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur.

Kualitas dan kuantitas tidur seseorang dimana kualitas tidur adalah jumlah tahapan NREM dan REM yang dialami seseorang dalam siklus tidurnya, dan kuantitas tidur adalah jumlah lamanya waktu tidur yang dihabiskan seseorang dalam sehari (Tarwoto & Wartonah, 2006). Kualitas tidur yang tidak menetap akan memberikan dampak terhadap kekurangan tidur sehingga akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang (Johanna & Jachens, 2004). Gangguan kualitas tidur yaitu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup (Carpenito, 2007).

Menurut Natalina (2013), faktor usia merupakan faktor terpenting yang

berpengaruh terhadap kualitas tidur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 22-23 Maret 2017 di Rumah Sakit Baptis Batu diketahui dari 10 orang pasien post operasi. Hasil wawancara yang di dapatkan dari 6 pasien memiliki masalah kualitas tidur, karena adanya rasa nyeri post operasi, sedangkan 4 orang lainnya mengatakan kualitas tidurnya merasa nyaman karena mereka tidak merasakan nyeri saat tidur.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 pasien post operasi. Pengambilan responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien post operasi bersedia mendengarkan musik klasik mozart sebelum tidur selama 2 hari dan tidak mengkonsumsi obat tidur. Variabel indenpenden yaitu terapi musik klasik mozart dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Metode

analisa data yang di gunakan yaitu uji *paired t test* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Rumah Sakit Baptis Batu

Keterangan	Kategori	f	(%)
Umur	26 - 35 tahun	8	27
	36 - 45 tahun	6	20
	46 - 59 tahun	14	46
	60 – 74 tahun	2	7
	Total	30	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	53,3
	Perempuan	14	46,7
	Total	30	100
Pendidikan	SD	11	36,7
	SMP	11	36,7
	SMA	5	16,7
	S1	3	10,0
	Total	30	100
Pekerjaan	Buruh	11	36,7
	IRT	8	26,7
	Petani	2	6,7
	PNS	1	3,3
	Swasta	7	23,3
	Wiraswasta	1	3,3
Total	30	100,0	
Jenis Operasi	Appendix	10	33,3
	Ca Mamae	7	23,3
	CF Femur	4	13,3
	DM	9	30,0
	Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hampir setengahnya 14 (46%) responden berumur 46 - 59 tahun (*Middle age*), didapatkan sebagian besar 16 (53,3%) responden berjenis kelamin laki-laki, didapatkan hampir setengahnya 11 (36,7%) responden berpendidikan SMP, didapatkan hampir setengahnya 11 (36,7%) responden memiliki pekerjaan sebagai buruh, didapatkan hampir setengahnya 10 (33,3%) responden melakukan operasi appendix.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Mendengarkan Terapi Musik Klasik Mozart pada Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Baptis Batu

Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	9	30,0
Buruk	21	70,0
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan sebelum mendengarkan terapi musik klasik mozart sebagian besar 21 (70,0%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk di Rumah Sakit Baptis Batu.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Mendengarkan Terapi Musik Klasik Mozart pada Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Baptis Batu

Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	25	83,3
Buruk	5	16,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan sesudah mendengarkan terapi musik klasik mozart hampir seluruhnya 25(83,3%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur baik di Rumah Sakit Baptis Batu.

Penelitian ini menggunakan uji *paired t test* untuk menentukan pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu, keapasaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) kurang dari 0,05. Hasil uji *paired t test* didapatkan p value = (0,000)<(0,050) sehingga H_1 diterima, artinya ada pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu. Hasil tabulasi silang diketahui sebelum mendengarkan terapi musik klasik mozart sebanyak 21 (70,0%) responden yang mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah mendengarkan terapi musik klasik mozart selama 2 hari didapatkan 16 (53,3%) responden mengalami kualitas tidur baik.

Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Berdasarkan data Tabel 2 membuktikan bahwa sebelum mendengarkan terapi musik mozart klasik sebagian besar 21 (70,0%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk di Rumah Sakit Baptis Batu. Pasien post operasi yang mengalami kualitas tidur buruk sebelum mendengarkan terapi

musik klasik mozart dikarenakan sebanyak 57% responden biasa bangun pagi sekitar 5 – 6 pagi, sebanyak 40% responden mulai tidur malam jam 11 dan lama untuk bisa tertidur tiap malam sekitar 31-60 menit.

Pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk merasakan nyeri pada luka operasi sehingga susah untuk memulai tidur dan terbangun saat tengah malam. Pasien yang melakukan operasi dikarenakan oleh kecelakaan kerja Appendix, Ca Mamae, CF Femur dan Diabetes Militus. Gangguan tidur yang dialami responden seperti terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi, sulit bernafas dengan baik, batuk atau mengorok, kadang-kadang kedinginan dimalam hari, mengalami mimpi buruk dan terasa nyeri pada bagian luka. Sebelum mendengarkan terapi musik klasik didapatkan sebanyak 70,0% pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk hal ini dikarenakan rendahnya informasi yang didapatkan terutama dalam menjaga kualitas tidur, hal ini berhubungan dengan tingkat pendidikan sebanyak 36,7% responden berpendidikan SMP.

Menurut Wavy (2008), pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk akan mengalami lama dalam proses penyembuhan luka karena terjadi perubahan secara emosional, dimana lebih sensitif dan mudah marah sehingga meningkatkan tekanan darah merah dan menghambat kinerja sel darah putih

dalam percepatan penyembuhan luka. Kurang tidur memicu stress sehingga terjadi pelepasan hormon kortisol dan *norepenepherine* yang berhubungan dengan resistensi insulin yang bisa menghambat penyembuhan luka operasi. Akibat kualitas tidur buruk maka menurunkan sistem imun yang merupakan bentuk pertahanan tubuh dalam menangkal serangan penyakit yang masuk. Kurang tidur bisa menghancurkan sel-sel darah putih (*leukosit*) yang bertindak sebagai sistem kekebalan tubuh.

Pasien post operasi yang mengalami kualitas tidur buruk perlu ditangani dengan mendengarkan musik klasik mozart selama 30 menit sebelum tidur sehingga mengurangi beban psikis yang dialami setelah operasi, hal ini bertujuan untuk mempercepat penyembuhan luka operasi (Setyoadi, 2011). Menurut Natalina (2013), menjelaskan mendengarkan musik klasik mozart membuat perasaan menjadi lebih tenang, sehingga mengurangi pengeluaran energi saat beristirahat.

Kualitas Tidur Seseudah Diberikan Terapi Musik Klasik Mozart

Berdasarkan Tabel 3 membuktikan bahwa sesudah mendengarkan terapi musik klasik mozart hampir seluruhnya 25 (83,3%) pasien post operasi mengalami kualitas tidur baik di Rumah Sakit Baptis Batu. Pasien post operasi yang mengalami kualitas tidur baik

sesudah mendengarkan terapi musik klasik mozart dikarenakan sebanyak 99% responden tidur lelap walaupun tidak menggunakan obat tidur saat di rumah sakit, sebanyak 90% responden mudah mengantuk dan cepat memulai tidur, sebanyak 88% responden merasakan puas tidur malam karena mengalami lama tidur > 7 jam, mulai tidur malam sekitar jam 9 malam dan bangun pagi sekitar jam 6 – 7 pagi.

Kualitas tidur yang baik pada pasien dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. Pasien post operasi yang mengalami kualitas tidur baik karena mendengarkan musik klasik mozart berturut-turut selama 30 menit dalam waktu 2 malam, hal ini berhubungan dengan faktor umur dimana sebanyak 46% responden berumur 46 - 59 tahun (*middle age*) sehingga mau mendengarkan musik klasik sampai 2 malam sebelum tidur.

Kualitas tidur yang baik mampu mempercepat penyembuhan luka operasi, didasarkan adanya penurunan beban psikis saat mendengarkan musik klasik mozart. Menurut Musbikin (2009), musik memiliki aspek terapeutik, sehingga musik klasik mozart bisa digunakan untuk penyembuhan, menenangkan dan memperbaiki kondisi fisik dan fisiologis pasien. Manfaat musik klasik bagi pasien post operasi seperti menurunkan tekanan darah melalui ritmik musik yang stabil memberikan irama teratur pada system

jantung dan menstimulasikan kerja otak sehingga pasien bisa tidur lelap, memberikan keseimbangan pada detik jantung dan denyut nadi sehingga mempercepat waktu tidur lebih awal, meningkatkan imunitas tubuh sehingga mempercepat penyembuhan bekas luka (Natalia, 2013).

Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *paired t test* didapatkan $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu. Hasil tabulasi silang diketahui sebelum mendengarkan terapi musik klasik sebanyak 21 (70,0%) responden yang mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah mendengarkan terapi musik klasik selama 2 hari didapatkan 16 (53,3%) responden mengalami kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami bahwa terjadi perubahan kualitas tidur sesudah diberikan musik klasik mozart. Musik klasik mozart yang di dengarkan pasien post operasi sebelum tidur selama 2 malam yaitu musik dengan nada santai sehingga mampu menenangkan pikiran yang bertujuan mempercepat tidur dan menghindari mimpi buruk. Menurut Campbell (2002), mendengarkan musik klasik mozart

selama 30 menit sebelum tidur dapat mempengaruhi denyut jantung sehingga menimbulkan ketenangan karena musik dengan irama lembut yang didengarkan melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek baik terhadap kesehatan pasien post operasi.

Keluhan pasien post operasi seperti gangguan pola tidur disebabkan nyeri pada bekas luka. Mendengarkan musik klasik mozart untuk meningkatkan, mempertahankan, serta mengembalikan kesehatan mental dan fisik sehingga pasien merasa nyeri berkurang pada luka post operasi (Setyoadi, 2011). Musik klasik mozart yang didengarkan pasien post operasi memiliki tempo lambat sehingga mampu menenangkan pikiran, menstabilkan tekanan darah dan melancarkan peredaran sel darah putih pada luka operasi untuk mempercepat penyembuhan luka.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendri (2015), membuktikan bahwa ada efektifitas musik klasik terhadap kualitas tidur dengan *p value* sebesar 0,002, dengan mendengarkan musik klasik mampu menenangkan pikiran, melancarkan tekanan darah dan menstabilkan tekanan jantung sehingga pasien rawat inap tepat untuk memulai tidur dan tidak pernah terbangun di tengah malam. Pasien yang mendengarkan musik klasik mozart memberikan kondisi psikis rileks dan perasaan nyaman.

KESIMPULAN

- 1) Sebelum mendengarkan terapi musik klasik mozart sebagian besar pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk di Rumah Sakit Baptis Batu.
- 2) Sesudah mendengarkan terapi musik klasik mozart hampir seluruhnya pasien post operasi mengalami kualitas tidur baik di Rumah Sakit Baptis Batu.
- 3) Ada pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Baptis Batu didapatkan $p\ value = (0,000) < (0,050)$.

SARAN

Peneliti selanjutnya lebih berfokus mengetahui faktor yang menyebabkan pasien post operasi mengalami kualitas tidur buruk seperti nyeri, stres dan dukungan keluarga, sehingga mampu mempercepat penyembuhan luka operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, D. 2002. *Efek Mozart Musik Klasik. Alih Bahasa Hermay*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Carpenito, 2007. *Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur*. Jakarta: Trans Info Media.

- Depkes RI. 2009. Pasien Post Operasi di Indonesia. <http://www.depkes.go.id/article/print/15082800002/pembedahan-tanggulangi-11-penyakit-di-dunia.html>. Diakses tanggal 02 April 2017.
- Fahmi, 2012. *Kualitas Tidur Dan Aktivitas Otak Tidur*. Jakarta: EGC.
- Harsono. 2008. *Buku Ajar Neurologi Klinis*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Hendri. 2015. *Efektifitas Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Inap di Puskesmas Dinoyo Malang*. Skripsi: Universitas Brawijaya Malang.
- Johanna, C. & Jachens. 2004. *Sleep Disturbances & Healthy Sleep*. The Association of Waldorf Schools of North America.
- Kozier. 2011. *Faktor Penghambat Tidur*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mustafa. 2010. *Pengaruh Antara Kompetensi Perawat Dalam Melakukan Tindakan Operasi Pada Pasien*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Musbikin, I. 2009. *Terapi Musik Klasik Untuk Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi*. Yogyakarta: Power Books .
- Natalina, D. 2013 . *Terapi Musik Klasik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sjamsuhidajat, R & Jong. 2011. *Buku Ajar Ilmu Bedah, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Setyoadi. 2011. *Terapi Musik Klasik dan Alpikasi*. Yogyakarta: Galang Pres.
- Tarwato & Wartonah. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wavy. 2008. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur*. Jakarta: Rineka Cipta.