

**EFEKTIFITAS TERAPI NATURE SOUND INSTRUMENTAL DENGAN
KOMBINASI TERAPI PIJAT KAKI UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA PASIEN NSTEMI**

***EFFECTIVENESS OF NATURE SOUND INSTRUMENTAL THERAPY COMBINED
WITH FOOT MASSAGE THERAPY TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN
NSTEMI PATIENTS***

Info Artikel Diterima: 25 Januari 2025

Direvisi: 01 Mei 2025

Disetujui: 14 Mei 2025

Mardati Nurfadhilah¹, Bachtiar Safrudin²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

(E-mail korespondensi penulis: mardatinurfadhilah@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Non-ST Elevation Miokard Infark (NSTEMI) merupakan obstruksi parsial atau subtotal pada arteri koroner yang dapat menyebabkan nyeri dada. Nyeri ini biasanya diatasi dengan terapi farmakologis, setelah itu pasien akan diobservasi lebih lanjut di ruangan Intensive Cardiology Care Unit (ICCU). Selama perawatan, pasien dibantu oleh perawat dalam semua aktivitas, yang bisa menyulitkan adaptasi mereka terhadap lingkungan baru dan meningkatkan kecemasan, berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur sering kali diabaikan, padahal tidur yang cukup sangat penting untuk proses penyembuhan (Ahmadi, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan intervensi non-farmakologis, yaitu terapi *nature sound instrumental* dan terapi pijat kaki, dalam meningkatkan kualitas tidur pasien NSTEMI di ICCU RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua responden pasien NSTEMI di ruang ICCU yang mengalami gangguan pola tidur. Responden menerima intervensi inovasi terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kaki selama 7 jam dalam tiga malam. Kualitas tidur diukur menggunakan Kuisioner Kualitas Tidur (KKT) sebelum dan sesudah intervensi, dengan skala penilaian berkisar dari 0–28, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil: Setelah intervensi selama tiga malam pada Kasus I menunjukkan bahwa kualitas tidur meningkat dari skor 10 (buruk) menjadi 20 (baik) dan Kasus II dari skor 12 (buruk) menjadi 24 (baik). Terdapat peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah diberikan terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kak.

Kesimpulan: Intervensi inovasi terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien NSTEMI di ruang ICCU. Metode ini dapat bermanfaat dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi pasien dengan gangguan pola tidur di ruang ICCU.

Kata Kunci : NSTEMI, terapi *nature sound instrumental*, terapi pijat kaki, kualitas tidur

ABSTRACT

Background: Non-ST Elevation Myocardial Infarction (NSTEMI) involves partial or subtotal obstruction of the coronary arteries, leading to chest pain. This pain is typically managed with pharmacological therapy, followed by further observation in the Intensive Cardiology Care Unit (ICCU). During their care, nurses assist patients with all activities, which can hinder adaptation to the new environment and increase anxiety, negatively impacting sleep quality. Sleep quality is often neglected, despite being crucial for the healing process. This study aims to analyze the implementation of non-pharmacological interventions, specifically *nature sound instrumental* therapy and foot massage therapy, to improve sleep quality in NSTEMI patients at RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong.

Method: This study employs a case study design involving two NSTEMI patients in the ICCU

experiencing sleep disturbances. The respondents received an innovative intervention combining nature sound instrumental therapy and foot massage therapy for 7 hours over three nights. Sleep quality was measured using the Sleep Quality Questionnaire (KKT) before and after the intervention, with scores ranging from 0 to 28, where higher scores indicate better sleep quality.

Results: *After three nights of intervention, Case I showed an improvement in sleep quality from a score of 10 (poor) to 20 (good), while Case II increased from a score of 12 (poor) to 24 (good). There was a significant enhancement in sleep quality following the combination of nature sound instrumental therapy and foot massage therapy.*

Conclusion: *The innovative intervention combining nature sound instrumental therapy with foot massage therapy is effective in improving sleep quality in NSTEMI patients in the ICCU. This method can be beneficial in nursing care for managing patients with sleep disturbances in the ICCU. The innovative intervention combining nature sound instrumental therapy with foot massage therapy is effective in improving sleep quality in NSTEMI patients in the ICCU. This method can be beneficial in nursing care for managing patients with sleep disturbances in the ICCU.*

Key words: *NSTEMI, nature sound instrumental therapy, foot massage therapy, sleep quality*

PENDAHULUAN

Infark miokard akut atau serangan jantung terjadi akibat penyumbatan arteri koroner oleh aterosklerosis dan thrombus, yang menyebabkan kurangnya suplai darah ke otot jantung dan dapat mengakibatkan kematian sel otot jantung. Ini merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia, dengan kematian sel miokard akibat sumbatan pada pembuluh darah koroner (1). Menurut WHO (2012), kematian akibat penyakit kardiovaskuler mencapai 17,5 juta orang per tahun, yang mencakup 31% dari total kematian global. Dari jumlah tersebut, 7,4 juta kematian (42,3%) disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan 6,7 juta (38,3%) disebabkan oleh stroke. Pada tahun 2020, tercatat 11.200 kematian akibat masalah kardiovaskuler, meningkat menjadi 13.200 jiwa pada tahun 2022. Di Provinsi Kalimantan Timur, prevalensi penyakit jantung koroner mencapai 3,5%, gagal jantung 0,9%, dan stroke 68,2%, dengan lebih dari 51.160 jiwa yang menderita penyakit jantung.

Pasien NSTEMI sering mengalami gangguan tidur akibat faktor eksternal seperti kebisingan, lingkungan yang baru, dan pencahayaan yang terang di ruang Intensive Cardiology Care Unit (ICCU). Gangguan tidur ini berdampak negatif pada fungsi jantung, meningkatkan stres kardiovaskular, dan memperlambat proses pemulihan. Istirahat yang adekuat sangat penting untuk membantu pemulihan otot jantung, mengurangi beban kerja jantung, dan memperbaiki keseimbangan fisiologis (2).

Pasien yang mengalami gangguan pada fungsi otot jantung akibat iskemia memerlukan kualitas tidur yang baik dan istirahat yang cukup, baik fisik maupun emosional, untuk mengurangi beban kerja jantung, meningkatkan energi cadangan, dan menurunkan tekanan darah. Istirahat dalam posisi berbaring juga meningkatkan perfusi ginjal, merangsang diuresis, dan membantu mengurangi volume cairan berlebih. Selain itu, istirahat mengurangi kerja otot pernapasan dan kebutuhan oksigen tubuh, serta menurunkan frekuensi jantung, yang memperpanjang periode diastole dan mendukung pemulihan otot jantung secara efisien (3).

Penanganan yang bisa diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien salah satunya dengan penatalaksanaan non farmakologi seperti terapi distraksi, yang dimana terapi distraksi ini dapat memberikan relaksasi pada tubuh sehingga menurunkan kegelisahan dalam tubuh sampai meningkatkan kualitas tidur. Penatalaksanaan non farmakologis lebih aman digunakan dan lebih mudah untuk diimplementasikan. Salah satunya terapi distraksi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi *nature sound instrumental* dimana seseorang akan mendengarkan suara-suara alam yang membuat seseorang menjadi rileks (4). Terapi *nature sound instrumental* adalah salah satu terapi yang berfungsi mengurangi stress yang dapat mengalihkan nyeri, sehingga menurunkan kegelisahan dan meningkatkan kualitas tidur. Jenis terapi musik ada dua yaitu musik instrumental dan musik klasik. Intervensi keperawatan yang digunakan untuk

meningkatkan pola tidur adalah relaksasi musik suara alam seperti suara burung, gelombang laut, angin dan air mengalir. Relaksasi musik suara alam ini adalah salah satu terapi komplementer dalam penatalaksanaan pasien yang mengalami gangguan tidur (4).

Pijat kaki adalah pilihan perawatan bebas obat lain yang sederhana dan efektif. Menurut penelitian dari (2), pijat kaki adalah cara yang bagus untuk melepas penat di penghujung hari. Dapat memberikan rasa relaksasi, menurunkan persepsi nyeri, dan meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Melakukan pijat kaki juga pilihan yang tepat dikarenakan dapat mudah dilakukan dan terjangkau (5).

Berdasarkan dari data dan uraian diatas terkait terapi *nature sound instrumental* dan terapi pijat kaki yang dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi terhadap pasien NSTEMI, maka penulis tertarik melakukan intervensi terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kaki terhadap meningkatkan kualitas tidur pada pasien NSTEMI di ruangan Intensive Cardiology Care Unit (ICCU) RSUD A.M. Parikesit Tenggara.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus dengan fokus pada proses asuhan keperawatan. Subjek penelitian adalah dua pasien Non ST Elevation Myocard Infarct (NSTEMI) dengan kualitas tidur yang buruk dan menjalani perawatan inap di ruang ICCU. Studi ini dilakukan selama tiga malam yaitu pada tanggal 09-11 Desember 2024, dengan intervensi berupa penggunaan terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kaki selama 7 jam setiap malam.

Proses pelaksanaan studi kasus ini dilakukan sesuai dengan penelitian terkait terapi *nature sound instrumental* dan terapi pijat kaki dimana pemberian dilakukan 3 kali dengan waktu 15 menit dan dilakukan pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi inovasi dengan kuesioner kualitas tidur (KKT).

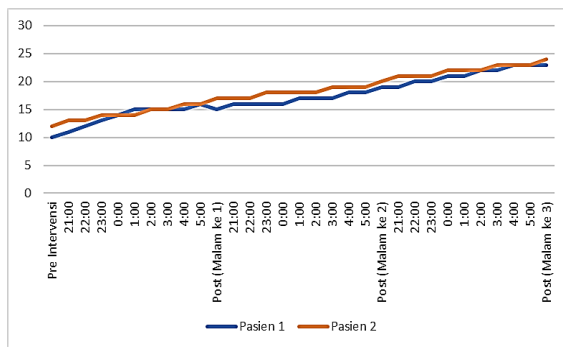
HASIL

Pada saat praktik di rumah sakit

khususnya di ruang Intensive Cardiology Care Unit (ICCU) RSUD A.M. Parikesit Tenggara peneliti mengelolah 2 pasien dengan masing-masing pasien menjadi pasien intervensi, dimana pasien pertama yaitu Tn. I dan pasien kedua yaitu Tn. F. yang mana pasien Tn. I ditegakan 6 diagnosis yang muncul yaitu Pola Napas Tidak Efektif, Nausea, Gangguan Pola Tidur, Nyeri Akut, Penurunan Intoleransi Aktivitas, dan Risiko Perfusi Miokard Tidak Efektif. Sedangkan pada pasien Tn. F ditegakan 5 diagnosis yang muncul yaitu : Nyeri Akut, Gangguan Pola Tidur, Konstipasi, Hipervolemia, dan Risiko Perfusi Miokard Tidak Efektif.

Tabel 1. Hasil Implementasi Inovasi

Waktu	Kasus	Sebelum	Sesudah
Hari Pertama	Tn. I	Senin, 09/12/24 (21.00)	Selasa, 10/12/24 (05.00)
		Skor Kualitas Tidur : 10	Skor Kualitas Tidur : 15
Hari Kedua	Tn. I	Selasa, 10/12/24 (21.00)	Rabu, 11/12/24 (05.00)
		Skor Kualitas Tidur : 15	Skor Kualitas Tidur : 19
Hari Ketiga	Tn. I	Rabu, 11/12/24 (21.00)	Kamis, 12/12/24 (05.00)
		Skor Kualitas Tidur : 19	Skor Kualitas Tidur : 23
Hari Pertama	Tn. F	Senin, 09/12/24 (21.00)	Selasa, 10/12/24 (05.00)
		Skor Kualitas Tidur : 12	Skor Kualitas Tidur : 17
Hari Kedua	Tn. F	Selasa, 10/12/24 (21.00)	Rabu, 11/12/24 (05.00)
		Skor Kualitas Tidur : 17	Skor Kualitas Tidur : 20
Hari Ketiga	Tn. F	Rabu, 11/12/24 (21.00)	Kamis, 12/12/24 (06.00)
		Skor Kualitas Tidur : 20	Skor Kualitas Tidur : 24



Gambar 1. Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Kombinasi Terapi *Nature Sound Instrumental* dan Terapi Pijat Kaki

Sebelum diberikan intervensi skor kualitas tidur pada masing-masing pasien 1 Tn. I dengan skor 10 sedangkan pasien 2 Tn. F dengan skor 12 (Kualitas tidur buruk). Kemudian setelah diberikan intervensi inovasi terapi nature sound instrumental dan terapi pijat kaki selama 3 kali pemberian dalam waktu 15 menit, masing-masing pasien mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi pasien 1 Tn. I dengan skor 23 sedangkan pasien 2 Tn. F dengan skor 24 (Kualitas tidur baik).

PEMBAHASAN

Salah satu diagnosa keperawatan pada Tn. I dan Tn. F adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur adalah dukungan tidur. Sehingga peneliti melakukan dukungan tidur yaitu dengan memberikan terapi inovasi yaitu Terapi *Nature Sound Instrumental* dengan kombinasi Terapi Pijat Kaki untuk meningkatkan pola tidur.

Pada Penelitian (6) menunjukkan bahwa implementasi dari terapi nature sounds yang diterapkan dapat memperbaiki kualitas tidur pada responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waruwu, (7) yang dimana setelah mendengarkan terapi musik suara alam responden lebih rileks dan pikirannya tenang serta mampu untuk tidur karena bisa mengalihkan rasa sakit dan

melakukan relaksasi, pasien yang mendengarkan musik suara alam selama 30 menit tingkat stresnya berkurang dan lebih santai dengan menggunakan terapi musik suara alam pasien tanpa tersadar. Mekanisme musik instrumental suara alam dapat mempengaruhi kualitas tidur pada manusia karena musik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui syaraf koklearis menuju ke otak.

Hubungan musik dengan fungsi otak manusia yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu jarak retikuler-talamus musik akan diterima langsung oleh thalamus, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa terlebih dahulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik buruk maupun intelegensi, melalui hipotalamus mempengaruhi struktur basal "Forebrain" termasuk sistem limbik, hipotalamus merupakan pusat saraf otonom yang mengatur fungsi pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, pergerakan otot usus, fungsi endokrin, memori. Melalui axon neuron secara difus mempersarafi neokorteks, dimana suatu rangsangan mencapai thalamus, maka secara otomatis pusat otak telah diinfeksi. mengurangi aktivitas sistem syaraf simpatik, mengurangi kecemasan, jantung dan laju pernapasan serta memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otak gangguan dari pikiran. Oleh karena itu musik alam dapat bermanfaat bagi pasien dengan gangguan tidur. Musik dipilih sebagai alternatif karena musik dapat membuat tubuh menghasilkan hormon beta-endorfin. Pada saat mendengar suara musik yang indah, hormon kebahagiaan (beta-endorfin) akan berproduksi. Musik yang digunakan adalah musik suara alam yang sudah ditentukan selama 30 menit dipagi hari dan 30 menit dimalam hari selama enam hari (7).

Terapi pijat kaki dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi dampak negatif dari kebisingan atau pencahayaan yang mengganggu kualitas tidur. Kebisingan dan pencahayaan yang berlebihan sering kali menjadi faktor stres yang mengurangi kemampuan seseorang untuk tidur nyenyak. Pijat kaki, dengan teknik relaksasinya, dapat memberikan rasa rileks pada tubuh,

menghilangkan stres, menghilangkan rasa lelah. Pemijatan membuat peredaran darah menjadi lancar sehingga akan memperbaiki fungsi organ tubuh yang bermasalah.

Distribusi oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh menjadi lancar dan racun yang menghadap dalam tubuh juga berdesak keluar sehingga organ tubuh yang bermasalah berangsur-angsur membaik. Pijat kaki merupakan terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan termasuk relaxation therapy (8). Hasilnya, pasien yang menerima pijat kaki dapat mengalami peningkatan kualitas tidur meskipun terpapar oleh gangguan eksternal, sehingga menjadikan terapi ini sebagai metode komplementer yang bermanfaat dalam menciptakan pengalaman tidur yang lebih baik. (9).

Pada implementasi penggunaan terapi kombinasi nature sound instrumental dan terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur pada Tn. I dan Tn. F, didapatkan hasil gangguan pola tidur teratasi ditandai dengan pasien mengatakan dapat tidur dengan cepat dan nyenyak serta sudah tidak lagi terbangun di malam hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien dengan diagnosa medis Non ST Elevation Myocardial Infarction (NSTEMI) di ruang Intensive Cardiovascular Care Unit (ICCU). Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata skor kuesioner kualitas tidur (KKT) sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi *nature sound instrumental* dengan kombinasi terapi pijat kaki selama 3 malam. Dengan demikian, terapi *nature sound instrumental* dan terapi pijat kaki dapat menjadi intervensi non farmakologi yang sederhana dan efektif dalam mendukung pemulihan pasien dengan gangguan pola tidur serta meningkatkan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh responden dan pihak-pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Handayono P, Safrudin B, Wibowo TA, Rizal AF, Muhammadiyah U, Timur K, et al. Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan. 2024;14(2):1–6.
2. Afianti N, Mardhiyah A. Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. J Keperawatan Padjadjaran. 2017;5(1):86–97.
3. Wijaya & Putri. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dewasa Penderita Gagal Jantung Dengan Masalah Penurunan Curah Jantung Di Ruang Aster. J Chem Inf Model. 2019;01(01):1689–99.
4. Rachmawati M, Hayyu Nafi R. Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2020 Asuhan Keperawatan Pasien ST Elevasi Miokard Infark (STEMI) dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur. 2020;15.
5. Hapsari AI, Rosyid FN, Irianti AD. Efektifitas Thermo Terapy (Terapi Hangat) Untuk Meredakan Nyeri Dada Pada Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS) Di Ruang ICCU RS Soeradji Tirtonegoro Klaten : Case Report. Natl Confrence Heal Sciene. 2022;1:20–8.
6. Ummah MS. PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DENGAN KUALITAS TIDUR PELAKU RAWAT (CAREGIVER) KELUARGA DENGAN STROKE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMPAJA. Sustain [Internet]. 2019;11(1):1–14. Available from: <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://>

- www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
7. Iman Waruwu N, Novalinda Ginting C, Telaumbanua D, Amazihono D, Putra Alfrain Laia G. Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *J Ilm Keperawatan Imelda*. 2019;5(2):128–33.
 8. Hermawan A. Utilisasi Kelambu Berinsektisida Pada Daerah Endemis Tinggi Malaria di Indonesia: Analisis Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. *Bul Penelit Kesehat*. 2021;49(1):9–20.
 9. Robby A, Agustin T, Hanifan Azka H. Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthc Nurs J*. 2022;4(1):206–13.