

Pengaruh Kombinasi Foot Massage Dan Terapi Musik Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis

Bayu Hadi¹, Nunung Nurhayati², Septa Permana³

Nina Nyanyu¹, Susy Puspasari²

E-mail : Bayumwn77@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pasien kritis yang dirawat diruang ICU dan HCU rentan mengalami stres berlebih yang dapat menyebabkan pasien mengalami gangguan tidur buruk. Kualitas tidur buruk pada pasien kritis dapat memperlambat penyembuhan. Tidur menjadi salah satu masalah yang sangat dirasakan oleh pasien kritis, karena pada umumnya pasien kritis merasakan banyak gejala yang membuat kualitas tidurnya buruk seperti faktor lingkungan, pencahayaan, nyeri, kebisingan, kecemasan, kegelisah, ketidak nyamanan fisik. Intervensi *Foot massage* dan musik alam sangat menjadi pilihan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tidur pasien kritis. Dengan memberikan teknik pijatan kaki titik-titik tertentu selama 10 menit dan dikombinasikan dengan mendengarkan suara musik alam 10 menit yang dapat memberikan efek relaksasi terhadap tubuh dan pikiran serta memperbaiki kondisi fisik dan psikis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kombinasi *foot massage* dan terapi musik alam diruang merak RS Dr. Salamun tahun 2023. Metode Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan pre-post tes one group design dan menggunakan alat ukur Richard Campbell Sleep Quisioner (RCSQ). Kemudian data diolah dengan menggunakan uji paired sampel T-test. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,01 artinya ada pengaruh antara pretest dan posttest pemberian terapi kombinasi foot massage dan musik alam terhadap kualitas tidur pada pasien kritis diruang merak RS Dr. Salamun Kota Bandung Tahun 2023. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi *Foot masssage* dan *Musik alam* terhadap kualitas tidur pasien kritis dengan ditunjukkan melalui hasil pengukuran kualitas pasien kritis sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi selama berturut turut dengan pijatan kedua kaki yang dikombinasikan dengan musik alam selama 10 menit terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien kritis sehingga intervensi ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi peningkatan kualitas tidur.

Keyword : Kritis, ICU, HCU, *Foot Massage*, Musik alam, Kualitas tidur.