

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI MUSIK DAN *SLEEP HYGIENE* DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA
PRASEKOLAH DENGAN HOSPITALISASI
DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH :

ANZILIKA VATRISIA OKTAVIANA
NIM. P01720123006

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI MUSIK DAN *SLEEP HYGIENE* DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA
PRASEKOLAH DENGAN HOSPITALISASI
DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan pada Prodi DIII Keperawatan Bengkulu Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Disusun Oleh:

ANZILIKA VATRISIA OKTAVIANA
NIM. P01720123006

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anzilika Vatrissia Oktaviana
NIM : P01720123006
Judul : Penerapan Terapi Musik Dan *Sleep Hygiene* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Usia Prasekolah Dengan Hospitalisasi Di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2026

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan isinya tidak mengandung karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik. Sepanjang pengetahuan saya, tidak ada bagian dalam karya ini yang diambil dari karya atau pendapat orang lain, kecuali yang telah disebutkan secara tertulis dalam naskah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 15 Juni 2026
Yang menyatakan



Anzilika Vatrissia Oktaviana
NIM. P01720123006

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI MUSIK DAN *SLEEP HYGIENE* DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA
PRASEKOLAH DENGAN HOSPITALISASI
DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
TAHUN 2026**

Disiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

ANZILIKA VATRISIA OKTAVIANA
NIM. P01720123006



**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipresentasikan
dihadapan tim penguji Program Studi Diploma III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Pada Tanggal 15 Juni 2026

Oleh :

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

A handwritten signature in black ink, belonging to the supervisor, is placed above the printed name and NIP.

Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIP. 198804272019021001

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI MUSIK DAN *SLEEP HYGIENE* DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA
PRASEKOLAH DENGAN HOSPITALISASI
DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
TAHUN 2026**

Disusun oleh:

ANZILIKA VATRISIA OKTAVIANA
NIM. P01720123006

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan tim penguji
dan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 15 Juni 2026

Tim Penguji :

Ketua Dewan Penguji : Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep
: NIP. 198503232010122002

Penguji 1 : Ns. Mercy Nafratilova, M.Kep., Sp.Kep.An
: NIP. 198512182009032001

Penguji 2 : Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep., M.Kep
: NIP. 198804272019021001

Mengetahui,

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep
NIP. 198503232010122002

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan rahmatnya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi Musik Dan *Sleep Hygiene* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Usia Prasekolah Dengan Hospitalisasi Di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2026” dapat diselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi ketentuan persyaratan melakukan penelitian. Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini banyak yang telah membantu, memberi petunjuk, dukungan dan bantuan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.

Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan dan ketua dewan penguji yang telah mendidik, membimbing, dan mengarahkan saya dengan baik.
4. Bapak Ns. Andra Saferi Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing dan penguji II yang telah menginspirasi dan banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran dan penuh perhatian dalam laporan KTI ini.
5. Ibu Ns. Mercy Nafratilova, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An selaku penguji 1 yang telah memberikan banyak sekali saran kepada penulis dalam penyusunan laporan KTI ini.
6. Ns. Sri Yuliana, S.Kep., M.Sc selaku pembimbing akademik yang telah

memberikan nasihat, dukungan, serta motivasi sejak awal penulis menjadi mahasiswa D3 Keperawatan.

7. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Orang tua yang tidak pernah berhenti mendoakan dan memohonkan keberhasilan anaknya, yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta selalu berusaha memenuhi semua kebutuhan dan memberikan segalanya kepada penulis sehingga menjadi alasan penulis bisa menjalani dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal baik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan lainnya, terima kasih.

Bengkulu, 15 Juni 2026
Yang menyatakan



Anzilika Vatrissia Oktaviana
NIM. P01720123006

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam telah terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, diantara seluruh halaman dalam laporan tugas akhir ini, lembar persembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena disinilah penulis menitipkan rasa terima kasih yang tidak mampu terucap oleh kata-kata. Bismillahirrahmanirrahim, Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyanyang yang senantiasa memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi panutan dalam menjalani kehidupan baik dunia maupun di akhirat.
2. Kedua orang tua penulis (Bapak Oktovianto, SE dan Ibu) orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak hentinya memberi motivasi, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terima kasih untuk semua doa dan dukungan ayah dan ibu sehingga saya berada di titik ini. Hiduplah lebih lama lagi, ayah dan ibu harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. KTI ini penulis persembahkan untuk beliau. *I love you more more more.*
3. Saudara kandung penulis (Anzilia Vetrina Oktavia) terima kasih selalu ada dan menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan tawa di tengah perjalanan panjang ini. Terima kasih atas semangat, bantuan, dan pengertian yang telah diberikan, baik dalam suka maupun duka. Saudara kandung bukan hanya seseorang yang tumbuh bersama, tetapi seseorang yang akan selalu memiliki tempat istimewa di hati, sejauh apa pun jarak dan sepanjang apa pun waktu berlalu.
4. Keluarga besar tercinta, terima kasih yang selalu memberikan semangat, dukungan, perhatian, dan doa terbaik kepada penulis. Terima kasih atas kehangatan, kebersamaan, dan motivasi yang tidak pernah putus. Kehadiran keluarga besar menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menjalani setiap proses kehidupan dan perkuliahan.
5. Kepada *circle* sehidup seperjuangan (Anzilia, Zivana, Vina, Dhelvia, Sandra, Latif, Haikal, Nadhif, Raja, Habib, Abil, Zacky, Bayu) sosok teman seperti saudara, terima kasih untuk tangan yang selalu diulurkan, telinga yang siap mendengar, pelukan yang siap menghangatkan dan ucapan manis menenangkan. Di balik setiap halaman karya tulis ilmiah ini, ada doa, semangat, dan kebaikan yang kalian titipkan untuk saya. Untuk temanku tak sedarah tapi sejiwa, terima kasih telah menjadi keluarga yang selalu *support* dan hadir dalam setiap langkah

perjuanganku. Tidak semua saudara terikat oleh darah, ada yang dipersatukan oleh ketulusan, perjuangan, dan kasih sayang yang tumbuh sepanjang waktu.

6. Untuk *circle* kampusku (Abel, Caca, Petot) terima kasih telah menjadi rumah di tengah lelahnya perjuangan. Terima kasih untuk setiap tawa yang menghapus penat, setiap cerita yang menguatkan, setiap bantuan tanpa diminta, dan setiap kebersamaan yang menjadikan masa kuliah begitu berwarna dan perjuangan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, tetap menjadi cerita indah yang tak pernah usang oleh waktu. Terima kasih karena selalu percaya bahwa kita bisa sampai di garis akhir bersama. Mungkin gelar ini adalah milikku, tetapi perjalanan untuk mendapatkannya adalah cerita kita bersama.
7. Terakhir, Anzilika Vatrissia Oktaviana, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih sudah berusaha dan tidak lelah dalam kondisi apapun, terima kasih sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari berkerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari, Adapun kurang lebihmu mari kita rayakan diri sendiri. *God thank you for being me independent women. I know there are more great ones but I'm proud of this achievement.*

**PENERAPAN TERAPI MUSIK DAN SLEEP HYGIENE DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA
PRASEKOLAH DENGAN HOSPITALISASI
DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU
TAHUN 2026**

***Anzilika Vatrissia Oktaviana,**Andra Saferi Wijaya**

*Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: anzilika0906@gmail.com

ABSTRAK

Hospitalisasi pada anak usia prasekolah sering menimbulkan kecemasan, stres, serta perubahan lingkungan yang berdampak pada gangguan pola tidur. Terapi musik dan *sleep hygiene* merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur anak selama menjalani perawatan di rumah sakit. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi di Ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Penelitian menggunakan metode studi kasus terhadap dua anak usia prasekolah yang mengalami gangguan pola tidur. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari selama 30 menit, berupa *sleep hygiene* (mengusap tubuh dengan air hangat, menggosok gigi, dan mengganti seprai) yang dilanjutkan dengan terapi musik lullaby. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kedua pasien. Skor PSQI An.A menurun dari 12 menjadi 3, sedangkan An.L dari 9 menjadi 5, yang menunjukkan perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi baik. Disimpulkan bahwa terapi musik dan *sleep hygiene* efektif meningkatkan kualitas tidur anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi. Disarankan perawat menerapkan intervensi ini sebagai bagian dari asuhan keperawatan, serta keluarga melanjutkan penerapannya di rumah untuk mendukung kualitas tidur anak.

Kata kunci: Anak Prasekolah, Kualitas Tidur, Terapi Musik, *Sleep Hygiene*.

**APPLICATION OF MUSIC THERAPY AND SLEEP HYGIENE IN
IMPROVING THE SLEEP QUALITY OF CHILDREN AGED
PRESCHOOL WITH HOSPITALITY AT Dr. M. YUNUS
REGIONAL GENERAL HOSPITAL BENGKULU
YEAR 2026**

***Anzilika Vatrissia Oktaviana,**Andra Saferi Wijaya**

*Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: anzilika0906@gmail.com

ABSTRACT

Hospitalization in preschool children often causes anxiety, stress, and environmental changes that negatively affect sleep patterns. Music therapy and sleep hygiene are non-pharmacological interventions that can be used to improve children's sleep quality during hospitalization. This study aimed to determine the implementation of music therapy and sleep hygiene in improving the sleep quality of hospitalized preschool children in the Edelweis Ward of Dr. M. Yunus Regional Hospital, Bengkulu. This study employed a case study design involving two preschool children with sleep disturbances. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. The intervention was administered once daily for 30 minutes over three consecutive days, consisting of sleep hygiene practices (wiping the child's body with a warm washcloth, brushing teeth, and changing bed sheets), followed by lullaby music therapy. The results showed an improvement in sleep quality in both patients. The PSQI score of participant An.A decreased from 12 to 3, while participant An.L decreased from 9 to 5, indicating an improvement from poor to good sleep quality. It can be concluded that music therapy combined with sleep hygiene effectively improves the sleep quality of hospitalized preschool children. Nurses are encouraged to incorporate these interventions into nursing care, while families are advised to continue these practices at home to support children's sleep quality.

Keywords: Preschool Children, Sleep Quality, Music Therapy, Sleep Hygiene.

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
A. Konsep Anak Usia Prasekolah.....	7
B. Konsep Hospitalisasi.....	8
C. Kosep Kualitas Tidur.....	10
D. Terapi Musik.....	12
E. <i>Sleep Hygiene</i>	13
F. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	14
G. Kerangka Teori.....	16
H. <i>Evidance Based</i>	17
I. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan.....	20
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Fokus Penelitian.....	26
D. Definisi Operasional.....	26
E. Metode Data.....	26
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	27
G. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Penelitian.....	27
H. Lokasi dan Waktu.....	28
I. Analisis Data dan Penyajian Data.....	28
J. Etika Penelitian.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Jalannya Studi Kasus.....	30
B. Hasil Pengkajian Dan Diagnosa.....	32
C. Prosedur Intervensi.....	35
D. Hasil.....	36
E. Pembahasan.....	37
F. Keterbatasan Pelaksanaan Studi Kasus.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

2.1 Kerangka Teori.....	16
2.2 <i>Evidence Based</i>	17
2.3 Diagnosa Keperawatan	22
2.4 Rencana Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gangguan Pola Tidur	23
4.1 Karakteristik Demografi Pasien Anak	32
4.2 Riwayat Kesehatan	32
4.3 Pemeriksaan Fisik.....	33
4.4 Diagnosa Keperawatan	34
4.5 Hasil Observasi Kualitas Tidur Anak An.A Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Dan <i>Sleep Hygine</i>	36
4.6 Hasil Observasi Kualitas Tidur Anak An.L Sebelum Dan Sesudah Terapi Musik Dan <i>Sleep Hygine</i>	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	16
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Penulis
- Lampiran 2 : *Inform Consent*
- Lampiran 3 : Surat Persetujuan Menjadi Partisipant
- Lampiran 4 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 6 : Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 7 : SOP Terapi Musik dan SOP *Sleep Hygiene*
- Lampiran 8 : Surat Pra Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Suarat Rekomendasi Pra Penelitian Dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 11 : Surat Rekomendasi Izin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 12 : Surat Layak Etik
- Lampiran 13 : Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 14 : Lembar Bukti Penelitian
- Lampiran 15 : Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 16 : Dokumentasi Bersama Kedua Responden Selama 3 Hari



DAFTAR SINGKATAN

SUSENAS	: Survei Kesehatan Nasional
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SOP	: Standar Operasional Prosedur
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
EMG	: <i>Electromyography</i>

