

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hospitalisasi merupakan suatu keadaan dimana seorang pasien tinggal di lingkungan rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan perawatan atau pengobatan yang dapat membantu mengatasi atau meringankan penyakit pasien. Menjalani perawatan di rumah sakit (hospitalisasi) dapat menimbulkan dampak negatif pada anak. Ria *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa hospitalisasi merupakan suatu proses karena suatu alasan yang terencana atau darurat, mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit, menjalani terapi dan perawatan sampai pemulangnya kembali ke rumah.

Data menunjukkan bahwa 4,9% anak-anak di Asia Tenggara mengalami hospitalisasi. Jumlah anak di Indonesia yang harus dirawat di rumah sakit terus bertambah setiap tahunnya, dengan lebih dari 1,6 juta anak berusia 3-6 tahun menjalani perawatan karena cedera dan faktor-faktor lainnya. Pada semasa anak-anak sekitar 30% anak sudah pernah mengalami perawatan di hospitalisasi. Survei Kesehatan Nasional (SUSENAS) jumlah anak prasekolah di Indonesia sebesar 20,72% dari jumlah total penduduk Indonesia, diperkirakan dari 35 per 100 anak mengalami hospitalisasi sebanyak 15,26% biasanya anak-anak akan membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan pada usia dewasa (Warlinda, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, jumlah anak yang dirawat di rumah sakit pada tahun 2021 sebanyak 129 anak, tahun 2022 sebanyak 120 anak, tahun 2023 sebanyak 144 anak, dan tahun 2024 sebanyak 167 anak. Selain itu, data dari Ruang Edelwis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu menunjukkan bahwa tahun 2023 sampai tahun 2024, jumlah pasien anak usia prasekolah yang berkunjung untuk mendapatkan pengobatan meningkat setiap tahunnya (*Medical Record* RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu, 2025).

Selama proses tersebut, anak dan orang tua dapat mengalami berbagai kejadian yang menurut berbagai penelitian ditunjukkan dengan pengalaman

yang sangat traumatik dan penuh dengan stres. Selama dirawat, anak mungkin mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan, seperti menjadi pasif, berkurangnya komunikasi, dan menarik diri dari lingkungan. Reaksi yang umum muncul akibat hospitalisasi meliputi emosi negatif seperti stres, takut, cemas, rasa sakit, perasaan tidak aman, dan ketidakpastian (Harista *et al.*, 2021).

Berdasarkan pengamatan dan wawancara pada tanggal 28 Oktober 2025, menunjukkan bahwa dari 23 pasien anak usia prasekolah yang dirawat di ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu, sebagian anak mengalami gangguan pola tidur. Anak-anak yang masuk rumah sakit sering merasa stres karena mereka menghadapi banyak hal baru sekaligus. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dan orang-orang yang belum dikenal, seperti petugas rumah sakit. Anak juga harus menjalani berbagai prosedur medis yang mungkin membuat mereka takut atau tidak nyaman. Selain itu, mereka harus berpisah sementara waktu dari mainan kesayangan, teman bermain, dan orang tua. Semua hal ini bisa membuat anak

Stres dan ketidaknyamanan ini dapat mengganggu pola tidur anak, padahal tidur sangat penting untuk kesehatan dan pertumbuhan mereka. Anak prasekolah (usia 3-6 tahun) biasanya membutuhkan waktu tidur sekitar 11-12 jam setiap hari (Kusumawati *et al.*, 2024). Tidur yang cukup membantu anak tumbuh dan berkembang dengan baik serta menjaga pikiran dan emosi mereka tetap sehat. Jika anak tidak cukup tidur, mereka bisa menjadi sulit fokus, lebih mudah stres, dan daya ingatnya bisa terganggu (Ramadhani *et al.*, 2024). Oleh karena itu, anak-anak perlu mendapatkan perhatian dan dukungan khusus dari perawat agar merasa lebih nyaman selama di rumah sakit dan pola tidurnya tetap terjaga dengan baik (Melynda *et al.*, 2024).

Gangguan tidur merupakan hal yang umum dialami seorang pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit, termasuk pada anak-anak. Namun, jika tidak ditangani dengan cepat, gangguan tidur ini dapat memberikan dampak negatif pada kondisi pasien (Widhiyanto *et al.*, 2024). Pada anak-anak, hal ini dapat menghambat proses pemulihan karena gangguan tidur diketahui dapat memengaruhi fungsi sistem kekebalan tubuh mereka (Ramadhani *et al.*, 2024).

Gangguan tidur pada anak usia prasekolah, dapat memengaruhi perilaku dan emosi mereka, seperti mudah marah, bingung, dan sulit diatur, perubahan suasana hati, kurang tidur, atau durasi tidur yang singkat menjadi bagian dari gangguan tidur yang sering dialami oleh anak usia sekolah (Septiarini *et al.*, 2024).

Gangguan tersebut ditandai dengan kesulitan dalam memulai tidur serta sering terbangun pada malam hari, yang tentu saja dapat memengaruhi kualitas tidur dan proses pemulihan anak selama masa perawatan. Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan bahwa penerapan terapi musik sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur belum dilakukan secara rutin di ruang tersebut. Hal ini diperkuat dengan fakta bahwa prinsip-prinsip *sleep hygiene* atau kebersihan tidur juga belum menjadi bagian dari prosedur keperawatan standar yang dijalankan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengembangkan intervensi keperawatan yang lebih terstruktur dan terpadu, agar dapat membantu mengatasi masalah gangguan tidur pada pasien anak usia prasekolah tersebut secara efektif (Rahmania *et al.*, 2023).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diberikan obat-obatan sedatif. Akan tetapi pemberian obat-obatan ini beresiko mengganggu tumbuh kembang pada anak-anak. Oleh karena itu penatalaksanaan non farmakologi menjadi alternatif yang aman dilakukan. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan terapi musik dan *sleep hygiene*. Untuk mengatasi masalah ini, terapi musik dan *sleep hygiene* dapat menjadi solusi awal yang efektif. Pendekatan ini melibatkan pembentukan dengan membina kebiasaan atau ritual yang konsisten mencakup aktivitas waktu tenang sebelum tidur sebagai pendekatan awal untuk mengatasi gangguan pola tidur (Aulia *et al.*, 2023).

Terapi musik merupakan musik bentuk perawatan mandiri yang sederhana dan terjangkau, yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi gangguan tidur. Sebagai metode pengobatan non-farmakologis, intervensi musik dinilai lebih

menguntungkan karena tidak menimbulkan efek samping jangka panjang (Wirotomo *et al.*, 2025). Terapi musik lullaby yang bersifat relaksatif, mampu menciptakan suasana tidur yang tenang dan nyaman, serta membantu menstabilkan ritme sirkadian subjek. Selain itu, terapi ini mudah diterapkan, tidak memerlukan teknologi yang kompleks, serta tidak menimbulkan efek samping, sehingga layak dijadikan sebagai salah satu pilihan pendekatan holistik dalam menangani gangguan tidur, khususnya pada remaja (Kolomboy *et al.*, 2025).

Selain itu, *Sleep hygiene* merupakan sekumpulan daftar kegiatan yang bisa dilaksanakan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. *Sleep hygiene* memfasilitasi homeostasis tidur pada anak-anak dan mengatur ritme sirkadian tidur. Elemen-elemen *sleep hygiene* meliputi jadwal tidur dan bangun yang konsisten; tidur siang yang cukup; menetapkan ritual sebelum tidur seperti lap air hangat, tempat tidur bersih dan nyaman seperti mengganti seprai, menggosok gigi dengan orang tua, dan menyanyikan lagu pengantar tidur, menjauhi media sosial, menghindari aktivitas fisik yang mengganggu permulaan tidur, seperti berolahraga; dan mengelola emosi anak-anak sebelum tidur (Anjarsari *et al.*, 2025).

Manfaat terapi musik dan *sleep hygiene* adalah memungkinkan anak memperoleh lingkungan tidur yang aman dan nyaman sehingga anak bebas mengekspresikan ketidaknyamanan atau kecemasan sebelum tidur, serta mendorong adaptasi yang sehat dalam pola (Farasari *et al.*, 2023). Salah satu bentuk yang dapat digunakan untuk anak prasekolah adalah mendengarkan musik relaksasi sekitar 30 menit sebelum tidur, diiringi dengan rutinitas *sleep hygiene* seperti waktu tidur tetap, tempat tidur yang nyaman, dan mematikan alat elektronik 30 menit sebelum tidur. Menurut Wirotomo *et al.*, (2025), dengan mekanisme tersebut, terapi musik mampu meredakan kecemasan dan memberikan ketenangan, sehingga mendengarkan musik menjelang tidur dapat berpengaruh terhadap kualitas maupun durasi tidur.

Hasil ini menggaris bawahi pentingnya penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur dan prestasi akademik anak-anak.

Terapi musik dan *sleep hygiene* yang mencakup rutinitas tidur yang konsisten, pembatasan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dan penciptaan lingkungan tidur yang nyaman dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Oleh karena itu, terapi musik dan *sleep hygiene* menjadi pendekatan yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dan mendukung peningkatan prestasi akademik anak-anak usia sekolah (Wahyuningrum *et al.*, 2024).

Peran perawat anak sebagai pemberi asuhan keperawatan difokuskan dalam upaya pencegahan terhadap trauma yang merupakan bagian dari keperawatan anak, pasien anak akan merasakan nyaman selama perawatan dengan adanya dukungan (*rooming-in*), modifikasi lingkungan (rumah sakit ramah anak), peningkatan kontrol anak (memberi pilihan), mengurangi nyeri/cedera (distraksi, teknik *non-invasif*) dan sikap perawat yang penuh dengan perhatian yang mempercepat proses penyembuhan (Ria *et al.*, 2024).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus penelitian tentang “Penerapan Terapi Musik Dan *Sleep Hygiene* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Anak Usia Prasekolah Dengan Hospitalisasi Di ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana “Penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia prasekolah dengan hospitalisasi Di ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur pada anak usia prasekolah yang mengalami hospitalisasi di ruang Edelweis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik dan hasil pengkajian responden (usia, jenis kelamin).
- b. Diketahui diagnosis keperawatan pada anak usia prasekolah dengan

gangguan pola tidur.

- c. Diketahui penerapan intervensi keperawatan terapi musik dan *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur anak usia prasekolah yang menjalani hospitalisasi.
- d. Diketahui gambaran kualitas tidur anak usia prasekolah sebelum dilakukan terapi musik dan *sleep hygiene*.
- e. Diketahui gambaran kualitas tidur anak usia prasekolah sesudah dilakukan terapi musik dan *sleep hygiene*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perawat Di Rumah Sakit

Sebagai masukan dalam alternatif tindakan untuk meningkatkan kualitas tidur anak melalui terapi musik dan *sleep hygiene*.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai pengembangan bahan ajar dan sumber referensi dalam pemberian materi asuhan keperawatan yang berfokus penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur anak dan menjadi panduan belajar untuk mahasiswa.

3. Bagi Keluarga Dan Klien

Meningkatkan pengetahuan keluarga dan klien dalam mengatasi gangguan pola tidur dengan terapi musik dan *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur anak.

4. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan sebagai informasi mengenai pengaruh penerapan terapi musik dan *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur anak usia prasekolah dengan hospitalisasi.