



## **ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI INSOMNIA**

**Salwa Putri Nafisa Aurellia Borsalino<sup>1</sup>, Siti Zahra Nurftiri Mulyadi<sup>2</sup>, Irmansyah Putra Raharja<sup>3</sup>, Thesa Salwa Suhendar<sup>4</sup>, Risma Siti Hanifah<sup>5</sup>**  
STIKes Permata Nusantara<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*Email Korespondensi: [salwanafisaa02@gmail.com](mailto:salwanafisaa02@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Insomnia adalah jenis gangguan tidur yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan atau tidak bisa tidur. Penyebab insomnia sangat beragam, bisa karena masalah fisik ataupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada penderita insomnia melalui penerapan terapi musik dan dukungan tidur. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan pengumpulan data dengan wawancara dan observasi. Subyek dalam penelitian ini yaitu 1 remaja selaku mahasiswa berusia 17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan intervensi keperawatan gangguan pola tidur melalui penerapan terapi musik dan dukungan tidur, pasien mengalami perbaikan pada kesulitan memulai tidur dari skala 1 yang menunjukkan (sangat terganggu) menjadi skala 4 yang menunjukkan (sedikit terganggu) dan Pola tidur berkisar dari skala 1 yang dianggap (sangat terganggu) menjadi skala 4 yang dianggap (sedikit terganggu). Terapi music dan dukungan tidur secara mandiri pada pasien yang mengalami insomnia dapat mengurangi keluhan memulai tidur dan pola tidur sebagai akibat dari gangguan pola tidur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi perawat lain dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien insomnia dengan masalah gangguan pola tidur, baik di setting rumah sakit, keluarga, maupun komunitas.

**Kata Kunci:** Insomnia; Remaja; Terapi Musik; Dukungan Tidur.

---

### **ABSTRACT**

*Insomnia is a type of sleep disorder that occurs when a person has difficulty falling asleep or staying asleep. The causes of insomnia are diverse and can stem from either physical or mental issues. This study aims to determine nursing care for sleep pattern disorders in patients with insomnia through the application of music therapy and sleep support. This study used a case study method, collecting data through interviews and observations. The subject of this study was a 17-year-old college student. The results showed that following the implementation of nursing interventions for sleep pattern disorders through music therapy and sleep support, the patient experienced improvement in difficulty falling asleep, shifting from a score of 1 (indicating "severely disrupted") to a score of 4 (indicating "slightly disrupted"), and sleep patterns improved from a score of 1 (considered "severely disrupted") to a score of 4*

*(considered “slightly disrupted”). Music therapy and self-directed sleep support for patients with insomnia can reduce complaints regarding difficulty falling asleep and sleep patterns resulting from sleep pattern disorders. This study is expected to provide a reference for other nurses in providing nursing care to insomnia patients with sleep pattern disorders, whether in hospital, family, or community settings.*

**Keywords:** *Insomnia; Adolescents; Music Therapy; Sleep Support.*

## PENDAHULUAN

Di Indonesia, jumlah penduduknya sekitar 255 juta jiwa. Sekitar 25% dari total jumlah penduduk pada tahun 2015 adalah remaja. Remaja mengalami masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Di fase ini, remaja punya keinginan besar untuk mencoba hal-hal baru dalam hidupnya. Kalau mereka melakukan hal-hal ini dengan perilaku yang baik, itu bisa membawa dampak positif dalam kehidupan mereka. Namun, jika perilaku mereka menyimpang dari yang baik, dampaknya bisa negatif bagi mereka. Jadi, penting bagi remaja untuk memilih perilaku yang benar agar bisa menghadapi masa transisi ini dengan baik (Fitriana, 2021). Remaja dalam tahap perkembangannya seringkali menghadapi masalah seperti mabuk-mabukkan, bergabung dengan komunitas geng motor, dan ketergantungan terhadap gadget. Ketergantungan pada gadget khususnya merupakan masalah yang signifikan di era modernisasi saat ini, berdampak pada berbagai kalangan masyarakat, terutama remaja (Fitriana, 2021). Hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta jiwa dari total populasi penduduk sebesar 264,16 juta jiwa. Pengguna internet tertinggi berada pada usia 15-19 tahun, mencapai 91 % (Mais et al., 2020).

Game online adalah permainan digital yang bisa dimainkan melalui perangkat yang terhubung ke internet. Dengan game online, pemain bisa berinteraksi dan bermain bersama orang lain di waktu yang sama, meskipun berada di tempat yang berbeda (Mais et al., 2020). Ketika remaja terlalu sering bermain game online, mereka bisa merasakan kesenangan dan kepuasan sendiri. Haibanissa et al., (2022) mengatakan kecanduan game online akan berdampak pada perubahan pola tidur seseorang dan kualitas tidurnya menurun. Namun, kecanduan bermain game online bisa mengakibatkan kebiasaan membawa gadget ke tempat tidur dan dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang penting untuk pengaturan tidur (Fitriana, 2020).

Insomnia yaitu sebuah permasalahan kesehatan yang terjadi di kalangan masyarakat yang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental pada remaja ketika insomnia. Insomnia merupakan gangguan yang terjadi akibat adanya faktor genetik, faktor biologis, lingkungan dan sosial (Tyas, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kushayati, (2025) terdapat 80,6% remaja mengalami kecanduan game online tidak terkontrol, dan 63,9% mengalami insomnia berat. Selain itu, Bagus et al., (2023) mengatakan sebagian responden (62,4%) mengalami kecanduan game online sedang dan responden 65,9% mengalami kualitas tidur buruk. Dengan kasus insomnia ini, peneliti melakukan studi kasus pada 1 orang mahasiswa yang mengalami insomnia dan melakukan wawancara kepada mahasiswa tersebut.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Studi kasus dalam bahasa Inggris “A Case Study” atau “Case Studies”. Kata “kasus” diambil dari kata “case” yang berarti perkara, kajian, peristiwa. Namun, arti “kasus” itu sangatlah kompleks dan luas. Studi kasus merupakan eksplorasi “sistem terkait” atau “kasus yang beragam” dari waktu ke waktu melalui

pengumpulan data mendalam dan melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya akan konteks Elva & Murhayati, (2025). Sistem terbatas ini dibatasi oleh waktu dan tempat, sedangkan kasus dapat dipelajari dari suatu program, peristiwa, kegiatan atau individu (Assyakurrohim et al., 2022).

Studi kasus merupakan studi kasus yang setiap prosedurnya dilakukan secara detail, presisi, dan teliti. Bisa berupa individu, kelompok, organisasi atau lembaga. Dari studi kasus ini diharapkan peneliti memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang kasus yang diteliti. Kasus yang diteliti umumnya merupakan peristiwa yang sedang terjadi (nyata), bukan peristiwa yang sudah terjadi, dan harus benar-benar spesifik atau “unik”. Dengan kata lain, peneliti sebaiknya memilih satu kasus saja, apakah kasus yang sangat sederhana atau kasus yang kompleks. Subyek dalam penelitian ini remaja yang mengalami insomnia dengan tindakan yang diberikan yaitu terapi musik dan dukungan tidur yang bertujuan untuk mengurangi insomnia yang dialami dengan kriteria subyek; perempuan, remaja, terdiagnosis insomnia, berusia 17 tahun.

## HASIL PENELITIAN

### Pengkajian Pada Remaja Yang Mengalami Insomnia

Pengkajian pada Nn. D yaitu 31 Maret 2024, pukul 10.00 WIB yang merupakan hari dimana peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung ke tempat tinggal pasien. Hasil pengkajian didapatkan data bahwa Nn. D (17 tahun) dengan jenis kelamin perempuan dengan riwayat insomnia sejak SMA tahun 2023 hingga sekarang dikarenakan bermain gudget dan mengerjakan tugas hingga larut malam dan melupakan jam tidur. Keluhan yang dirasakan pasien sekarang adalah selalu merasakan sakit di kepala hingga menyebabkan pusing, kesehatannya menurun, dan muncul jerawat pada bagian wajahnya.

Hasil pengkajian, Nn. D mengatakan makan 2 kali sehari yaitu pagi/ siang dan malam, setiap harinya ia selalu makan - makanan instan dan junkfood. Nn. D mengatakan sudah tahu jika menderita insomnia tetapi belum tahu cara mencegah dan mengurangi kebiasaan kesulitan tidur dan insomnia, pasien juga mengatakan belum mengetahui cara pemberian terapi untuk menurunkan insomnia.

### Diagnosa

Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada 01 April 2024, setelah mendapatkan data hasil pengkajian dan mengacu pad buku 3N (NANDA-NIC-NOC). Berdasarkan pengkajian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu insomnia berhubungan dengan kesulitan memulai tidur dan pola tidur.

### Intervensi

Intervensi dibuat setelah diagnosa ditegakkan, pada 01 April 2024. Intervensi keperawatan diambil dari NIC tahun 2013 menurut (Ersek, 2003), masalah keperawatan insomnia terdiri dari terapi musik (4400) dan peningkatan tidur (1850). Intervensi terapi musik (4400) menurut (Ersek, 2003) terdiri dari : (1) Pertimbangkan minat klien pada musik; (2) Temukan musik yang disukai klien; (3) Beritahu individu tentang tujuan pengalaman (yang akan dirasakan) dengan musik; (4) Pilih musik—musik tertentu yang mewakili musik yang disukai; (5) Membantu individu menemukan posisi yang nyaman; (6) Pastikan volume musik cukup dan tidak terlalu keras.

Intervensi peningkatan tidur (1850) menurut (Ersek, 2003) terdiri dari ; (1) Menentukan pola tidur/aktivitas pasien; (2) Mendorong pasien memantau pola tidurnya; (3) Mendorong pasien menghindari makan sebelum tidur dan minuman yang mengganggu tidur; (4) Membantu menambah jam tidur, bila perlu; (5) Memberi tahu pasien dan orang yang dicintainya tentang

faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur (misalnya fisiologis, psikologis, gaya hidup, seringnya perubahan shift kerja, dan faktor lingkungan lainnya; (6) Diskusikan dengan pasien dan keluarganya teknik untuk meningkatkan kualitas tidur meningkatkan tidur.

Perawatan dilakukan selama 10 hari dan melakukan intervensi keperawatan dengan mewawancarai mahasiswa tersebut. Didapatkan kemajuan yang dilampirkan dalam tabel di bawah ini, Intervensi dilakukan berdasarkan metode NANDA-NIC-NOC untuk insomnia.

### Implementasi Dan Evaluasi

Tabel 1 Hasil Keperawatan Klien (Nn. D 17 tahun) selama 10 hari

Ukuran Hasil		Skor/Hari (skor lengkap adalah 5)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Insomnia	Pola tidur (000403)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
	Kesulitan memulai tidur (000421)	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5

Implementasi dan evaluasi dalam penelitian ini mengacu pada NOC untuk diagnosa insomnia diantaranya pola tidur (000403) dan kesulitan memulai tidur (000421). Berdasarkan tabel 4.1 bahwa implementasi terapi musik didapatkan hasil bahwa hari ke-1 skor kesulitan memulai tidur sebelum dilakukan pemberian terapi musik skor 1 dan setelah pemberian menjadi skor 5 pada hari ke-9 dan implementasi dukungan tidur didapatkan bahwa hari ke-1 skor pola tidur belum teratasi dan setelah dilakukan dukungan tidur menjadi skor 5 pada hari ke-10. Evaluasi dari diagnosa Nn. D yaitu kesulitan memulai tidur dan pola tidur teratasi dengan menunjukkan hasil penurunan insomnia pada Nn. D.

### PEMBAHASAN

Menurut Mardlatillah & Nurjannah, (2023) aktivitas tidur merupakan unsur penting bagi manusia, karena semua makhluk hidup membutuhkan waktu tidur yang cukup dan beristirahat dari aktivitas sehari-hari. Proses ini sangat membantu mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula setelah mengalami kelelahan dan keletihan. Oleh karena itu, tidur merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019).

Dalam penelitian ini, hasil keperawatan menunjukkan bahwa klien mengalami penurunan insomnia dari hari ke-8 hingga ke-10. Faktor-faktor penyebab insomnia yang sejalan dengan teori Aman Ruli (2005) termasuk mengalami stress dan kecemasan, depresi yang berlebihan, terkena kelainan kronis, terjadinya akibat efek samping obat, pola makan yang sangat buruk, penggunaan alkohol dan narkoba, kurangnya olahraga, usia lanjut, kehamilan, faktor lingkungan, dan gaya hidup yang tidak sehat (Putri et al., 2017). Namun, untuk remaja ini cenderung mengalami insomnia akibat pola hidup, stress dan pola makan yang buruk.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mitayani, 2018) mengemukakan bahwa klien yang mengalami insomnia dapat dilakukan dengan melakukan terapi musik untuk mengurangi masalah insomnia.

### Terapi Musik

Penelitian ini menyarankan penggunaan musik sebagai terapi untuk membantu mengurangi masalah tidur seperti insomnia. Dalam penelitian ini, terapi musik diberikan kepada dua klien yang mengalami gangguan tidur. Hasilnya sangat bagus, di mana kualitas

tidur klien meningkat setelah menerima terapi musik. Faktor-faktor yang memengaruhi hasil ini bisa berasal dari klien sendiri maupun dukungan dari keluarga dan kerabat dekat. Ada langkah-langkah tertentu yang harus dilakukan dalam memberikan terapi musik.

Pertama, persiapkan perlengkapan musik dan pastikan semuanya berfungsi dengan baik. Kemudian, identifikasi minat musik klien dan pastikan volume musik tidak terlalu keras. Selama terapi, pastikan klien tidak terganggu agar efek relaksasi dan kemudahan tidur bisa maksimal. Setelah terapi, klien diberi kesempatan untuk memilih musik untuk sesi berikutnya, agar menghindari kebosanan jika musik sebelumnya tidak disukai. Dengan cara ini, terapi musik dapat dijadikan solusi yang sangat efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur dan meningkatkan kualitas tidur seseorang (Mitayani, 2018). Hal tersebut dibuktikan oleh Saleha et al., (2023) yang mengatakan sebanyak 18 responden yang mengalami insomnia, mengalami perubahan setelah diberikan terapi musik dengan hasil uji paired wilcoxon yaitu  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Kamagi & Sahar, (2021) mengatakan terapi musik dengan tempo 60-80 beat yang didengarkan selama 30-60 menit sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada orang dengan insomnia.

### **Dukungan Tidur**

Dukungan merupakan salah satu upaya yang diberikan kepada orang lain, baik secara moril maupun materil untuk memotivasi seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan. Dalam hal ini, individu akan merasa mendapatkan dukungan secara emosional dan merasa lega karena diperhatikan. Mendapatkan saran atau kesan yang dapat menyenangkan pada dirinya (Masithoha et al., 2023). Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan tubuh kita. Antu & Urbayatun, (2023) mengatakan terdapat perbedaan gejala insomnia sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok dengan pendekatan CBT. Selain itu, untuk dukungan tidur pada Nn. D dengan menerapkan terapi sleep hygiene. Hal tersebut didukung oleh Oktavia & Pratama, (2024) yang mengatakan sleep hygiene merupakan latihan untuk mengatur kebiasaan tidur agar menjadi berkualitas. Ningrum & Hasiolan, (2025) membuktikan nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara sleep hygiened dan kualitas tidur pada remaja.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang berjudul “asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami insomnia” menekankan pentingnya tidur tubuh menjalani adanya proses pemulihan. Dengan melakukan pendekatan secara individu untuk identifikasi penyebab pola tidur, penyebab insomnia. Penerapan terapi musik dapat berpengaruh pada remaja yang insomnia dengan mengidentifikasi musik yang disukai dan dukungan tidur juga dapat menurunkan insomnia yang ia alami.

Setiap individu harus menjaga kecukupan kebutuhan istirahat dan tidurnya sesuai kebutuhannya. Dengan kondisi jiwa dan fisik yang sehat maka dapat melakukan berbagai kegiatan dengan baik. Perawat perlu berupaya membantu pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur klien sesuai dengan dengan prosedur yang benar sehingga perawat harus mempunyai, kompetensi yang baik terkait dengan kebutuhan istirahat dan tidur sehingga pelayanan terhadap klien dapat berjalan dengan baik dan benar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi perawat lain dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien insomnia dengan masalah gangguan pola tidur, baik di setting rumah sakit, keluarga, maupun komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antu, Z., & Urbayatun, S. (2023). Terapi Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengurangi Insomnia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(2), 1039–1048. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.2.1039-1048.2023>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Bagus, M., Suryani, & Rohmawati, Z. (2023). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 6(1), 140–147.
- Elva, H. Y., & Murhayati, S. (2025). Penelitian Studi Kasus Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13087–13098. <https://www.duniadosen.com/penelitian-studi-kasus/>
- Ersek, M. (2003). Nursing Interventions Classification (NIC), 3rd edition. In *Journal of Hospice & Palliative Nursing* (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/10.1097/00129191-200301000-00011>
- Fitriana, N. (2020). Terapi SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 4–11.
- Fitriana, N. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia. *Naskah Publikasi*.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Kushayati, N. (2025). Kecanduan Game Online: Faktor Risiko Insomnia Di Usia Remaja. *Keperawatan Dan Kebidanan*, 17(1). [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=Awr1SIUD81loTAIAAsA\\_LQwx.;\\_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1751934979/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fe-journal.lppmdianhusada.ac.id%2Findex.php%2Fjkk%2Farticle%2Fdownload%2F423%2F378%2F/RK=2/RS=u6yS5HN.VDEIMpmxqLRRg](https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1SIUD81loTAIAAsA_LQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1751934979/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fe-journal.lppmdianhusada.ac.id%2Findex.php%2Fjkk%2Farticle%2Fdownload%2F423%2F378%2F/RK=2/RS=u6yS5HN.VDEIMpmxqLRRg)
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness*, 7(1), 306–312.
- Masithoha, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1).
- Mitayani, T. (2018). Penerapan Terapi Musik Pada Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Bpstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Poltekkesjogja*.
- Ningrum, D. P., & Hasiolan, M. I. S. (2025). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 4(12), 121–125.
- Oktavia, I., & Pratama, M. (2024). Efektifitas sleep hygiene terhadap kualitas tidur remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 29661–29666.
- Putri, K., Konseling, D., & Yogyakarta, U. N. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Learning Student Behaviour That Have Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 201.
- Saleha, D., Rusnaini, B., & Meilani, P. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat



- Insomnia pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(1), 51–57.  
<https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>
- Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi , Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 540–547.
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). Implementasi Keperawatan Pada Pasien Insomnia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.