

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Berliana Nabila
NIM. P17320321010

Application of Relaxing Music Therapy to Adolescents with Sleep Pattern Disorders Due to Gadget Use in RW 01 Bubulak Village, West Bogor District, Bogor City

i-xiii + 53 pages, V CHAPTER, 7 tables, 10 attachments

ABSTRACT

Kominfo data shows that 270 million people in Indonesia use gadgets, and 80% of these gadget users are teenagers aged 15-19 years. If adolescents use gadgets for a long time, especially at night, then the duration of their sleeping hours is not fulfilled so that these adolescents will be at risk of experiencing sleep pattern disorders. Efforts in dealing with sleep pattern disorders with non-pharmacological therapy, one of which is the relaxing music therapy method. The purpose of the case study is to determine the description of the application of relaxing music therapy in adolescents who experience sleep pattern disorders. This research uses a case study design. Sampling was carried out non-probability with purposive sampling technique through screening adolescents using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and obtained as many as 4 respondents who met the inclusion criteria. The results of this study indicate the application of relaxing music therapy is effective for reducing the level of sleep pattern disorders in adolescents by 5-9 points, namely from the category of poor sleep quality to good sleep quality. The application of relaxing music therapy is recommended to be applied to adolescents who experience sleep pattern disorders due to gadget use in the community and school.

Keywords : *Gadgets, Sleep Pattern Disorder, Adolescents, Relaxing Music Therapy.*

Bibliography : *34 Sources (2014-2023)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Berliana Nabila
P17320321010

Penerapan *Relaxing Music Therapy* Pada Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Penggunaan *Gadget* di RW 01 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor

i-xiii + 53 halaman, V BAB, 7 tabel, 10 lampiran

ABSTRAK

Data Kominfo menunjukkan sebanyak 270 juta orang di Indonesia menggunakan *gadget*, dan sebesar 80% dari pengguna *gadget* tersebut merupakan remaja yang berusia 15-19 tahun. Jika remaja menggunakan *gadget* dengan rentang waktu yang cukup lama terutama pada malam hari, maka durasi jam tidurnya tidak terpenuhi sehingga remaja tersebut akan beresiko mengalami gangguan pola tidur. Upaya dalam menangani gangguan pola tidur dengan terapi non-farmakologis, salah satunya metode *relaxing music therapy*. Tujuan Studi kasus untuk mengetahui gambaran penerapan *relaxing music therapy* pada remaja yang mengalami gangguan pola tidur. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining pada remaja menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan didapat sebanyak 4 orang responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan *relaxing music therapy* efektif untuk menurunkan tingkat gangguan pola tidur pada remaja sebanyak 5-9 poin, yaitu dari kategori kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Penerapan *relaxing music therapy* direkomendasikan untuk diterapkan pada remaja yang mengalami gangguan pola tidur akibat penggunaan *gadget* di masyarakat dan sekolah.

Kata kunci : *Gadget*, Gangguan Pola Tidur, Remaja, *Relaxing Music Therapy*.

Daftar Pustaka : 34 Sumber (2014-2023)