

APPLICATION OF MUSIC THERAPY TO REDUCED LEVEL OF SLEEP DISORDERS (INSOMNIA) THE INFLUENCE OF SMARTPHONES ON ADOLESCENTS AT SMAN 1 LEUWILIANG

Nazwa Azrienne

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Keperawatan Bogor

ABSTRACT

Sleep disorders are a condition characterized by disturbances in the amount, quality, and timing of a person's sleep. Excessive smartphone use is a factor that affects a person's sleep quality and can be a sign that someone is addicted to a smartphone. There are many options that can be used to treat sleep disorders besides using sleeping pills, for example, music therapy. The aim of this research is to determine the results of the reduction in sleep disturbances influenced by smartphones in adolescents after receiving music therapy. The method used in this research uses a descriptive case study design with a non-probability sampling technique and a purposive sampling approach, where data collection was carried out using the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire compiled in 1993 by Charles M. Morin to measure the scale of sleep disorders (Insomnia) on teenagers and the influence of smartphone addiction at SMAN 1 Leuwiliang. The results of this study show that the application of music therapy is effective in reducing the level of sleep disorders (insomnia) in adolescents, with a decrease in the level of insomnia by 4–16 points, namely from the category of moderate insomnia to mild insomnia for 2 people and 3 other people to no insomnia after being given it. music therapy. The application of music therapy is recommended to reduce insomnia in teenagers affected by smartphone addiction at SMAN 1 Leuwiliang.

Keywords: Adolescents, Smartphones, Sleep disorders (Insomnia), Music therapy

PENERAPAN TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT PENURUNAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PENGARUH *SMARTPHONE* PADA REMAJA DI SMAN 1 LEUWILIANG

Nazwa Azrianne

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Keperawatan Bogor

ABSTRAK

Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang ditandai oleh gangguan dalam jumlah, kualitas, dan waktu tidur seseorang. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang dan dapat menjadi tanda seseorang kecanduan *smartphone*. Banyak pilihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur selain menggunakan obat tidur, misalnya terapi musik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hasil tingkat penurunan gangguan tidur pengaruh *smartphone* pada remaja setelah mendapatkan terapi musik. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling yang pengambilan datanya dilakukan dengan menggunakan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) disusun pada tahun 1993 oleh Charles M. Morin untuk mengukur skala gangguan tidur (Insomnia) pada remaja pengaruh kecanduan *smartphone* di SMAN 1 Leuwiliang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan terapi musik efektif untuk menurunkan tingkat gangguan tidur (insomnia) pada remaja dengan penurunan tingkat insomnia sebanyak 4-16 poin, yaitu dari kategori insomnia sedang menjadi insomnia ringan sebanyak 2 orang dan 3 orang lainnya menjadi tidak ada insomnia setelah diberikan terapi musik. Penerapan terapi musik ini direkomendasikan untuk menurunkan insomnia pada remaja pengaruh kecanduan *smartphone* di SMAN 1 Leuwiliang.

Kata kunci : Remaja, *Smartphone*, Gangguan tidur (Insomnia), Terapi musik