

JURNAL ILMIAH

**TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN INSOMNIA PADA PASIEN
HEMODIALISIS: KAJIAN FILOSOFIS DAN KEPERAWATAN HOLISTIK**

Syarief Hidayatullah Bahri*, Priyanto Priyanto

Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi: nursesyarief@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum pada pasien hemodialisis dan berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, serta spiritual. Terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan ansietas, dan memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi musik terhadap insomnia pasien hemodialisis melalui pendekatan filsafat keperawatan, teori keperawatan, dan paradigma keperawatan holistik. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan analisis konseptual, mencakup dimensi ontologis, epistemologis, dan aksiologis, serta integrasi teori keperawatan yang relevan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa terapi musik mendukung keseimbangan fisiologis, regulasi emosi, peningkatan *self-efficacy*, adaptasi terhadap stres, dan kesejahteraan pasien secara menyeluruh. Secara ontologis, insomnia dipahami sebagai ketidakseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa; secara epistemologis, terapi musik merupakan pengetahuan keperawatan yang memadukan bukti ilmiah dan pengalaman subjektif; secara aksiologis, terapi musik mencerminkan nilai caring dan humanistik. Implikasi penelitian ini mencakup praktik keperawatan, pendidikan, dan penelitian, menegaskan pentingnya integrasi terapi musik dalam pelayanan keperawatan holistik bagi pasien hemodialisis.

Kata Kunci: Hemodialisis, Insomnia, Keperawatan Holistik, Terapi Musik

ABSTRACT

Insomnia is a common sleep disorder among hemodialysis patients, affecting physical, psychological, social, and spiritual aspects. Music therapy is a non-pharmacological intervention effective in enhancing relaxation, reducing anxiety, and improving sleep quality. This study aims to analyze the effects of music therapy on insomnia in hemodialysis patients through the lens of nursing philosophy, nursing theories, and holistic nursing paradigms. A conceptual literature review was conducted, examining the ontological, epistemological, and axiological dimensions, as well as the integration of relevant nursing theories. The synthesis showed that music therapy supports physiological balance, emotional regulation, self-efficacy, stress adaptation, and overall patient well-being. Ontologically, insomnia is understood as an imbalance of body, mind, and soul. Epistemologically, music therapy represents a form of nursing knowledge, combining scientific evidence with subjective experience. Axiologically, it reflects caring and humanistic values. The study has implications for nursing practice, education, and

research, highlighting the importance of integrating music therapy into holistic nursing care for hemodialysis patients.

Keywords: *Hemodialysis, Insomnia, Music Therapy, Holistic Nursing*

PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan umum yang dialami oleh pasien dengan penyakit ginjal kronik, khususnya pasien yang menjalani terapi hemodialisis jangka panjang. Dari berbagai gangguan tidur yang dilaporkan, insomnia menempati posisi paling dominan dan paling sering ditemukan. Beberapa studi menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada pasien hemodialisis berkisar antara 37% hingga 80%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum yang hanya sekitar 10% hingga 30% (Benetou et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa insomnia merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus dalam praktik keperawatan, karena dapat berdampak negatif terhadap aspek fisiologis, psikologis, sosial, bahkan spiritual pasien.

Pasien yang menjalani hemodialisis menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional yang kompleks. Secara fisik, proses dialisis yang dilakukan secara rutin dua hingga tiga kali seminggu dengan durasi empat hingga lima jam per sesi dapat menimbulkan rasa lelah, nyeri, kram otot, gatal, hipotensi intradialisis, dan rasa tidak nyaman lainnya. Akumulasi toksin uremik yang tidak sepenuhnya terbuang melalui proses dialisis juga menyebabkan ketidakseimbangan biokimia tubuh, termasuk pada sistem saraf pusat yang mengatur ritme tidur (Saguban et al., 2025). Kondisi ini menjadikan pasien hemodialisis lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan populasi lainnya. Dari aspek psikologis, pasien hemodialisis menghadapi stres kronis yang berkelanjutan. Pasien harus menyesuaikan

diri dengan rutinitas terapi seumur hidup, pembatasan asupan cairan dan diet, serta ketergantungan pada mesin dialisis. Selain itu, kecemasan mengenai prognosis penyakit, ketakutan akan kematian, dan perasaan kehilangan kemandirian menambah beban emosional yang berat. Stres psikologis ini berhubungan langsung dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang baik (Lin et al., 2024). Faktor sosial seperti kehilangan pekerjaan, keterbatasan aktivitas sosial, dan penurunan dukungan keluarga juga dapat memperburuk kondisi insomnia pada pasien. Faktor lingkungan turut menjadi penyebab penting. Unit hemodialisis umumnya merupakan ruang terbuka dengan tingkat kebisingan tinggi akibat alat medis, percakapan antar staf, dan suara mesin dialisis. Selain itu, pencahayaan yang terang dan aktivitas rutin selama prosedur dialisis membuat pasien sulit beristirahat dengan tenang (Tran et al., 2025). Kombinasi dari faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan tersebut menjadikan insomnia pada pasien hemodialisis sebagai kondisi multifaktorial yang kompleks dan menuntut pendekatan penanganan yang menyeluruh.

Insomnia yang terjadi secara kronis dapat menimbulkan konsekuensi serius terhadap kesehatan fisik dan psikologis pasien. Secara fisiologis, gangguan tidur kronis dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah, gangguan ritme jantung, resistensi insulin, serta penurunan daya tahan tubuh. Dari aspek psikologis, kurang tidur menyebabkan gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, peningkatan iritabilitas, serta memperburuk depresi dan ansietas (Tao et al., 2024). Dalam konteks

pasien hemodialisis, insomnia juga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan, menurunkan kepatuhan terhadap jadwal dialisis, serta memperburuk prognosis penyakit. Pendekatan farmakologis dengan penggunaan obat tidur sering kali digunakan sebagai solusi cepat, namun memiliki keterbatasan. Obat hipnotik dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan fungsi hati, serta interaksi obat dengan terapi lain. Karena itu, dalam praktik keperawatan modern, perhatian semakin diarahkan pada intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berorientasi pada peningkatan kesejahteraan holistik pasien. Salah satu intervensi tersebut adalah terapi musik, yang telah terbukti secara empiris mampu meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur pasien hemodialisis (Ba et al., 2024; Lin et al., 2024).

Musik memiliki efek terapeutik melalui mekanisme neurofisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, musik yang tenang dan harmonis dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan kadar kortisol, menstabilkan tekanan darah, serta memperlambat denyut jantung dan pernapasan. Secara psikologis, musik berfungsi sebagai media distraksi yang efektif, mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri, ketegangan, dan kecemasan selama menjalani dialisis. Musik juga dapat menimbulkan rasa damai, meningkatkan ekspresi emosional, dan memperkuat rasa koneksi spiritual pasien dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhan (Saguban et al., 2025; Ambushe et al., 2023). Dalam perspektif keperawatan holistik, terapi musik bukan hanya sekadar teknik relaksasi, tetapi merupakan bentuk praktik caring yang mencerminkan nilai-nilai kemanusiaan dan empati. Musik membantu menciptakan hubungan terapeutik yang hangat antara perawat dan pasien, memberikan kenyamanan emosional, serta mendukung

penyembuhan melalui keseimbangan bio-psiko-sosio-spiritual. Pendekatan ini sejalan dengan teori dan filsafat keperawatan yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang utuh dan berharga, dimana kesehatan dipandang sebagai harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa (Perkins, 2021; Onturk, 2024). Tetapi sebagian besar penelitian mengenai terapi musik pada pasien hemodialisis masih berfokus pada aspek fisiologis seperti perubahan tekanan darah dan denyut nadi, sementara dimensi filosofis dan teoritis dalam konteks keperawatan belum banyak dieksplorasi. Padahal, pemahaman filosofis sangat penting untuk menempatkan terapi musik sebagai bagian integral dari praktik keperawatan yang humanistik, bukan sekadar alat bantu tambahan. Dengan demikian, kajian konseptual yang mendalam mengenai dasar filosofis dan teoritis terapi musik menjadi penting untuk memperkuat landasan ilmiah penggunaannya dalam praktik keperawatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini disusun untuk menganalisis terapi musik dalam menurunkan insomnia pada pasien hemodialisis melalui pendekatan filsafat keperawatan, teori keperawatan, dan paradigma keperawatan holistik. Kajian ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara intervensi musik dan keseimbangan bio-psiko-sosio-spiritual pasien, serta memperkuat posisi terapi musik sebagai intervensi keperawatan berbasis caring yang berorientasi pada manusia secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam kajian ini menggunakan pendekatan kajian literatur konseptual (*conceptual literature review*). Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis, mensintesis, dan membangun kerangka pemikiran konseptual mengenai hubungan

antara terapi musik, pasien hemodialisis, dan gangguan insomnia dalam perspektif filsafat keperawatan dan teori keperawatan holistik. Literatur yang dianalisis mencakup artikel jurnal nasional maupun internasional yang diterbitkan antara tahun 2022 hingga 2025, dengan fokus pada topik terapi musik, hemodialisis, gangguan tidur, filsafat keperawatan, teori keperawatan, dan paradigma holistik. Proses analisis dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi konsep utama yang relevan dengan terapi musik dan kebutuhan pasien hemodialisis, analisis filosofis berdasarkan dimensi ontologi, epistemologi, dan aksiologi untuk memahami fenomena secara mendalam, integrasi teori keperawatan yang relevan sebagai landasan konseptual dan praktik, serta penyusunan sintesis konseptual untuk menghasilkan kerangka pemikiran yang menghubungkan konsep, teori, dan temuan literatur.

Literatur dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ketat, meliputi artikel yang membahas terapi musik sebagai intervensi keperawatan atau strategi manajemen stres dan gangguan tidur, berkaitan dengan pasien hemodialisis atau CKD, serta membahas filsafat keperawatan dan teori keperawatan holistik. Kriteria eksklusi mencakup publikasi yang tidak relevan, berupa opini tanpa landasan teoritis, atau tidak tersedia dalam teks penuh. Analisis dilakukan dengan pendekatan deskriptif tematik dan integratif, yang memungkinkan peneliti menyintesis temuan empiris dan konsep teoretis menjadi kerangka pemikiran yang aplikatif.

Dalam kerangka filosofis keperawatan, analisis literatur dilakukan melalui dimensi ontologi, untuk memahami terapi musik sebagai fenomena subjektif yang dialami pasien secara individual; epistemologi, untuk menilai bukti ilmiah dan teori yang dapat diaplikasikan dalam praktik; serta aksiologi, untuk menilai nilai etis dan

praktis dari terapi musik dalam mendukung kesejahteraan pasien dan praktik keperawatan holistik. Selanjutnya, teori keperawatan yang relevan, seperti Roy Adaptation Model, Watson's Theory of Human Caring, Travelbee's Human to Human Relationship Model, Orem Self Care Deficit Theory, dan Neuman Systems Model, dianalisis untuk memahami mekanisme adaptasi fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual pasien.

Hasil analisis disusun dalam bentuk sintesis teoritis dan kerangka konseptual, yang menjelaskan keterkaitan antara musik, adaptasi pasien, intervensi keperawatan, dan nilai-nilai holistik. Karena penelitian ini bersifat konseptual, tidak ada subjek, populasi, instrumen, atau analisis statistik; semua data bersumber dari literatur yang telah dipilih. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan pemahaman yang mendalam tentang intervensi musik sebagai modalitas keperawatan holistik, serta memberikan dasar teoretis dan filosofis yang kuat untuk perancangan protokol intervensi, praktik keperawatan humanistik, dan strategi adaptif di unit hemodialisis.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan kajian literatur konseptual dan empiris terkini, terapi musik menunjukkan efek positif yang signifikan pada pasien hemodialisis, baik dari dimensi fisiologis, psikologis, maupun spiritual. Sebuah meta analisis terbaru yang melibatkan 24 studi dengan total 1.703 peserta menunjukkan bahwa terapi musik secara konsisten menurunkan kecemasan, stres, nyeri, dan respons negatif terkait hemodialisis, meskipun perubahan tekanan darah dan denyut jantung tidak selalu signifikan (Lin et al., 2024). Studi retrospektif pada 218 pasien hemodialisis dengan gangguan tidur melaporkan bahwa pemberian terapi musik selama tiga bulan menghasilkan penurunan skor depresi dan kecemasan berdasarkan *Self Rating Depression Scale* dan *Self*

Rating Anxiety Scale dibandingkan kelompok kontrol (Ba et al., 2024).

Intervensi musik juga berdampak pada parameter fisiologis. Penurunan frekuensi pernapasan dan peningkatan saturasi oksigen ditemukan meskipun efek pada tekanan darah dan denyut jantung bersifat variatif (Lin et al., 2024). Tinjauan sistematis terhadap 16 RCT menunjukkan bahwa durasi musik ≤ 20 menit paling efektif untuk menurunkan kecemasan dan memodulasi variabel fisiologis seperti denyut jantung, tekanan darah, serta laju pernapasan (Yangoz & Ozer, 2022). Di tingkat lokal, penelitian quasi-eksperimental di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu dengan musik klasik Beethoven melaporkan penurunan kecemasan secara signifikan ($p < 0,05$) pada pasien hemodialisis setelah (Liza et al., 2022). Selain itu, Sunita et al., (2025) menemukan bahwa musik instrumental dapat mengurangi ansietas pasien CKD melalui stimulasi sistem limbik dan efek relaksasi yang menenangkan (Sunita et al., 2025).

Terapi musik juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Durasi tidur lebih panjang, frekuensi terbangun malam hari lebih rendah, serta penurunan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin menjadi indikator perbaikan pola tidur dan stabilitas fisiologis pasien hemodialisis (Lin et al., 2024; Sunita et al., 2025). Dari perspektif keperawatan, mekanisme efek musik dapat dianalisis melalui beberapa teori. Dalam kerangka Self Care Deficit Orem, musik meningkatkan *self care agency* pasien, memperkuat otonomi, dan memungkinkan pasien mengelola stres emosional secara mandiri selama prosedur hemodialisis (Lin et al., 2024; Sunita et al., 2025). Menurut Neuman Systems Model, musik bertindak sebagai intervensi pencegahan sekunder terhadap stresor internal dan eksternal, menurunkan respons simpatik, meningkatkan variabilitas detak jantung, dan menurunkan hormon stres seperti kortisol, sehingga memperkuat

homeostasis sistem saraf otonom (Lin et al., 2024; Liza et al., 2022). Dalam kerangka Watson's Theory of Human Caring, musik dapat dikonseptualisasikan sebagai ekspresi *caritas processes*, meningkatkan kenyamanan, harapan, dan perasaan damai pasien melalui hubungan terapeutik transpersonal antara perawat dan pasien (Wirdah et al., 2023). Terapi musik juga memberikan medium ekspresi emosional non-verbal yang memperkuat komunikasi dan ikatan interpersonal antara perawat dan pasien (Arif et al., 2024).

Integrasi ketiga teori menegaskan bahwa terapi musik adalah modalitas keperawatan holistik dan multidimensi. Secara fisiologis, musik menurunkan respons stres dan meningkatkan stabilitas sistem saraf; secara psikologis, memperkuat kemampuan *coping* dan mengurangi kecemasan; secara sosial dan spiritual, memperkuat hubungan terapeutik dan memberikan makna lebih dalam bagi pasien (Siregar et al., 2022; Betty et al., 2024; Sunita et al., 2025). Efektivitas intervensi dipengaruhi oleh personalisasi musik sesuai preferensi pasien, yang terbukti memberikan efek relaksasi lebih kuat dibanding musik generik.

Implementasi terapi musik memerlukan kolaborasi multidisiplin antara perawat, dokter, dan ahli musik atau terapis. Perawat berperan sebagai penghubung utama, memantau respons pasien, menyesuaikan durasi dan jenis musik, serta memperhatikan preferensi dan konteks budaya pasien. Pendekatan ini memperkuat interaksi pasien-perawat, memfasilitasi proses *caring*, dan mendukung praktik keperawatan berbasis bukti di layanan hemodialisis (Saharkhiz et al., 2025).

Secara ontologis, terapi musik dipahami sebagai fenomena subjektif yang dialami pasien, memodulasi persepsi nyeri, kecemasan, dan kelelahan. Secara epistemologis, bukti diperoleh dari sintesis penelitian empiris dan integrasi teori keperawatan. Secara aksiologis, musik memiliki nilai etis dan praktis, mendukung

kesejahteraan pasien dan praktik keperawatan holistik yang menghargai dimensi bio-psiko-sosio-spiritual pasien (Salvador et al., 2024). Sintesis ini menegaskan bahwa terapi musik adalah intervensi keperawatan holistik yang membantu pasien menyesuaikan ritme fisiologis, mempercepat transisi tidur, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, sambil memperkuat praktik keperawatan adaptif, humanistik, dan berbasis bukti.

PEMBAHASAN

Efek Fisiologis Terapi Musik pada Pasien Hemodialisis

Terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang terbukti memiliki efek fisiologis signifikan pada pasien hemodialisis. Prosedur hemodialisis, yang dilakukan rutin 2-3 kali per minggu selama 4-5 jam per sesi, menimbulkan stres fisiologis yang kronis, termasuk peningkatan tekanan darah, denyut jantung tidak stabil, serta ketegangan otot dan nyeri akibat jarum serta posisi duduk yang lama. Dalam kondisi ini, musik bertindak sebagai stimulus terapeutik yang dapat menormalkan respons fisiologis tubuh. Musik dengan tempo lambat, harmoni yang menenangkan, serta pola ritme yang konsisten dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya meningkat akibat stres hemodialisis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis (Xiang et al., 2023; Batubara et al., 2022). Salah satu indikator fisiologis yang sering digunakan untuk mengukur efek musik adalah *Heart Rate Variability* (HRV). Penurunan rasio LF/HF pada HRV menandakan peningkatan relaksasi dan kesiapan tubuh untuk tidur. Musik menstimulasi aktivitas sistem limbik, termasuk amigdala dan hipotalamus, yang kemudian memicu pelepasan neurotransmitter dopamin dan endorfin. Dopamin meningkatkan perasaan nyaman dan kesenangan, sementara endorfin berperan dalam mengurangi persepsi nyeri dan ketegangan otot. Selain itu, aktivitas

musik juga menurunkan kadar hormon stres kortisol, sehingga menurunkan kecemasan dan membantu pasien mencapai keadaan relaksasi fisiologis yang optimal (Lin et al., 2024; Ba et al., 2024).

Efek fisiologis ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses berulang. Durasi musik yang direkomendasikan berdasarkan studi empiris berkisar antara 15-20 menit per sesi dialisis, dengan frekuensi 2-3 kali per minggu. Musik instrumental atau klasik yang disesuaikan dengan preferensi pasien menunjukkan efek lebih kuat dibanding musik generik, karena personalisasi meningkatkan keterlibatan pasien dan respons fisiologis. Musik yang sesuai selera pasien memicu aktivasi emosional positif, mengurangi respons simpatis, dan memfasilitasi penurunan tekanan darah, stabilisasi denyut jantung, serta normalisasi laju pernapasan (Sunita et al., 2025). Selain itu, musik juga memengaruhi ritme sirkadian, yang sering terganggu pada pasien hemodialisis akibat jadwal dialisis yang tidak konsisten dan gangguan tidur kronis. Mekanisme neurofisiologis musik dapat membantu menormalkan pola hormon melatonin dan kortisol, meningkatkan durasi tidur malam, mengurangi frekuensi terbangun, dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Peningkatan kualitas tidur ini secara tidak langsung mengurangi kelelahan fisik dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular, yang sering dialami pasien dengan gangguan tidur kronis (Sunita et al., 2025).

Musik juga mendukung kapasitas adaptasi pasien terhadap stresor prosedur hemodialisis yang repetitif. Stresor fisiologis seperti jarum, durasi terapi yang panjang, posisi duduk yang tidak nyaman, dan perubahan cairan tubuh memicu ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, dan denyut jantung tidak stabil. Terapi musik membantu menurunkan ketegangan ini, memfasilitasi homeostasis, dan mempersiapkan pasien menghadapi sesi dialisis berikutnya dengan lebih stabil.

Dalam perspektif Roy Adaptation Model, musik berfungsi sebagai stimulus positif yang meningkatkan kemampuan adaptasi pasien pada keempat mode adaptasi: fisiologis, peran, interdependensi, dan koping. Secara fisiologis, musik menurunkan ketegangan otot, menstabilkan tekanan darah, dan mengatur detak jantung; dalam interdependensi, musik meningkatkan hubungan pasien dengan perawat; pada mode peran, musik memperkuat kontrol diri; dan pada mode koping, musik mendukung regulasi emosi dan penurunan stres (Anderson, 2023; Heidari, 2024).

Menurut Orem's Self Care Deficit Theory, terapi musik memperkuat *self care agency* pasien. Pasien memperoleh pengalaman kontrol terhadap suasana batin dan kemampuan mengatur fisiologi tubuh secara mandiri. Musik menjadi media self-management untuk mengurangi ketegangan fisiologis, memperkuat otonomi, dan mendukung keterlibatan aktif dalam perawatan (Lin et al., 2024; Sunita et al., 2025). Hal ini penting mengingat prosedur hemodialisis menuntut pasien berada dalam kondisi fisiologis dan psikologis yang stabil untuk mengurangi risiko komplikasi. Selain itu, Neuman Systems Model menekankan pentingnya intervensi pencegahan terhadap stresor internal dan eksternal. Musik berperan sebagai intervensi sekunder untuk menurunkan respons simpatik, meningkatkan variabilitas detak jantung, menurunkan hormon stres, serta memperkuat homeostasis sistem saraf otonom. Efek ini berkontribusi pada stabilitas fisiologis, pengurangan kelelahan, dan peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisis (Lin et al., 2024; Liza et al., 2022).

Implementasi praktis terapi musik memerlukan perhatian pada personalisasi musik, pemantauan respons fisiologis, dan pengaturan lingkungan. Musik yang disesuaikan dengan preferensi pasien dapat meningkatkan efek relaksasi, stabilitas fisiologis, dan kesiapan pasien

menghadapi prosedur dialisis. Perawat perlu memantau tanda vital sebelum, selama, dan sesudah intervensi, serta menyesuaikan jenis, durasi, dan intensitas musik sesuai kondisi pasien. Dengan pendekatan ini, terapi musik menjadi intervensi holistik yang tidak hanya menurunkan ketegangan fisiologis tetapi juga mendukung kualitas tidur, adaptasi stres, dan kesejahteraan pasien secara menyeluruh. Efek fisiologis musik juga bersifat kumulatif. Studi jangka panjang menunjukkan bahwa pasien yang rutin mendengarkan musik selama 4-12 minggu mengalami penurunan tekanan darah rata-rata 5-10 mmHg, stabilisasi denyut jantung, dan penurunan kadar hormon stres hingga 15-20% dibanding kelompok kontrol. Hal ini menegaskan bahwa musik bukan sekadar relaksasi sementara, tetapi intervensi fisiologis yang dapat meningkatkan kesehatan jangka panjang pasien hemodialisis (Lin et al., 2024; Ba et al., 2024).

Dengan pengembangan lebih lanjut, integrasi terapi musik ke dalam protokol hemodialisis dapat meningkatkan hasil fisiologis secara signifikan. Musik menjadi modalitas intervensi yang aman, mudah diterapkan, dan dapat disesuaikan dengan kondisi klinis pasien, sehingga memperkuat praktik keperawatan berbasis bukti dan humanistik.

Efek Psikologis Terapi Musik pada Pasien Hemodialisis

Terapi musik tidak hanya memiliki efek fisiologis, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi pasien hemodialisis. Pasien hemodialisis menghadapi stres kronis yang bersumber dari berbagai faktor, termasuk durasi prosedur yang panjang, ketidaknyamanan fisik akibat jarum dan posisi duduk, kekhawatiran terhadap prognosis penyakit, pembatasan aktivitas sosial, serta rasa kehilangan otonomi. Stres psikologis ini dapat memicu gangguan tidur, meningkatkan kecemasan, dan memperburuk depresi. Dalam konteks ini,

musik berfungsi sebagai media distraksi yang efektif, membantu pasien mengalihkan perhatian dari stresor internal maupun eksternal selama prosedur hemodialisis (Nyande et al., 2025).

Berdasarkan teori Stres dan Koping Lazarus & Folkman, persepsi stres yang tinggi dapat memicu respons fisiologis dan psikologis negatif, termasuk peningkatan kecemasan, ketegangan emosional, dan gangguan tidur. Musik membantu pasien memodulasi persepsi ancaman dan meningkatkan kontrol diri atas emosi, sehingga pasien mampu mencapai relaksasi psikologis. Aktivasi sistem limbik saat mendengarkan musik menurunkan aktivitas amigdala, memicu pelepasan dopamin dan serotonin, yang berperan dalam perasaan nyaman, mengurangi kekhawatiran, dan menstabilkan mood pasien (Lin et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Nyande et al., (2025) melaporkan bahwa pasien yang rutin mendengarkan musik selama dialisis mengalami penurunan signifikan dalam kelelahan emosional, kecemasan, dan gejala depresi. Pasien yang mengikuti sesi terapi musik menunjukkan peningkatan fokus, kesadaran terhadap diri sendiri, dan kemampuan untuk tetap tenang meskipun menghadapi prosedur yang menegangkan. Musik juga memfasilitasi pengalaman *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk fokus pada saat ini, mengurangi pikiran negatif mengenai penyakit atau prognosis, dan mempercepat transisi menuju tidur berkualitas. Mekanisme ini secara psikologis memutus siklus stres dan meningkatkan kapasitas adaptif pasien terhadap tuntutan terapi hemodialisis (Nyande et al., 2025).

Efek musik terhadap psikologi pasien juga terkait dengan peningkatan *self efficacy*, yaitu keyakinan pasien terhadap kemampuan mereka untuk mengelola stres, emosi, dan situasi kesehatan mereka sendiri. Mendengarkan musik yang disukai memberi pasien rasa kontrol terhadap suasana batin mereka, meningkatkan

kemampuan coping adaptif, serta mendorong keterlibatan aktif dalam proses perawatan (Lin et al., 2024; Sunita et al., 2025). Peningkatan *self efficacy* ini memiliki implikasi penting, karena pasien yang memiliki kontrol emosional lebih baik mampu mematuhi jadwal dialisis, mematuhi diet, dan menghadapi prosedur dengan lebih adaptif.

Dalam kerangka keperawatan holistik, intervensi musik mencerminkan prinsip pemberdayaan pasien. Musik menjadi sarana untuk memperkuat kapasitas internal pasien dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis. Watson's Theory of Human Caring menekankan pentingnya hubungan transpersonal antara perawat dan pasien, dimana intervensi yang memfasilitasi pengalaman psikologis positif, seperti musik, memperkuat *caring moment*, meningkatkan kenyamanan, harapan, dan ketenangan batin pasien (Wirdah et al., 2023). Kehadiran perawat yang empatik dan dukungan lingkungan terapeutik memperkuat efek psikologis musik, karena pasien merasa diterima, aman, dan diperhatikan secara personal.

Musik juga membantu pasien mengurangi persepsi nyeri dan ketegangan yang muncul selama dialisis. Efek distraksi musik mengalihkan fokus dari ketidaknyamanan fisik ke pengalaman sensoris yang menyenangkan, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi musik dengan teknik relaksasi atau guided imagery memperkuat efek psikologis, menurunkan skor depresi dan kecemasan hingga 20-30% dibanding kelompok kontrol (Ba et al., 2024). Hal ini menegaskan bahwa musik bukan hanya pengalih perhatian pasif, tetapi merupakan stimulus psikologis aktif yang meningkatkan regulasi emosi pasien secara adaptif. Selain itu, personalisasi musik memainkan peran penting dalam efektivitas psikologis. Musik yang disesuaikan dengan preferensi pasien, termasuk genre, tempo, dan volume,

memberikan efek lebih besar dibanding musik generik. Personalization meningkatkan keterlibatan emosional dan pengalaman positif, sehingga efek relaksasi psikologis menjadi lebih kuat. Musik klasik, instrumental, atau alunan alam (*nature sound*) terbukti efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung kesiapan tidur (Sunita et al., 2025).

Secara neuropsikologis, efek musik juga memengaruhi jaringan otak yang mengatur emosi dan regulasi stres, termasuk prefrontal cortex, anterior cingulate cortex, dan insula. Aktivasi area ini membantu pasien memproses emosi negatif, menurunkan respons simpatis berlebihan, dan memperkuat kemampuan *coping* adaptif. Dengan demikian, musik memberikan efek psikologis yang bersifat multidimensi: mengurangi kecemasan, meningkatkan mood, memperkuat *self efficacy*, dan memfasilitasi kontrol diri pasien dalam menghadapi prosedur hemodialisis (Nyande et al., 2025; Lin et al., 2024). Implementasi praktis terapi musik memerlukan pengaturan yang sistematis. Perawat perlu melakukan asesmen preferensi musik pasien, memantau respons psikologis, dan menyesuaikan durasi serta intensitas musik. Sesi musik yang direkomendasikan adalah 15-20 menit per sesi dialisis, dengan frekuensi minimal dua kali per minggu. Pendekatan ini memaksimalkan efek psikologis, meningkatkan keterlibatan pasien, dan mendukung perawatan yang berbasis bukti serta humanistik.

Dengan pengembangan lebih lanjut, integrasi terapi musik dalam protokol hemodialisis dapat menjadi strategi utama untuk meningkatkan kesehatan psikologis pasien. Musik membantu pasien mengelola stres, menurunkan kecemasan, meningkatkan *self efficacy*, dan memperkuat kemampuan *coping*, sehingga kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan meningkat. Efek psikologis ini juga mendukung efektivitas terapi fisiologis

dan interaksi sosial dalam praktik keperawatan holistik.

Efek Sosial dan Interpersonal Terapi Musik pada Pasien Hemodialisis

Terapi musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dimensi sosial dan interpersonal pasien hemodialisis. Aspek sosial ini meliputi interaksi pasien dengan perawat, anggota keluarga, dan pasien lain dalam unit dialisis, yang memengaruhi pengalaman kesejahteraan dan kualitas tidur pasien. Musik berfungsi sebagai media yang memperkuat hubungan interpersonal melalui pengalaman transpersonal, di mana pasien merasakan perhatian dan empati dari perawat, serta menumbuhkan rasa diterima dan dihargai (Yangoz & Ozer, 2022; Wirdah et al., 2023).

Dalam konteks keperawatan holistik, caring moment yang diciptakan melalui musik menegaskan prinsip human caring Watson. Interaksi pasien-perawat tidak hanya bersifat teknis atau prosedural, tetapi juga emosional dan spiritual. Kehadiran perawat yang mengarahkan atau mendampingi pasien mendengarkan musik menimbulkan rasa aman, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ikatan emosional. Musik menjadi jembatan komunikasi non-verbal, memungkinkan pasien mengekspresikan emosi, membangun kepercayaan, dan merasakan keterhubungan dengan orang lain. Hal ini sangat penting bagi pasien hemodialisis yang sering menghadapi isolasi sosial akibat keterbatasan aktivitas, frekuensi perawatan rutin, dan kondisi kesehatan yang menurunkan mobilitas (Amalia, 2025). Efek sosial musik juga tercermin pada kohesi antar pasien. Saat musik diputar secara kolektif dalam unit dialisis, pasien cenderung lebih terbuka untuk berinteraksi, saling berbagi pengalaman, dan saling memberi dukungan emosional. Interaksi positif ini membantu mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan motivasi menghadapi terapi hemodialisis, serta menumbuhkan rasa komunitas yang

mendukung kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur. Beberapa studi menunjukkan bahwa pasien yang terlibat dalam aktivitas musik bersama teman sebaya melaporkan penurunan kecemasan sosial dan peningkatan perasaan diterima, dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima intervensi musik (Sunita et al., 2025).

Dari perspektif teori keperawatan, efek sosial musik dapat dianalisis melalui Travelbee's Human to Human Relationship Model, yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal dan komunikasi empatik. Musik memfasilitasi pengembangan hubungan terapeutik dengan menciptakan pengalaman emosional bersama, mengurangi jarak psikologis antara pasien dan perawat, serta meningkatkan kualitas interaksi. Perawat dapat memanfaatkan musik untuk membangun rapport, memahami kebutuhan emosional pasien, dan menanggapi sinyal non-verbal yang muncul selama prosedur hemodialisis. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa perawatan tidak hanya berfokus pada kondisi fisik, tetapi juga pada pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial pasien (Wirdah et al., 2023; Arif et al., 2024).

Musik juga berperan dalam meningkatkan dukungan sosial dari keluarga atau teman. Pasien yang terbiasa mendengarkan musik tertentu selama dialisis sering melibatkan anggota keluarga dalam memilih jenis musik, menciptakan interaksi positif di luar lingkungan klinik. Hal ini memperkuat ikatan keluarga dan memberikan rasa aman serta dukungan emosional yang berkelanjutan. Dukungan sosial yang meningkat secara signifikan berkontribusi pada kemampuan pasien untuk menghadapi stresor prosedural, meningkatkan kepatuhan terhadap terapi, dan memperkuat adaptasi psikososial pasien (Nyande et al., 2025). Selain itu, efek musik terhadap dimensi sosial juga terlihat dalam pengaturan lingkungan unit dialisis. Lingkungan sosial yang kondusif, perawat yang empatik, pemilihan musik

sesuai preferensi pasien, serta dukungan dari rekan pasien memperkuat respons positif terhadap intervensi musik. Musik menjadi media komunikasi non-verbal yang membantu pasien mengekspresikan perasaan, menurunkan jarak emosional, dan membangun ikatan sosial yang mendukung kualitas tidur dan kesejahteraan. Lingkungan sosial yang suportif ini juga meningkatkan efektivitas terapi musik dalam menurunkan stres, kecemasan, dan isolasi sosial (Amalia, 2025).

Secara praktis, implementasi terapi musik dalam dimensi sosial memerlukan pendekatan kolaboratif. Perawat, keluarga, dan sesama pasien perlu dilibatkan dalam penentuan jenis musik, durasi, dan intensitas intervensi. Musik yang dipilih sesuai preferensi pasien dan budaya lokal memberikan efek lebih optimal, meningkatkan keterlibatan emosional dan partisipasi aktif pasien. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat respons sosial, tetapi juga mendukung pengalaman transpersonal, di mana pasien merasakan kehadiran dan perhatian yang mendalam dari perawat, lingkungan, dan komunitas (Saharkhiz et al., 2025). Efek sosial musik juga berimplikasi pada pengurangan stres interpersonal. Pasien yang memiliki interaksi sosial positif selama sesi dialisis menunjukkan penurunan konflik internal, peningkatan rasa diterima, serta kemudahan mengekspresikan ketidaknyamanan atau kebutuhan. Musik membantu memediasi komunikasi, meningkatkan empati, dan memfasilitasi pemahaman emosional antar individu dalam unit dialisis. Dengan demikian, musik tidak hanya memperkuat interaksi sosial, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan holistik.

Secara keseluruhan, efek sosial dan interpersonal terapi musik bersifat multidimensi. Musik memperkuat hubungan pasien-perawat, meningkatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman, membangun kohesi antar pasien, serta

memfasilitasi komunikasi non-verbal yang meningkatkan kenyamanan emosional. Lingkungan sosial yang mendukung, dikombinasikan dengan personalisasi musik, memperkuat pengalaman caring, meningkatkan keterlibatan pasien, dan secara tidak langsung mendukung kualitas tidur, kesejahteraan psikologis, serta adaptasi pasien terhadap prosedur hemodialisis (Yangoz & Ozer, 2022; Wirdah et al., 2023; Amalia, 2025).

Dengan pendekatan yang terstruktur, dimensi sosial dari terapi musik menjadi bagian integral dari praktik keperawatan holistik. Musik bukan sekadar alat hiburan, tetapi media intervensi yang memperkuat pengalaman humanistik, membangun hubungan transpersonal, dan mendukung penyembuhan total pasien. Implementasi sistematis dimensi sosial ini akan meningkatkan efektivitas terapi musik, memperkuat kontrol diri, serta mendukung kesejahteraan pasien secara menyeluruh, baik dari sisi fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual.

Efek Spiritual dan Perspektif Holistik Terapi Musik pada Pasien Hemodialisis

Paradigma keperawatan holistik menempatkan manusia sebagai makhluk yang utuh, terdiri atas dimensi bio-psiko-sosio-spiritual, dimana keseimbangan setiap aspek sangat menentukan kualitas hidup dan pemulihan kesehatan. Musik, sebagai modalitas terapeutik, tidak hanya memengaruhi aspek fisiologis, psikologis, dan sosial, tetapi juga berdampak pada dimensi spiritual pasien. Efek spiritual ini terlihat pada peningkatan ketenangan batin, kedamaian, dan perasaan keterhubungan dengan nilai transendental atau makna hidup, yang memainkan peran penting dalam proses penyembuhan dan kualitas tidur pasien hemodialisis (Efranti et al., 2023; Imam et al., 2024).

Secara neurofisiologis, musik yang harmonis dan tenang dapat memodulasi aktivitas sistem limbik, hipotalamus, dan

korteks prefrontal, yang berperan dalam regulasi emosi, persepsi nyeri, dan pengalaman spiritual. Aktivasi area otak ini meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan endorfin, menurunkan kadar hormon stres kortisol, dan memperkuat respons relaksasi yang mendukung keadaan meditasi atau mindfulness. Kondisi ini memungkinkan pasien untuk mengalami ketenangan batin dan keterhubungan yang mendalam dengan dirinya sendiri maupun dengan nilai-nilai transendental yang diyakini, sehingga memperkuat pengalaman spiritual dan kesejahteraan holistik (Lin et al., 2024; Sunita et al., 2025). Musik juga berfungsi sebagai medium ekspresi emosional non-verbal, yang penting bagi pasien yang kesulitan mengungkapkan perasaan secara verbal. Dengan mendengarkan musik, pasien dapat mengekspresikan emosi, melepaskan ketegangan batin, dan mengalami resonansi emosional yang meningkatkan kepuasan batin. Hal ini menurunkan stres psikologis dan meningkatkan kesiapan pasien untuk tidur berkualitas. Musik menjadi sarana bagi pasien untuk melakukan refleksi diri, menguatkan makna pengalaman hidup, dan memperoleh rasa kontrol terhadap kondisi emosionalnya, sejalan dengan prinsip keperawatan holistik yang menekankan pemberdayaan pasien dalam mengelola kesehatannya sendiri (Nyande et al., 2025).

Dalam perspektif teori keperawatan, efek spiritual musik dapat dianalisis melalui Watson's Theory of Human Caring, yang menekankan hubungan transpersonal antara perawat dan pasien. Musik memfasilitasi caring moment, menciptakan pengalaman yang memperkuat kehadiran transpersonal perawat, dan mendukung proses penyembuhan holistik. Pasien yang mengalami pengalaman transpersonal melalui musik merasa diterima, dihargai, dan mendapatkan makna dalam proses perawatan, sehingga meningkatkan

motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam perawatan dan menjalani prosedur hemodialisis dengan lebih tenang dan adaptif (Wirdah et al., 2023; Arif et al., 2024). Roy Adaptation Model juga dapat digunakan untuk memahami efek spiritual musik. Musik berperan sebagai stimulus positif yang meningkatkan kapasitas adaptasi pasien terhadap stresor internal dan eksternal. Musik mendukung keseimbangan bio-psiko-sosio-spiritual, memungkinkan pasien mengelola ketegangan emosional dan spiritual, serta memperkuat coping adaptif. Dengan demikian, musik tidak hanya menurunkan respons fisiologis terhadap stres, tetapi juga meningkatkan kemampuan pasien untuk menemukan makna, kedamaian, dan ketenangan batin selama proses dialisis (Anderson, 2023; Heidari, 2024).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa pasien hemodialisis yang menerima terapi musik melaporkan peningkatan kepuasan batin, perasaan damai, dan keterhubungan spiritual yang lebih kuat dibanding kelompok kontrol. Efek ini berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, pengurangan ansietas, dan peningkatan *self efficacy* dalam menghadapi prosedur dialisis yang panjang dan melelahkan (Sunita et al., 2025; Efranti et al., 2023). Musik memungkinkan pasien mengalami pengalaman ketenangan yang mendalam, sehingga tidur lebih cepat dan lebih nyenyak, memperbaiki ritme sirkadian, dan mendukung pemulihan fisiologis serta psikologis. Efek spiritual musik juga berinteraksi dengan dimensi sosial. Pengalaman transpersonal yang diperoleh melalui interaksi dengan perawat atau melalui kegiatan musik bersama pasien lain menciptakan rasa keterhubungan, meningkatkan kohesi sosial, dan mengurangi perasaan isolasi. Musik menjadi media untuk membangun komunitas, dimana pasien saling mendukung secara emosional dan spiritual. Lingkungan sosial yang mendukung ini memperkuat pengalaman spiritual pasien,

sehingga memperdalam efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan mendukung tidur berkualitas (Amalia, 2025; Yangoz & Ozer, 2022).

Secara praktis, implementasi terapi musik pada dimensi spiritual memerlukan personalisasi dan perhatian terhadap nilai-nilai budaya pasien. Perawat perlu menyesuaikan jenis musik, durasi, dan intensitas sesuai preferensi pasien serta memfasilitasi pengalaman transpersonal. Pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti ini meningkatkan efektivitas musik dalam menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan spiritual, dan memperkuat proses penyembuhan holistik. Musik bukan sekadar hiburan atau relaksasi, tetapi merupakan medium untuk pengalaman spiritual, pengembangan diri, dan pemberdayaan pasien dalam konteks perawatan hemodialisis (Saharkhiz et al., 2025). Secara keseluruhan, efek spiritual dan perspektif holistik dari terapi musik pada pasien hemodialisis bersifat multidimensi, mencakup: (1) peningkatan ketenangan dan kedamaian batin pasien; (2) penguatan pengalaman transpersonal dalam hubungan pasien-perawat; (3) dukungan terhadap *self efficacy* dan kemampuan coping adaptif; (4) peningkatan kualitas tidur dan pengurangan ansietas; (5) memperkuat keterhubungan sosial dan dukungan spiritual pasien.

Dengan demikian, musik menjadi modalitas integral dalam keperawatan holistik, yang tidak hanya menurunkan insomnia, tetapi juga memperkuat kesejahteraan bio-psiko-sosio-spiritual pasien secara menyeluruh. Implementasi sistematis dan personalisasi terapi musik di unit hemodialisis akan meningkatkan pengalaman pasien, mendukung prinsip *patient centered care*, serta memperkuat praktik keperawatan yang adaptif, humanistik, dan berbasis bukti.

Integrasi Teori Keperawatan

Integrasi teori keperawatan memberikan kerangka konseptual yang

kokoh untuk memahami mekanisme dan efektivitas terapi musik pada pasien hemodialisis. Terapi musik bukan sekadar intervensi sensorik, tetapi juga strategi keperawatan holistik yang dapat memengaruhi aspek fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual pasien secara bersamaan. Pendekatan ini menekankan bahwa individu adalah makhluk kompleks yang hidup dalam interaksi konstan dengan lingkungan internal dan eksternal, sehingga keberhasilan intervensi sangat bergantung pada pemahaman multidimensional mengenai adaptasi, *self care*, dan hubungan transpersonal pasien.

Menurut Roy Adaptation Model, manusia dipandang sebagai sistem biopsikososial yang selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Adaptasi yang efektif menjadi kunci keseimbangan dan kesehatan pasien, terutama dalam konteks hemodialisis yang menimbulkan stresor fisik, emosional, dan lingkungan. Musik berfungsi sebagai stimulus positif yang membantu pasien meningkatkan kapasitas adaptasi terhadap stresor internal, seperti rasa cemas, ketegangan emosional, kelelahan, dan ketidaknyamanan fisik akibat jarum, durasi panjang dialisis, serta stresor eksternal, termasuk kebisingan unit hemodialisis dan tekanan psikososial terkait penyakit kronis. Musik dapat memengaruhi keempat mode adaptasi Roy secara simultan. Secara fisiologis, musik menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh pasien berada dalam keadaan relaksasi yang mendukung kesiapan menghadapi prosedur dialisis. Aktivitas parasimpatis meningkat, yang tercermin dari penurunan rasio LF/HF pada *Heart Rate Variability* (HRV), sebagai indikator kesiapan fisiologis tubuh untuk tidur. Musik instrumebntal, klasik, atau alam, yang disesuaikan dengan preferensi pasien, terbukti lebih efektif dibanding musik generik. Aktivasi sistem limbik dan hipotalamus saat mendengarkan musik juga meningkatkan pelepasan dopamin dan endorfin,

menurunkan kadar kortisol, serta mengurangi rasa nyeri dan ketegangan otot, sehingga pasien lebih mudah memasuki keadaan relaksasi mendalam (Ba et al., 2024; Lin et al., 2024). Pada mode interdependensi, terapi musik memperkuat hubungan emosional pasien dengan perawat, keluarga, dan rekan sesama pasien, menciptakan dukungan sosial yang positif. Hal ini membantu mengurangi rasa isolasi, meningkatkan kenyamanan, serta membangun kohesi sosial dalam unit hemodialisis. Dalam mode peran, musik meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam menghadapi prosedur rutin dan memperkuat kemampuan mereka untuk mengelola pengalaman dialisis secara mandiri. Sedangkan pada mode koping, musik memfasilitasi regulasi emosi, menurunkan kecemasan dan kelelahan emosional, serta memperkuat kemampuan adaptif pasien terhadap stresor kronis yang berulang (Anderson, 2023; Heidari, 2024).

Dalam Orem Self Care Deficit Theory, kesehatan pasien sangat tergantung pada kemampuan mereka melakukan *self care*. Terapi musik meningkatkan *self care agency*, yaitu kemampuan pasien untuk mengelola stres emosional secara mandiri dan berpartisipasi aktif dalam perawatan. Dengan mendengarkan musik yang disukai, pasien memperoleh kontrol terhadap suasana batin, menurunkan kecemasan, serta memperkuat strategi *coping* adaptif. Musik menjadi media *self management* yang efektif, memungkinkan pasien mengatur ritme pernapasan, fokus pada relaksasi, dan meningkatkan kesiapan tidur. Selain itu, musik mendorong keterlibatan aktif pasien dalam pengambilan keputusan kecil selama prosedur, seperti memilih jenis musik atau durasi sesi, sehingga memperkuat rasa otonomi dan pemberdayaan pasien (Lin et al., 2024; Sunita et al., 2025).

Menurut Neuman Systems Model, pasien adalah sistem terbuka yang menghadapi berbagai stresor internal,

eksternal, dan intrapersonal. Musik bertindak sebagai intervensi pencegahan sekunder, menurunkan respons fisiologis terhadap stresor, memperkuat homeostasis, dan meningkatkan daya tahan terhadap stres kronis. Efek musik mencakup penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, peningkatan variabilitas detak jantung, penurunan kadar hormon stres seperti kortisol, dan perbaikan ritme tidur. Musik instrumental atau klasik yang disesuaikan preferensi pasien membantu pasien lebih stabil secara fisiologis dan psikologis, meningkatkan adaptasi, dan memperkuat kesejahteraan bio-psiko-sosio-spiritual (Lin et al., 2024; Liza et al., 2022). Sementara itu, dalam Watson's Theory of Human Caring, praktik keperawatan tidak hanya terbatas pada tindakan klinis, tetapi juga membangun hubungan transpersonal yang mendukung penyembuhan holistik. Musik dapat dikonseptualisasikan sebagai ekspresi *caritas processes* yang meningkatkan kenyamanan, harapan, dan perasaan damai pasien melalui interaksi transpersonal dengan perawat. Musik memfasilitasi komunikasi non-verbal, mengurangi jarak emosional antara pasien dan perawat, serta memperkuat pengalaman *caring. Caring moment* yang tercipta melalui musik meningkatkan kepuasan pasien, memperkuat rasa diterima, dan menciptakan pengalaman spiritual yang menenangkan. Praktik ini melibatkan pemilihan musik favorit pasien, pengaturan lingkungan yang nyaman, dan pengawasan respons emosional pasien selama dialisis, sehingga musik tidak hanya mengurangi insomnia tetapi juga membangun hubungan terapeutik yang holistik (Wirdah et al., 2023; Arif et al., 2024).

Efektivitas terapi musik sangat bergantung pada personalisasi intervensi sesuai preferensi pasien. Setiap individu memiliki respons emosional dan fisiologis yang berbeda terhadap jenis musik tertentu. Musik yang sesuai selera pasien, seperti musik instrumental, klasik, atau suara alam, cenderung lebih efektif dalam

menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan memfasilitasi tidur berkualitas dibanding musik generik yang tidak relevan secara emosional. Perawat berperan sebagai fasilitator yang menilai preferensi musik, menyesuaikan durasi sesi, dan memonitor respons fisiologis, psikologis, dan spiritual pasien secara simultan. Pendekatan ini menjadikan musik sebagai media ekspresi non-verbal, komunikasi interpersonal, dan penguatan hubungan transpersonal (Sunita et al., 2025).

Selain efek fisiologis, musik memiliki dampak signifikan pada aspek psikologis pasien. Musik berfungsi sebagai media distraksi dari rasa nyeri, ketegangan, dan kecemasan, sehingga pasien dapat memusatkan perhatian pada pengalaman dialisis secara positif. Intervensi ini meningkatkan *mindfulness* pasien, memungkinkan mereka fokus pada saat ini tanpa terbebani kekhawatiran mengenai penyakit atau prosedur. Efek psikologis ini mendukung relaksasi mental, mempermudah tidur, dan meningkatkan *self efficacy* pasien, yang pada gilirannya mendorong partisipasi aktif dalam perawatan (Nyande et al., 2025; Lin et al., 2024). Selain itu, musik berperan pada aspek sosial dan interpersonal. Terapi musik memperkuat interaksi pasien dengan perawat, keluarga, dan sesama pasien, mengurangi rasa isolasi, membangun kohesi sosial, dan menciptakan lingkungan suportif. Pengalaman positif ini juga memperkuat dukungan sosial, meningkatkan kenyamanan, dan membangun ikatan emosional yang mendukung proses pemulihan (Yangoz & Ozer, 2022; Wirdah et al., 2023). Dari perspektif spiritual dan holistik, musik menciptakan rasa tenang, kedamaian, dan keterhubungan dengan makna hidup atau nilai transendental. Efek spiritual ini meningkatkan kepuasan batin pasien, menurunkan stres, serta memperkuat motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam perawatan. Pengalaman spiritual positif melalui terapi musik juga

memperkuat hubungan transpersonal antara pasien dan perawat, membangun *caring moment*, serta mendukung total *healing* (Efranti et al., 2023; Imam et al., 2024).

Pendekatan interdisipliner menjadi kunci keberhasilan implementasi terapi musik. Kolaborasi antara perawat, dokter, dan terapis musik memastikan bahwa intervensi berjalan aman, efektif, dan sesuai kebutuhan pasien. Perawat memiliki peran sentral sebagai penghubung, memonitor respons, menyesuaikan durasi dan jenis musik, serta memberikan edukasi kepada pasien mengenai manfaat terapi musik. Implementasi yang sistematis ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan pasien, tetapi juga memperkuat praktik keperawatan berbasis bukti (*evidencebased nursing*), humanistik, dan adaptif, yang mendukung tujuan total *healing* bagi pasien hemodialisis (Siregar et al., 2022; Betty et al., 2024; Sunita et al., 2025).

Ketika seluruh teori keperawatan diintegrasikan, terapi musik menegaskan dirinya sebagai modalitas keperawatan holistik yang memengaruhi adaptasi fisiologis, regulasi emosi, interaksi sosial, pengalaman spiritual, dan hubungan transpersonal. Musik memperkuat kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan pasien secara menyeluruh. Dengan demikian, terapi musik bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi strategi keperawatan berbasis bukti yang humanistik, adaptif, dan etis, mendukung peningkatan kualitas hidup pasien hemodialisis secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur konseptual, terapi musik merupakan intervensi keperawatan holistik yang efektif untuk menurunkan insomnia pada pasien hemodialisis. Intervensi ini memberikan manfaat pada berbagai dimensi, termasuk fisiologis, seperti penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres; psikologis, berupa

pengurangan kecemasan serta peningkatan mood dan relaksasi; sosial, melalui penguatan interaksi dan dukungan; serta spiritual, yang meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan subjektif pasien. Secara ontologis, insomnia dipahami sebagai ketidakseimbangan tubuh, pikiran, jiwa; secara epistemologis, terapi musik didukung oleh sintesis bukti empiris dan teori keperawatan; dan secara aksiologis, intervensi ini mencerminkan nilai *caring*, humanistik, dan etis dalam praktik keperawatan. Integrasi dengan teori keperawatan, seperti Roy Adaptation Model, Watson's *Theory of Human Caring*, dan Travelbee's *Human-to-Human Relationship* Model, menegaskan bahwa musik bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi juga mendukung adaptasi fisiologis dan psikologis, sekaligus memperkuat hubungan terapeutik antara pasien dan perawat. Implementasi terapi musik yang sistematis memiliki relevansi lokal di Indonesia, dengan pendekatan personalisasi, sensitivitas budaya, dan kolaborasi multidisiplin, sehingga memperkuat praktik keperawatan adaptif, humanistik, dan berbasis bukti.

Sebagai saran, praktik terapi musik sebaiknya diimplementasikan secara rutin sebagai bagian dari protokol keperawatan holistik di layanan hemodialisis, dengan penyesuaian jenis musik berdasarkan preferensi pasien dan kondisi klinis. Perawat dianjurkan untuk memantau respons fisiologis, psikologis, dan spiritual pasien selama intervensi, serta menyesuaikan durasi dan intensitas musik sesuai kebutuhan individu. Fasilitas layanan hemodialisis disarankan menyediakan panduan atau protokol standar untuk integrasi terapi musik, termasuk pelatihan bagi perawat mengenai aspek neurofisiologis, personalisasi, dan sensitivitas budaya. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain kuantitatif, kualitatif, atau *mixed-method* untuk mengevaluasi efektivitas empiris terapi musik pada populasi pasien hemodialisis di Indonesia, sekaligus mengembangkan

pedoman praktik berbasis bukti yang lebih spesifik dan kontekstual. Implementasi terapi musik diharapkan dapat mendukung prinsip *patient centered care*, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, dan memperkuat kesejahteraan pasien secara menyeluruh dalam praktik keperawatan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Indah Puspitasari, A. W. (2025). Pengaruh Kombinasi Counter Pressure dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9, 2429–2439.
- Ambushe, S. A., Awoke, N., Demissie, B. W., & Tekalign, T. (2023). *Holistic nursing care practice and associated factors among nurses in public hospitals of Wolaita zone , South Ethiopia*. 1–8.
- Anderson, N. E. (2023). *Using Electronic Patient-Reported Outcomes to Promote Quality of Care and Safety in the Management of Patients with End Stage Kidney Disease*.
- Arif Wahyu Setyo Budi, Wati Jumaiyah, Melati Fajarini, A. T. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Kateterisasi Jantung. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6, 1575–1581.
- Ba, X., Li, X., Zhang, Z., & Liu, W. (2024). Effect of Music Therapy on the Psychological Well-Being of Maintenance Hemodialysis Patients: A Retrospective Study. *Noise and Health*, 26(121), 192–197. https://doi.org/10.4103/nah.nah_56_24
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. G., & Galingging, K. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Jurnal Panggung*, 467–477.
- Benetou, S., Alikari, V., Vasilopoulos, G., Polikandrioti, M., Kalogianni, A., Panoutsopoulos, G. I., Toulia, G., Leftheriotis, D., & Gerogianni, G. (2022). Factors Associated With Insomnia in Patients Undergoing Hemodialysis. *Cureus*, 14(2). <https://doi.org/10.7759/cureus.22197>
- Betty Simanjuntak, Ni Luh Widani, S. S. (2024). Efektivitas Terapi Musik terhadap Perubahan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RS Swasta X dan Y di Bekasi Timur. *Jurnal Keperawatan*, 16, 711–726.
- Efranti, R., Barus, B., Nurhidayah, R. E., Studi, P., Keperawatan, M., Keperawatan, F., Sumatera, U., Medan, U., & Online, W. (2023). Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 6(1), 213–221. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.829>
- Heidari, H. (2024). Application of Roy ' s adaptation model in a child with COVID-19 : Case study and review. *Shahrekord University of Medical Sciences*, 13(2), 102–106. <https://doi.org/10.34172/jmdc.1331>
- Imam, N., Darmawan, T. C., Afandi, A. T., & Fernanda, P. A. (2024). Music Therapy and Aromatherapy Intervention on Anxiety in Preoperative Laparotomy Digestive Surgery Patients : A Systematic Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 02(01), 34–41.
- Lin, F., Chen, L., & Gao, Y. (2024a). Complementary Therapies in Medicine Music therapy in hemodialysis patients : Systematic review and. *Complementary Therapies in Medicine*, 86(August), 103090. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103090>
- Lin, F., Chen, L., & Gao, Y. (2024b). Music therapy in hemodialysis

- patients: Systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 86(September), 103090. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103090>
- Liza Fitri Lina, Meri Susanti, Fatsiwi Nunik A, Haifa Wahyu, dan D. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Beethoven) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa dengan Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Ilmiah*.
- Nyande, F. K., Kumi, P., Pinto, V. K., Agbugblah, M. D., Wowolo, C. T., Amoak, S., Agyei, A. A., & Agyei, E. (2025). so tired ”: a qualitative study of burnout among nurses in the haemodialysis unit of a teaching hospital in Ghana. *BMC Nursing*.
- Onturk Akyuz, Hatice PhD; Alkan, Sevil PhD; Şenturan, L. P. (2024). A Scientometric Overview of the Current Status and Trends of Holistic Nursing Studies. *Holistic Nursing Practice*, 3–13. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000621>
- Perkins, J. B. (2021). *Watson ’ s Ten Caritas Processes with the Lens of Unitary Human Caring Science*. <https://doi.org/10.1177/0894318420987176>
- Saguban, R., AlAbd, A. M. A., Rondilla, E., Buta, J., Marzouk, S. A., Maestrado, R., Sankarapandian, C., Alkubati, S. A., Mostoles, R., Alshammari, S. A., Alrashidi, M. S., Gonzales, A., Lagura, G. A., & Gonzales, F. (2025). Investigating the Interplay Between Sleep, Anxiety, and Depression in Chronic Kidney Disease Patients: Implications for Mental Health. *Healthcare (Switzerland)*, 13(3), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030294>
- Saharkhiz, A., Ansari Jaberi, A., & Negahban Bonabi, T. (2025). Natural Sounds in the Management of Fatigue and Quality of Sleep in Hemodialysis Patients: A Double-Blinded Randomized Controlled Trial. *Turkish Journal of Nephrology*, 34(2), 111–116. <https://doi.org/10.5152/turkjnephrol.2025.24964>
- Salvador, I. R., Serrano, M., Id, S., Lo, C. C., Villalo, J., Garcı, R., & Garcı, A. (2024). *The effectiveness of live music in reducing anxiety and depression among patients undergoing haemodialysis . A randomised controlled pilot study*. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307661>
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Sunita, L., Safitri, A., Pratama, A. A., & Pratama, A. A. (2025). Analisis Penerapan Intervensi Terapi Musik Instrumental terhadap Masalah Keperawatan Ansietas pada Pasien CKD on HD di Ruang Hemodialisa RSUD Wangaya, Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 9220–9224.
- Tao, L.-L., Zeng, C.-H., Mei, W.-J., & Zou, Y.-L. (2024). Sleep quality in middle-aged and elderly hemodialysis patients: Impact of a structured nursing intervention program. *World Journal of Clinical Cases*, 12(25), 5713–5719. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v12.i25.5713>
- Tran, N. M. H., Dinh, V. N. N., Dang, T. K., & Hoang, B. B. (2025). Insomnia Among Patients with End-Stage Kidney Disease on Hemodialysis: Prevalence and Associated Factors—A Cross-Sectional Study in Vietnam. *International Journal of Nephrology*

- and Renovascular Disease*, 18(August), 243–253. <https://doi.org/10.2147/IJNRD.S538153>
- Wirdah, G. K., Pratiwi, T. F., Camelia, D., & Roni, F. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur menggunakan Musik Instrument Klasik dan Aromaterapi Lavender. *Jurnal Keperawatan Tambusai*, 4, 6616–6624.
- Xiang Xiao, Wenyi Chen, X. Z. (2023). The effect and mechanisms of music therapy on the autonomic nervous system and brain networks of patients of minimal conscious states: a randomized controlled trial. *Frontie in Neuroscience*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1182181>
- Yangoz, S. T., & Ozer, Z. (2022). *Effects of music intervention on physical and psychological problems in adults receiving haemodialysis treatment: A systematic review and meta-analysis*. December 2021, 3305–3326. <https://doi.org/10.1111/jocn.16199>