

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR
DENGAN DIBERIKAN *ONGAKU ENSO*
PADA LANSIA HIPERTENSI**

**Studi dilakukan di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur
Osaka, Jepang**



OLEH:

NI KADEK TERISNA MULYA DEWI
NIM. P07120325002

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI NERS
DENPASAR
2026**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR
DENGAN DIBERIKAN *ONGAKU ENSO*
PADA LANSIA HIPERTENSI**

**Studi dilakukan di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur
Osaka, Jepang**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**NI KADEK TERISNA MULYA DEWI
NIM: P07120325002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI NERS
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN KUALITAS TIDUR DENGAN DIBERIKAN *ONGAKU ENSO* PADA LANSIA HIPERTENSI

Studi dilakukan di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao,
Prefektur Osaka, Jepang

Dianjurkan Oleh :
NI KADEK TERISNA MULYA DEWI
NIM. P07120325002

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



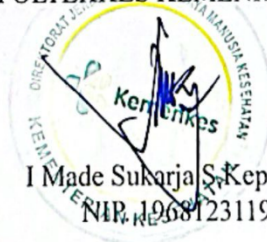
Prof. Dr. K.A. Henny Achjar, SKM., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196603211988032001

Pembimbing Pendamping



I Ketut Gama, SKM., M. Kes.
NIP. 196202221983091001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 19681231199203102

LEMBAR PENGESAHAN

ASUHAN KEPERAWATAN KUALITAS TIDUR DENGAN DIBERIKAN *ONGAKU ENSO* PADA LANSIA HIPERTENSI

Studi dilakukan di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao,
Prefektur Osaka, Jepang

Dianjurkan Oleh :
NI KADEK TERISNA MULYA DEWI
NIM. P07120325002

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL: 02 JUNI 2026
TIM PENGUJI :

1. Dr. Drs. I Wayan Mustika, S.Kep., Ns., M. Kes. (Ketua)
NIP. 196508111988031002
2. Dr. Agus Sri Lestari, S.ST., S. Kep., Ns., M.Erg. (Anggota)
NIP. 196408131985032002
3. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns., M.Kep. (Anggota)
NIP. 197201091996031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIP. 19681231199203102

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah penulis berhasil menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Diberikan *Ongaku Enso* Pada Lansia Hipertensi di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang ” tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Karya Ilmiah Akhir Ners ini berhasil terselesaikan tidak hanya berasal dari usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S. Tr. Keb., S. Kep., Ners., M. Kes. Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Profesi Ners di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M. Kep. Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Nengah Runiari, S. Kep., S. Pd., M. Kep., Sp. Mat. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar .
4. Prof. Dr. Komang Ayu Henny Achjar, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
5. I Ketut Gama, SKM., M. Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners.
6. Orangtua, saudara dan pasangan yang selalu senantiasa memberikan dukungan selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini baik dalam bentuk material, perhatian, motivasi, serta semangat.
7. Teman-teman yang telah memberikan masukan, dorongan dan semangat dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Karya ilmiah akhir ners ini merupakan langkah awal dalam perjalanan ilmiah penulis di bidang ilmu pengetahuan. Semoga karya ilmiah akhir ners ini dapat memberikan inspirasi dan kontribusi kecil bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan karya ilmiah akhir ners ini.

Osaka , 02 Juni 2025



Penulis

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR DENGAN
DIBERIKAN *ONGAKU ENSO* PADA LANSIA HIPERTENSI DI
RUANG 3 PANTI SEIHOEN, YAORINPOKAN, YAO,
PREFEKTUR OSAKA, JEPANG**

Ni Kadek Terisna Mulya Dewi

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : terisnamulyadewi2002@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan Kualitas Tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia, terutama pada lansia dengan hipertensi. Lansia hipertensi cenderung mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, dan merasa lelah saat bangun pagi. Studi ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan Gangguan Kualitas Tidur dengan pemberian *ongaku enso* pada lansia hipertensi di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua lansia hipertensi yang mengalami Gangguan Kualitas Tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi rekam medis. Diagnosis keperawatan yang ditemukan adalah Gangguan Kualitas Tidur berhubungan dengan proses penuaan, peningkatan tekanan darah, nyeri, dan kecemasan. Intervensi yang diberikan berupa dukungan tidur dan terapi musik *ongaku enso* selama 30 menit dengan delapan kali pertemuan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kualitas tidur ditandai dengan berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, peningkatan durasi tidur menjadi $\pm 6-7$ jam per malam, pasien tampak lebih rileks, segar saat bangun pagi, dan tekanan darah lebih stabil. Terapi musik *ongaku enso* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan dapat mengimplementasikan terapi musik *ongaku enso* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi Gangguan Kualitas Tidur pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Gangguan Kualitas Tidur, Lansia Hipertensi, *Ongaku Enso*.

NURSING CARE OF SLEEP PATTERN DISORDER THROUGH *ONGAKU ENSO* THERAPY IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT ROOM 3 SEIHOEN NURSING HOME, YAORINPOKAN, YAO, OSAKA PREFECTURE.

Ni Kadek Terisna Mulya Dewi

Nursing Profession Study Program, Health Polytechnic
of the Ministry of Health Denpasar

Email : terisnamulyadewi2002@gmail.com

ABSTRACT

Sleep pattern disorder is a common health problem experienced by elderly people, especially those with hypertension. Elderly patients with hypertension often experience difficulty initiating sleep, frequent nighttime awakening, poor sleep quality, and fatigue upon waking. This study aimed to describe nursing care for sleep pattern disorders through ongaku enso therapy in elderly hypertensive patients at Room 3 Seihoen Nursing Home, Yaorinpokan, Yao, Osaka Prefecture, Japan in 2026. This study used a descriptive case study design involving two elderly hypertensive patients with sleep pattern disorders. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and medical record documentation. The nursing diagnosis identified was sleep pattern disorder related to aging, increased blood pressure, pain, and anxiety. Interventions included sleep support and ongaku enso music therapy for 30 minutes in eight sessions. Evaluation results showed improved sleep quality characterized by reduced frequency of nighttime awakenings, increased sleep duration to $\pm 6-7$ hours per night, patients appearing more relaxed, feeling fresher upon waking, and having more stable blood pressure. Ongaku enso music therapy was effective as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality in elderly hypertensive patients. This study is expected to provide information for health workers regarding the implementation of ongaku enso music therapy as a non-pharmacological intervention to overcome sleep pattern disorders in elderly hypertensive patients.

Keywords: Sleep Pattern Disorder, Elderly Hypertension, Ongaku Enso.

RINGKASAN PENELITIAN

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR DENGAN DIBERIKAN *ONGAKU ENSO* PADA LANSIA HIPERTENSI DI RUANG 3 PANTI SEIHOEN, YAORINPOKAN, YAO, PREFEKTUR OSAKA

NI KADEK TERISNA MULYA DEWI

Prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi dan sebagian besar terjadi pada kelompok usia lanjut. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal (WHO, 2023).

Jepang merupakan salah satu negara dengan jumlah lansia tertinggi di dunia sehingga angka hipertensi pada lansia juga cukup tinggi. Prevalensi hipertensi di Jepang mencapai sekitar 40–60% pada populasi dewasa dan lebih sering terjadi pada kelompok usia lanjut (Kario et al., 2021). Lansia dengan hipertensi sering mengalami Gangguan Kualitas Tidur akibat perubahan fisiologis proses penuaan, kecemasan, nyeri, serta ketidaknyamanan fisik yang menyebabkan kualitas tidur menurun. Gangguan Kualitas Tidur ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, sulit tidur kembali, serta merasa lelah saat bangun pagi. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memperburuk tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi Gangguan Kualitas Tidur pada lansia hipertensi adalah terapi

musik *ongaku enso*. Terapi ini menggunakan musik dengan tempo lambat dan ritme stabil yang dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta membantu meningkatkan kualitas tidur. Implementasi pemberian terapi musik *ongaku enso* dilakukan selama 30 menit dengan delapan kali pertemuan pada lansia hipertensi di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2025.

Tujuan karya ilmiah ini adalah mengetahui gambaran asuhan keperawatan Gangguan Kualitas Tidur dengan diberikan *ongaku enso* pada lansia hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya durasi tidur, pasien tampak lebih rileks, dan tekanan darah menjadi lebih stabil setelah diberikan terapi musik *ongaku enso*.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lanjut Usia	10
1. Pengertian.....	10
2. Permasalahan pada lansia.....	10
B. Hipertensi Pada Lansia	12
1. Definisi	12
2. Etiologi Hipertensi	12
3. Manifestasi Klinis / Tanda dan Gejala	13

C. Gangguan Tidur Pada Lansia.....	12
1. Definisi.....	13
2. Fisiologi Tidur.....	14
3. Siklus Tidur	14
4. Jenis Gangguan Tidur.....	16
5. Gangguan Tidur Pada Lansia	16
6. Faktor Memengaruhi Kualitas Tidur Lansia	17
7. Terapi Gangguan Tidur pada Lansia	18
8. Cara dan Alat Pengukuran Kualitas Tidur.....	19
D. Bermain Musik.....	18
1. Pengertian.....	20
2. Jenis terapi musik.....	20
3. Komponen musik yang berpengaruh	21
4. Metode pemberian terapi musik.....	21
5. Manfaat terapi musik.....	22
6. Mekanisme terapi musik terhadap kualitas tidur	23
7. Faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi musik	24
E. Asuhan Keperawatan	25
1. Pengkajian	25
2. Diagnosa Keperawatan.....	28
3. Intervensi Keperawatan.....	30

4. Implementasi Keperawatan	31
5. Evaluasi Keperawatan	32
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	33
A. Pengkajian Keperawatan	33
B. Diagnosis Keperawatan	49
1. Analisis Data	49
2. Rumusan Diagnosis Masalah	52
C. Rencana Keperawatan	53
D. Implementasi Keperawatan	56
E. Evaluasi Keperawatan	57
BAB IV PEMBAHASAN.....	58
A. Analisis Proses Asuhan Keperawatan	60
1. Analisis pengkajian keperawatan	60
2. Diagnosis keperawatan.....	62
3. Rencana keperawatan.....	64
4. Implementasi keperawatan	66
B. Analisis Intervensi Terapi Musik dengan Konsep <i>Evidence Based Practice</i>	72
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Gangguan Kualitas Tidur) ..	28
Tabel 2. Kriteria Hasil Luaran Diagnosa Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur	32
Tabel 3. Data Pengkajian Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Diberikan <i>Ongaku Enso</i> Pada Lansia Hipertensi di Ruang 3 Panti Eeihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2026	33
Tabel 4. Analisis Data Pengkajian Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Diberikan Ongaku Enso Pada Lansia Hipertensi di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2026	49
Tabel 5. Rencana Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Diberikan Ongaku Enso ada Lansia Hipertensi di Ruang 3 Panti Eeihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2025	53
Tabel 6. Evaluasi Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Diberikan Ongaku Enso Pada Lansia Hipertensi di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2026...	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	83
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya Karya Tulis Ilmiah Ners	84
Lampiran 3. Lembar permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 4. Lembar Persetujuan (Informed Consent).....	86
Lampiran 5. Standar prosedur Operasional Ongaku Enso	90
Lampiran 6. Observasi Tekanan Darah Pada Pasien Kelolaan.....	94
Lampiran 7. Lembar Observasi Pola Tidur	96
Lampiran 8. Hasil Implementasi Keperawatan	98
Lampiran 9. Chord Dan Lirik (川の流れのように) Misora Hibari	111
Lampiran 10. Bukti Administrasi.....	112
Lampiran 11. Hasil Turnitin.....	113
Lampiran 12. Lembar Bimbingan	116
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Studi Kasus.....	118
Lampiran 14. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	119

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Terisna Mulya Dewi

NIM : P07120325002

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2026

Alamat : Jln. Hayam Wuruk, Gg.15, No.9, Denpasar Timur.

Dengan ini menyatakan bahwa :

Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur Dengan Diberikan *Ongaku Enso* Pada Lansia Hipertensi di Ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpoka, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2026” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang** lain. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar 2 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Terisna Mulya Dewi

NIM. P07120325002