

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Dewasa ini kebutuhan hidup manusia semakin kompleks sehingga dibutuhkan usaha lebih untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun terkadang usaha yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan yang satu berujung dengan mengorbankan kebutuhan yang lain, salah satunya adalah tidur.

Tuntutan pekerjaan maupun beban tugas menjadi salah satu alasan utama bagi sebagian besar orang mengorbankan jam tidurnya. Dengan tidak tepatnya jumlah tidur dan istirahat seseorang maka akan mempengaruhi pada kemampuan berkonsentrasi, membuat keputusan, kelabilan emosi, serta partisipasi dalam kehidupan sehari-hari yang menurun.^{2,3} Kualitas tidur seseorang akan berdampak besar pada sosioekonomi seseorang dan terhadap kesehatannya.^{4,7}

Menurut Nashori dan Diana (2005), kelompok yang sulit mendapatkan tidur yang berkualitas mayoritas adalah mahasiswa laki-laki. Pendapat ini tercetus oleh karena mahasiswa laki-laki memiliki peluang untuk pulang larut malam, terdapatnya toleransi terhadap aktivitas di larut malam pada laki-laki sehingga lebih bebas menggunakan waktu malamnya. Mahasiswa laki-laki akan memulai tidur lebih lambat karena hal tersebut dan memiliki waktu terbangun yang cenderung lebih lambat sehingga memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa perempuan. Mahasiswa laki-laki didapatkan lebih banyak kejadian mengantuk, terlambat masuk ke ruang ujian, dan kesulitan dalam berkonsentrasi dibandingkan mahasiswa perempuan.⁸

Untuk mengatasi masalah tidur tersebut, ada dua cara yang bisa ditempuh, yaitu dengan terapi obat dan dengan terapi non obat. Biasanya mahasiswa mengonsumsi obat-obatan yang bersifat sedatif untuk membuat dirinya mengantuk sehingga lebih mudah tidur, namun terkadang obat-obatan yang dikonsumsi hanya terbatas pada membuat mengantuk namun tidak membuat tidur

lebih baik. Apabila efek obat yang dikonsumsi hilang, maka sangat mungkin orang tersebut akan terbangun di saat-saat tertentu kemudian sulit untuk tertidur kembali. Sedangkan terapi non obat digunakan sebagai alternatif. Biasanya dengan terapi non obat, seseorang yang mengalami gangguan tidur akan dibantu untuk merelaksasi pikiran dan tubuhnya sebelum akhirnya terlelap. Saat ini sudah banyak digunakan terapi non obat sebagai alternatif untuk gangguan tidur dikarenakan faktor keamanan dan kenyamanan. Beberapa terapi non obat yang biasa dilakukan antara lain dengan terapi aromaterapi, terapi musik, maupun terapi pijat yang memberikan efek relaksasi pada otot sehingga membantu tidur lebih baik.^{4,5,6}

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui di berbagai kalangan, antara lain pada mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.^{6,7,8}

Sandalwood (Santalum album L.) adalah jenis tanaman memiliki efek menenangkan dan relaksasi. Tanaman ini biasa dipakai untuk mengurangi stres, depresi, ketakutan, kelelahan saraf, kecemasan, ketidaknyamanan, dan insomnia, serta digunakan dalam meditasi.^{4,6}

Musik Mozart adalah salah satu musik yang memiliki efek menenangkan. Melodi dan irama dari musik ini dipercaya mampu menurunkan tekanan darah, detak jantung, mengurangi ketegangan, serta mengurangi hormon stres.¹ Terapi musik Mozart saat ini banyak digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur, walaupun literatur yang membahas masih dalam jumlah yang sedikit.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani dan Rahmat (2012) menyebutkan bahwa pemakaian aromaterapi dan terapi musik efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.¹ Sedangkan penelitian oleh Aprilia dan Muflikhatin (2017) menyebutkan ada perbedaan pemakaian aromaterapi dan terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda.²

Terkait hal tersebut, melalui penelitian ini peneliti ingin membandingkan pengaruh aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* dengan pengaruh musik klasik *Mozart Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd movement* terhadap kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah pada penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1. Apakah aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
2. Apakah musik klasik *Mozart Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd Movement* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* dan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur.

1.3. Tujuan

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui apakah aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
2. Untuk mengetahui apakah musik klasik *Mozart Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd Movement* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh aromaterapi *Sandalwood (Santalum album L.)* dan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur.

1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1. Manfaat Akademik

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang perbandingan pengaruh aromaterapi *Sandalwood* (*Santalum album L.*) dan musik klasik Mozart terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat agar menggunakan terapi non obat antara lain terapi aromaterapi dan terapi musik klasik untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1. Kerangka Pemikiran

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar kelopak mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, pusing dan sering menguap atau mengantuk.^{6,7}

Kualitas tidur seseorang dapat diukur dengan berbagai macam kuisioner, salah satunya adalah instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Instrumen PSQI terdiri dari pengkajian terhadap kualitas tidur secara subjektif, waktu mulainya tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat untuk membantu tidur, dan aktivitas sehari-hari yang terkait dengan tidur. Skor dari setiap komponen bernilai antara 0-3 yang apabila dijumlahkan menghasilkan skor global PSQI antara angka 0-21. Kualitas tidur dikatakan baik apabila skor $PSQI \leq 5$ dan dikatakan buruk apabila skor PSQI bernilai > 5 .^{7,20}

Aromaterapi sebagai bentuk pengobatan alternatif, dikenal dalam berbagai bentuk salah satunya *essential oil*, yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan. Aromaterapi dibentuk dari bagian tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagian-bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda. Ada beberapa tanaman yang umum digunakan sebagai aromaterapi, diantaranya *Lavender*, *Rosemary*, *Sandalwood*, *Jasmine*, *Citrus* dan masih banyak lagi.^{1,2}

Sandalwood (Santalum album L.) memiliki efek menenangkan dan relaksasi. Diklaim untuk mengurangi stres, depresi, kelelahan saraf, kecemasan, ketidaknyamanan, dan insomnia, serta digunakan dalam meditasi. Santalol merupakan komponen utama minyak *Sandalwood* dan telah digunakan sebagai indikator dalam menentukan kualitas minyak cendana. Minyak *Sandalwood* mempunyai kandungan senyawa santalol sekitar 80-90%.^{4,6} Senyawa santalol dalam *Sandawood* akan merangsang pengikatan GABA yang menekan aktivitas dari sistem saraf pusat. Hal tersebut membantu membuat durasi tidur menjadi lebih lama.^{4,42}

Terapi musik Mozart merupakan salah satu jenis terapi musik klasik yang digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur, dimana musik Mozart menurunkan tekanan darah, detak jantung, mengurangi ketegangan otot serta mengurangi hormon stres¹. Mozart *Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd Movement* adalah satu diantara beberapa musik bertempo lambat yang digunakan dalam membantu tidur. Selain itu musik Mozart ini didominasi oleh instrumen *flute* dan harpa yang berefek terapeutik dan menenangkan. Musik Mozart menghambat pengeluaran ACTH yang menghambat produksi hormon tiroksin di kelenjar adrenal sehingga menurunkan kecemasan, ketegangan, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi sulit tidur.⁵³

1.5.2. Hipotesis Penelitian

Terdapat beberapa hipotesis masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. Aromaterapi *Sandalwood* (*Santalum album L.*) berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
2. Musik klasik Mozart *Concerto for Flute and Harp, K299, 2nd Movement* berpengaruh lebih baik terhadap kualitas tidur.
3. Terdapat perbedaan pengaruh aromaterapi *Sandalwood* (*Santalum album L.*) dan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur.

