

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia untuk kesehatan seperti penambahan energi, penampilan dan kesejahteraan fisik. Pada saat tidur, tidur dapat membuat tubuh siap untuk kegiatan hari berikutnya. Selain itu, tidur juga berfungsi sebagai perbaikan dan peningkatan memori pada seseorang, mengurangi stres dan kecemasan. Tetapi bagi sebagian orang sulit tidur terjadi karena mereka dalam keadaan gelisah dan merasa belum puas tidur atau terbangun pada dini hari (Cattrett & Jane, 2009).

Gangguan tidur sering dikenal dengan istilah *Insomnia*, *Insomnia* adalah ketidakmampuan seseorang untuk tidur selama periode yang seharusnya yang biasanya sering dialami oleh orang dewasa. *Insomnia* bukan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan.

Orang dewasa rata-rata membutuhkan lebih dari delapan jam tidur setiap harinya dan hanya 35% dari orang dewasa di Amerika yang secara konsisten mendapatkan hal tersebut. Orang yang menderita *insomnia* cenderung untuk mengalami satu atau lebih gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur saat malam, bangun terlalu awal saat pagi, atau sering terbangun saat malam. Survei yang dilakukan baru-baru ini mengindikasikan bahwa

sedikitnya satu dari tiga orang di Amerika mengalami *insomnia*, tetapi hanya 20% yang memperhatikan keadaan tersebut (Debusk, 2004).

Kelompok-kelompok tertentu mempunyai resiko lebih tinggi mengalami *insomnia* antara lain adalah orang yang bekerja dengan waktu bergilir, orang lanjut usia, mahasiswa, orang dengan penyakit kronis, wanita hamil, wanita yang mengalami menopause. Gangguan tidur secara mengejutkan sudah banyak dialami pada mahasiswa atau usia dewasa awal. Orang usia dewasa awal membutuhkan antara enam setengah sampai delapan jam tidur yang berkelanjutan setiap harinya. Dari penelitian yang dilakukan pada populasi remaja terungkap bahwa sebanyak 13% diantaranya mengalami *insomnia* kronis. *Insomnia* pada remaja dapat menyebabkan terganggunya kehidupan pribadi, prestasi sekolah dan kehadiran di sekolah. Student Health and Welfare (2007) menyatakan bahwa Ujian adalah salah satu yang menyebabkan stres bagi mahasiswa dan begitu banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama masa ujian.

Dari uraian di atas, dari beberapa kelompok yang beresiko untuk mengalami *insomnia* salah satunya adalah mahasiswa karena pada mahasiswa lebih rentan mengalami banyak masalah oleh karena akademik, terutama ketika mahasiswa sedang menghadapi ujian dan tugas yang mengharuskan mereka terus berfikir. Mahasiswa menjalani waktu pelaksanaan ujian selama 1 sampai 2 minggu, selama masa ujian itu jika mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sehingga membuatnya mengalami *insomnia* seperti yang telah dijelaskan di atas. Hal ini berarti dalam waktu

yang cukup lama mahasiswa mengalami kurang tidur, dan mahasiswa tersebut mengalami transient insomnia atau mungkin sampai *short term insomnia*. *Transient insomnia* terjadi pada seseorang hanya dalam beberapa hari saja, sedangkan *short term insomnia* terjadi mungkin hanya 2-3 minggu (Shatzberg & Nemeroff, 2004). Pada saat mereka mengalami hal tersebut, maka dapat mengganggu pelaksanaan ujian yang akan dihadapinya, karena kurangnya tidur pada manusia dapat menimbulkan banyak kerugian untuk tubuh manusia karena dalam menghadapi ujian seorang mahasiswa dapat merasakan berbagai macam perasaan seperti cemas, senang maupun takut.

Untuk mengatasi gangguan tidur ini, biasanya mahasiswa mengkonsumsi obat-obatan yang mempunyai efek bagi tubuh seseorang. Terapi non farmakologis yang berasal dari sumber internal salah satu contohnya adalah teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang biasa digunakan adalah terapi musik atau terapi suara dan *lavender aromatherapy eyemask*, dari beberapa penelitian mengatakan bahwa terapi music instrumental (Vibe & Vuust, 2012) dan *aromatherapy lavender eyemask* dapat meningkatkan kualitas tidur pada seseorang (Neiseh, 2012).

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Vibe & Vuust, 2012) tentang efek musik terhadap peningkatan kualitas tidur di tempat penampungan masyarakat, didapat hasil 73% responden mengalami peningkatan kualitas tidur sedangkan dari uji klinis dua kelompok kontrol untuk efek masker mata terhadap kualitas tidur yang dilakukan pada tahun 2010 di Rumah Sakit Baqiatallah di Teheran oleh (Danesmandi, 2010)

didapat hasil 57% dari responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Dipilih musik instrumental karena sebagian besar mahasiswa menyukai musik, dan memilih *aromatherapy lavender eyemask* karena kandungan dari lavender itu sendiri dapat menenangkan untuk seseorang dan eyemask membantu mata semakin nyaman sehingga tidur dapat lebih lelap.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 ?
2. Apakah ada Pengaruh *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 ?
3. Apakah ada beda Pengaruh Terapi Musik Instrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011 ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui beda Pengaruh Terapi Musik Instrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011.
- b. Untuk mengetahui Pengaruh *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap Penurunan tingkat insomnia pada Mahasiswa Fisioterapi D3 Angkatan 2011.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang treatment dalam fisioterapi pada kondisi Mahasiswa yang mengalami insomnia serta dapat dijadikan referensi di bidang fisioterapi.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi penulis

Sebagai tahap pembelajaran untuk melakukan penelitian dan penambahan wawasan serta pengetahuan mengenai Pengaruh Terapi Musik Instrumental dan *Aromatherapy Lavender Eyemask* terhadap Penurunan derajat insomnia.

b. Bagi peneliti

Menambah ilmu, pengalaman dan wawasan peneliti tentang Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Penurunan derajat insomnia.

c. Bagi mahasiswa fisioterapi D3 angkatan 2011 di UMS

Dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa sehingga kedepannya diharapkan mahasiswa dapat penambahan energi, penampilan dan kesejahteraan fisik dan kebutuhan tidur tercukupi .