

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur

1. Pengertian Tidur

Tidur merupakan sebuah kondisi dimana seseorang tidak sadar namun dapat dibangunkan oleh sebuah stimulus dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dimana kepentingannya sama dengan kebutuhan dasar manusia yang lainnya. Sehingga penting untuk mendapatkan tidur yang berkualitas baik untuk dapat meningkatkan kualitas psikologis dan penting dalam proses penyembuhan serta kelangsungan hidup (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2010).

Kualitas tidur merupakan ukuran seseorang dapat dengan mudah dalam memulai untuk tidur serta mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan berapa lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan apa saja yang dirasakan ketika tidur ataupun setelah terbangun dari tidur (Black, 2018). Kebutuhan tidur yang cukup dapat ditentukan oleh faktor dari kualitas tidur dan jumlah jam tidur yaitu faktor psikologis dan fisiologis. Dari faktor fisiologis berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, dan lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital, sedangkan dari tanda faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi . (Potter & Perry, 2010).

2. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan sadar. Siklus tidur manusia terjadi secara alami dan dikontrol oleh otak yaitu terletak dalam otak tengah (*mesencefalon*) dan bagian atas pons, tepatnya diRAS (*Reticular Activating System*) dan BSR (*Bulbar Synchronizing Regional*). *Reticular Activating System (RAS)* berhubungan dengan keadaan sadar dan mampu menerima sensori input seperti mendengar, melihat, meraba, mencium bau, nyeri dan

mampu menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Selain itu RAS juga akan melepaskan katekolamin. Katekolamin terdiri dari tiga jenis hormon, yaitu hormon norepinefrin, epinefrin (adrenalin), dan dopamin. Fungsi hormon-hormon ini adalah mengatur detak jantung, tekanan darah, kadar gula darah, dan reaksi terhadap stres (Haswita & Sulistyowati, 2017). Maka ketika seseorang mengalami stres bisa mempengaruhi hingga mengganggu siklus tidur. Karena otak terus memproduksi hormon katekolamin yaitu jenis norepinefrin yang akan diproduksi ketika seseorang mengalami stres. Hormon norepinefrin bekerja dengan mempengaruhi jantung dengan melepaskan glukosa, meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan aliran darah ke otot rangka, sehingga akan mengganggu siklus tidur seseorang dengan membuat seseorang terus terjaga atau sadar (Tarwoto & Wartonah, 2011).

Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran serotin dari sel tertentu dalam sistem tidur raphe pada pons dan otak bagian tengah. Daerah otak juga disebut daerah **sinkronasi bulbar** (*bulbar synchronizing region, BSR*). Seseorang dapat terjaga atau tertidur tergantung pada keseimbangan impuls yang diterima dari pusat yang lebih tinggi (pikiran) dan reseptor sensori perifer (misalnya stimulus bunyi atau cahaya). Ketika seseorang mencoba tidur dan menutupkan mata dalam keadaan relaks., stimulus ke SAR menurun, jika ruang gelap dan tenang maka aktivitas SAR selanjutnya menurun dan BSR mengambil alihnya yang menyebabkan tidur. (Potter & Perry, 2010).

3. Fungsi Dan Tujuan Tidur

Tidur adalah waktu perbaikan untuk persiapan pada periode selanjutnya, selama tidur NREM, fungsi biologis menurun, tidur diperlukan untuk memperbaiki proses biologis secara rutin, selama tidur gelombang rendah dalam NREM tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak. (Potter & Perry 2010).

Tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental,

emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan lain lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur : pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Hidayat, 2008 dalam Pratama, 2020).

Kurang tidur juga dapat mengganggu fungsi tubuh yang akan memengaruhi cara berpikir dan juga berperilaku. Begitu juga cara berpikir dan perilaku dapat mengganggu tidur. Karena itu, masalah tidur dapat menjadi sumber masalah jika tidak ditangani. Sederhananya, tidur memainkan peran penting dalam:

- a. Menciptakan sistem kekebalan tubuh yang sehat
- b. Memperbaiki otot
- c. Memantapkan pembelajaran dan memori
- d. Mengatur pertumbuhan dan nafsu makan melalui pelepasan hormone tertentu
- e. Mengatur mood dan emosi (Black,2018)

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Pemenuhan kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Ada pula yang mengalami gangguan. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya (Asmadi, 2009) :

a. Status kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak. Tetapi pada orang yang sakit dan rasa nyeri, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Misalnya pada pasien yang menderita gangguan pada sistem pernapasan.

b. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk

tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, dan gaduh akan menghambat seseorang tidur.

c. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus tidur REM akan kembali memanjang.

d. Stres psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.

e. Diet

Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur Gaya hidup

f. Kelelahan dapat memengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek.

g. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur. Misalnya, obat golongan Amfetamin akan menurunkan tidur REM.

5. Gangguan - Gangguan Tidur

Gangguan tidur yang dialami pasien menurut Irmawati, (2019) :

a. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah.

b. Somnambulisme

Somnambulisme merupakan gangguan tingkah laku yang sangat kompleks mencakup adanya otomatis dan *semipurposeful* aksi motorik, seperti membuka pintu, menutup pintu, duduk di tempat tidur, menabrak kursi, berjalan kaki, dan berbicara. Termasuk tingkah laku berjalan dalam beberapa menit dan kembali tidur. Somnambulisme ini lebih banyak terjadi pada anak-anak dibandingkan orang dewasa.

c. Enuresis

Enuresis adalah kencing yang disengaja (mengompol). Terjadi pada anak-anak dan remaja, paling banyak terjadi pada laki-laki. Penyebabnya belum jelas secara pasti, tetapi ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan enuresis seperti gangguan pada bladder, stres, dan *toilet training* yang kaku.

d. Narkolepsi

Narkolepsi merupakan suatu kondisi yang dicirikan oleh keinginan yang tak terkendali untuk tidur. Dapat dikatakan pula bahwa narkolepsi adalah serangan mengantuk yang mendadak, sehingga ia dapat tertidur pada setiap saat di mana serangan tidur (kantuk) tersebut datang. Penyebab narkolepsi secara pasti belum jelas, tetapi diduga terjadi akibat kerusakan genetika sistem saraf pusat di mana periode REM tidak dapat dikendalikan.

e. *Night terrors*

Night terrors adalah mimpi buruk. Umumnya terjadi pada anak usia 6 tahun atau lebih. Setelah tidur beberapa jam, anak tersebut langsung terjaga dan berteriak, pucat dan ketakutan.

f. Mendengkur

Mendengkur disebabkan oleh adanya rintangan terhadap pengaliran udara di hidung dan mulut. Amandel yang membengkak dan adenoid dapat menjadi faktor yang turut menyebabkan mendengkur.

6. Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan / Usia

Usia merupakan salah satu faktor penentuan lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut ini

Tabel
2.1 Pola tidur normal berdasarkan tingkat perkembangan/usia

Tingkat perkembangan	Pola tidur normal
Bayi Baru Lahir	Tidur 14-18 jam sehari, pernapasan teratur, gerak tubuh sedikit, 50% tidur NREM, banyak waktu tidurnya dilewatkan pada tahap III dan IV tidur NREM. Setiap siklus sekitar 45-60 menit.
Bayi	Tidur 12-14 jam sehari, 0-30% tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar.
Toddler	Tidur sekitar 10-12 jam sehari, 25% tidur REM, banyak tidur pada malam hari, terbangun dini hari kurang, siklus bangun tidur normal sudah menetap pada umur 2-3 tahun.
Pra sekolah	Tidur sekitar 11 jam sehari, 20% tidur REM, periode terbangun kedua hilang pada umur 3 tahun. Pada umur 5 tahun, tidur siang tidak ada kecuali kebiasaan tidur siang hari.
Usia sekolah	Tidur sekitar 10 jam sehari. 18,5% tidur REM. Sisa waktu tidur relatif konstan.
Remaja	Tidur sekitar 8,5 jam sehari, dan 20% tidur REM
Dewasa muda	Tidur sekitar 7-9 jam sehari, 20-25% tidur REM, 5-10% tidur tahap I, 50% tidur tahap II, dan 10-20% tidur tahap III-IV.
Dewasa pertengahan	Tidur sekitar 7 jam sehari, 20% tidur REM, mungkin mengalami insomnia dan sulit untuk tidur.
Dewasa tua	Tidur sekitar 6 jam sehari 20-25% tidur REM, tidur tahap IV nyata berkurang kadang-kadang tidak ada. Mungkin mengalami Insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari.

Sumber : Asmadi, (2009) dalam Evi, (2018)

7. Penatalaksanaan Tidur

Ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya dengan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Untuk teknik farmakologis yaitu dengan penggunaan obat sedatif seperti alprazolam yang memiliki efek hipnotis umum dengan kecenderungan peningkatan waktu total tidur namun memiliki efek samping ketergantungan obat toleransi obat dan insomnia bergantung obat penggunaan agnes antiansietas, sedative atau hipnotik jangka panjang dapat mengganggu tidur dan masalah yang lebih serius. (Potter & Perry, 2010).

Sedangkan teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik dan Aromaterapi lavender, Terapi musik merupakan sebuah terapi yang menggunakan suara yang mampu memberikan rasa tenang seperti suara kicauan burung, air terjun, gelombang laut, angin, air mengalir, hujan dan lainnya. Musik instrumental ini dijadikan sebagai terapi kesehatan yang mampu mencapai hasil yang sangat memuaskan antara lain peningkatan kualitas tidur, kondisi fisik, serta mental bagi individu diberbagai tingkat usia (Wijayanti, dkk, 2018).

Penatalaksanaan kualitas tidur (potter & perry, 2010).

a. Kontrol kebisingan (lingkungan)

semua klien memerlukan lingkungan tidur dan temperatur yang nyaman, suara yang mendistraksi perlu dihilangkan sedemikian rupa agar kamar tidur setenang mungkin, seperti suara TV atau jam dinding dapat mengganggu tidur klien. Cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol suara di Rumah Sakit

- a) Tutup pintu kamar klien jika mungkin
- b) Kurangi volume telepon yang terdekat dan peralatan yang bunyi
- c) Gunakan sepatu beralas karet, Hindari pemakaian sepatu beralas kayu
- d) Matikan alarm dan bunyi pada alat monitor, kecuali jika pasien menyukai irama musik yang lembut.

- e) Lakukan percakapan dengan suara yang rendah
- b. Meningkatkan rutinitas menjelang tidur
Rutinitas menjelang tidur merilekskan pasien dalam persiapan untuk tidur. Contohnya dengan membaca buku, menonton TV, mendengarkan musik, berdoa sebelum tidur.
- c. Meningkatkan kenyamanan
Seseorang akan tertidur hanya jika telah merasa nyaman dan rileks. Tempat tidur harus bersih dan kering, kebersihan diri harus dijaga agar pasien nyaman, anjurkan pasien untuk menggunakan pakaian tidur yang longgar, anjurkan pasien berkemih sebelum tidur, berikan selimut agar pasien tidak kedinginan,
- d. Menetapkan periode istirahat & tidur
Meningkatkan aktivitas disiang hari dapat mengurangi masalah tidur, karena mereka cenderung tidur di malam hari.
- e. Pengendalian gangguan fisiologis
Untuk pasien dengan penyakit fisik, perawat dapat membantu mengendalikan gejala-gejala yang mengganggu tidur. Contohnya pasien dengan abnormalitas pernapasan harus tidur dengan dua bantal atau dengan posisi semi fowler.
- f. Pengurangan stres / faktor psikologis
Stres emosional dapat mengganggu tidur. Pasien yang mengalami kesulitan tertidur dapat dibantu dengan melakukan aktivitas yang merilekskan, seperti mendengarkan musik alam, membaca buku dan menghirup aromaterapi yang menenangkan. Stress terkait lingkungan bangsal yang baru juga dipertimbangkan menjadi penyebab kesulitan pasien dalam menjaga kualitas tidur mereka.
- g. Penatalaksanaan farmakologis
Obat tidur dapat membantu pasien jika digunakan dengan benar. Tetapi penggunaan sedatif atau hipnotik jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan masalah yang lebih serius. Contohnya obat Diazepam, Alprazolam, Flurazepam dan lain- lainnya.

8. Kualitas Tidur

a. Defini Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah sebuah kondisi kepuasan dari kebutuhan istirahat tidur seseorang. Jika kualitas tidurnya baik maka ketika bangun dan beraktifitas akan merasa sangat bersemangat dan jika kualitas tidurnya buruk akan tampak tanda-tanda gangguan pola tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subyektif seperti tidur dalam dan istirahat (khasanah & hidayati, 2012). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda gangguan tidur pada pasien antara lain gelisah, kehitaman disekitar mata, mata bengkak, konjungtiva merah, dan sering menguap dan mengantuk (Hidayat, 2012).

Gangguan kualitas tidur yaitu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup (Carpenito, 20018). Dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika seseorang dapat dengan mudah memulai untuk tidur, mempertahankan tidur, dan tidak ada keluhan-keluhan yang dirasakan ketika tidur ataupun setelah terbangun dari tidur (Black,2018).

b. Alat Ukur Kualitas Tidur

a.pengertian KKT

Instrumen ini berupa kuisisioner yang diberi nama Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) yang telah dimodifikasi berdasarkan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* (Buysse, et al., 1988) dan *St. Mary's Hospital (SMH) sleep questionnaire* (Ellis et al., 1981)

dalam jurnal Evi, (2018) tentang penggunaan instrumen KKT untuk mengukur kualitas tidur pasien pasca operasi yang diberikan terapi relaksasi. Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) disusun berasarkan 7 (tujuh) parameter tidur ya dimodifikasi dari Kuisisioner PSQI terdiri dari 19 item pertanyaan,

dimana item-item tersebut merupakan kombinasi dari 7 (tujuh) parameter tidur dengan rentang penilaian pada skor 0-3. Ada 3 item komponen tidur yang telah diseleksi dari PSQI yang sesuai dengan untuk pengembangan instrument ini berdasarkan karakteristik responden di Indonesia yaitu :

- 1) waktu memulai tidur,
- (2) total jam tidur malam,
- (3) perasaan lelah/mengantuk disiang hari.

Sedangkan kuisisioner *St. Mary's Hospital (SMH)* terdiri dari 14 (empat belas) item yang juga merupakan bagian dari 7 komponen tidur umumnya dan ada 4 (empat) item yang telah diseleksi untuk digunakan dalam kuisisioner kualitas tidur penelitian ini termasuk ada satu pertanyaan terbuka yang akan digunakan dalam mengitepretasikan kualitas tidur seseorang secara umum berdasarkan laporan subjektivitas pasien. Adapun 4 (empat) komponen tidur yang telah diseleksi adalah

- (1) frekuensi terbangun,
- (2) perasaan segar pada saat bangun pagi hari,
- (3) kedalaman tidur, dan
- (4) kepuasan tidur.

Dalam analisis terhadap beberapa item pertanyaan pada kuisisioner dinyatakan bahwa kuisisioner ini dapat dikembangkan dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan karakteristik pasien sehingga layak untuk dipergunakan. Dengan demikian, Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) dalam penelitian ini disusun berdasarkan 7 komponen tidur yang telah dimodifikasi, meliputi:

- (1) total jam tidur malam hari,
- (2) waktu memulai tidur,
- (3) frekuensi terbangun,
- (4) perasaan segar saat bangun pagi,
- (5) kedalaman tidur,
- (6) kepuasan tidur malam hari,
- (7) perasaan lelah/mengantuk pada siang hari.

Penilaian setiap poin pertanyaan pada Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) ini menggunakan skala likert dengan rentang 1-4, dengan total skor terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 28. Untuk penilaian kualitas tidur semakin tinggi skornya, maka akan semakin baik kualitas tidurnya. Maka jika nilai kualitas tidur < 14 maka kualitas tidur seseorang dikatakan buruk dan jika > 14 kualitas seseorang baik (Bukit, 2018).

c. Validitas dan reabilitas instrument KKT

Content validity dari kuisisioner KKT telah dianalisis oleh tiga ahli dari Prince of Songkla University, Thailand yaitu 1 (satu) orang dari bidang keahlian “Sleep and Medical, 1 (satu) orang dari bidang keahlian Psychological Nursing”, dan 1 (satu) orang dari bidang keahlian “Gerontological Nursing”. Kuisisioner ini telah dilakukan melalui tahapan penterjemahan dan *back translation technique* oleh 2 (dua) orang *bilingual Indonesian expert*. Selanjutnya hasil keduanya diidentifikasi secara berulang sampai ditemukan suatu pemahaman dan makna kalimat yang sama sehingga ketika dipergunakan untuk partisipan dengan karakteristik masyarakat Indonesia tidak menimbulkan persepsi dan interpretasi berbeda dari kuisisioner asli.

Reliability kuisisioner ini dilakukan terhadap 20 orang pasien yang dirawat inap pada 2 (dua) rumah sakit di Medan. Reliability kuisisioner KKT dilakukan menggunakan uji *test-retest pearson correlation coefficients* untuk 7 (tujuh) parameter tidur dengan hasil sbb: total jam tidur malam hari (.96), waktu memulai tidur (.89), frekuensi terbangun (.94), perasaan segar saat bangun pagi (.85), kedalaman tidur (.98), kepuasan tidur malam hari (.92), perasaan lelah/mengantuk pada siang hari (.83). Sedangkan dengan menggunakan uji *Internal Consistency Cronbach's Alpha Coefficient* kuisisioner KKT: 0.89.

B. Konsep Musik Instrumental

1. Pengertian Musik Instrumental

Musik Instrumental merupakan suara yang menyerupai kicauan burung, gelombang laut, hembusan angin, air mengalir dan lainnya sebagai terapi meningkatkan kualitas tidur, kondisi fisik, mental dan psikis pada semua umur, musik instrumental memiliki tempo lambat dan tenang hingga dapat menstabilkan tekanan dara, menenangkan pikiran, dan melancarkan peredaran darah sel darah putih yang mampu meningkatkan kualitas tidur bagi pasien post operasi yang mendengarkannya (warawu et.a.,2019).

Musik Instrumental merupakan getaran udara harmonis yang diterima oleh organ pendengaran melalui syaraf didalam tubuh dan disampaikan oleh susunan syaraf pusat sehingga menimbulkan efek didalam diri seseorang yang mendengarkannya sehingga berperan dalam pengaturan emosi individual. Terapi musik ini menggunakan media musik berinstrumen dimana tujuannya untuk memperbaiki / meningkatkan kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu (Liu, Gao, & Hou, 2019; Prabasari, 2016).

Terapi musik instrumental merupakan penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang disusun dengan sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (Ranto, 2019).

2 Manfaat Musik Instrumental

Penelitian di University of Taiwan menunjukkan bahwa mendengarkan musik santai (lembut) sebelum tidur dapat menurunkan denyut jantung dan memperbaiki tidur, (Borba, 2009 dalam Ranto, 2019).

a. Manfaat Musik

Menurut Tetti & Cecep, (2015) dalam (Vivinarti, 2021) keuntungan musik antara lain sebagai berikut :

1. Musik memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan.
2. Musik dapat mengurangi rasa nyeri
3. Musik dapat mengurangi stress dan mengurangi ketegangan otot.
4. Musik dapat menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan.
5. Musik dapat menutupi perasaan yang tidak menyenangkan.

6. Musik memengaruhi sistem limbic dan saraf otonom sehingga merangsang pelepasan zat kimia gamma aminobutyric acid (GABA), Enkefalin, dan beta endorfin yang akan mengalami neurotransmitter nyeri.
7. Musik memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak. Musik dengan denyut kurang lebih 60 ketukan per-menit dapat mengubah 40 kesadaran dari beta menuju kisaran alfa. Gelombang alfa merupakan kondisi yang menunjukkan ketenangan dan kesadaran yang meningkat.
8. Musik mempengaruhi pernapasan, dengan mendengarkan musik irama tempo lambat atau musik yang bunyinya lebih panjang dan lebih lambat, pernapasan akan melambat sehingga membuat pikiran tenang.
9. Musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah. Denyut jantung menanggapi variabel-variabel musik (frekuensi, tempo, dan volume) dan cenderung menjadi lebih lambat atau lebih cepat guna menyamai ritme suatu bunyi. Musik rata-rata ketukan 55 hertz dapat menurunkan tekanan darah.
10. Musik mempengaruhi suhu badan.
11. Musik yang lembut dengan ketukan lemah dapat menurunkan suhu tubuh. Sebaliknya musik yang keras dapat menaikkan suhu tubuh.
12. Musik mengatur hormone-hormon yang berkaitan dengan stress. Hormone-hormon seperti: adrenocorticotropik (ACTH), prolaktin, dan human growth hormone (HGH) dalam darah menurunkan secara signifikan pada orang-orang yang mendengarkan musik yang santai. Selain itu musik juga dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Rangsangan musik dapat meningkatkan melepaskan endorfin. Pelepasan tersebut memberikan sesuatu pengalihan perhatian dari rasa sakit dan mengurangi kecemasan.
13. Musik dapat mengubah persepsi tentang ruan. Musik dapat membuat lingkungan terasa lebih ringan, lebih lega dan lebih elegan

3 Efek Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur

Musik instrumental yang meliputi suara, irama, melodi dan harmoni dari alat musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi. Secara fisiologis terapi musik dapat mempengaruhi perubahan fisiologi, menurunkan tekanan darah, detak

jantung, ketegangan otot, ACTH sehingga seseorang yang mendengarkan menjadi rileks, Terapi musik juga dapat menstimulasi pengeluaran hormon melatonin yang mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sehingga terjadi peningkatan sleep time dan kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur yang lebih dalam (Majid, 2017)

4 Mekanisme Musik Instrumental Meningkatkan Kualitas tidur

Mekanisme kerja musik untuk relaksasi rangsangan atau unsur irama dan nada masuk ke kanalis auditorius yang dihantar sampai ke thalamus sehingga memori di sistem limbic aktif secara otomatis sehingga mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis serta muncul respon terhadap emosional melalui feedback ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress sehingga menjadi rileks (Rembulan 2014 dalam Ranto, 2019).

Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan yaitu hormon *beta endorphin*, sistem saraf akan bekerja secara baik, otot-otot tubuh yang rileks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman akan memudahkan untuk tidur terlelap (Kusnadi dkk, 2011 dalam Ranto, 2018)

5 Teknik Relaksasi Musik

Menurut Ismail, S, (2010), Tetti & Cecep, (2015) dalam (Vivinarti, 2021) teknik relaksasi musik sebagai berikut :

- a. Menyiapkan semua alat yang dibutuhkan, seperti:
 - a) CD
 - b) MP3, player, dan
 - c) Earphones.
- b. persiapan pasien. Pasien diberikan penjelasan dan informed consent
- c. atur dan bantu posisi pasien senyaman mungkin

- d. beritahu pasien, bahwa dirinya tidak akan terganggu selama pemberian terapi musik dilakukan, kecuali jika ada kepentingan medis atau permintaan dari pasien itu sendiri
- e. bantu pasien untuk perlengkapan terapi seperti earphone dan volume musik
- f. menyalakan MP3 dengan volume yang di inginkan pasien.
- g. Mainkan musik sesuai dengan waktu yang telah disepakati, yaitu 15-30 menit.
- h. Bimbing pasien dengan memberi perintah sebagai berikut:
 - a) Bimbing pasien untuk menutup mata.
 - b) Degarkan ritme musik dan alunannya.
 - c) Anjurkan pasien untuk membiarkan pikirannya mengikuti ritme musik.
- i. Biarkan musik dimainkan 15-30 menit. Selama dimainkan, anjurkan pasien mendengarkan dan merasakan musik disekitar pasien. Anjurkan pasien untuk membiarkan dirinya menjadi rileks dengan musik.
- j. Anjurkan dan bimbing pasien untuk menarik napas melalui hidung, dan mengeluarkan napas secara perlahan melalui mulut secara perlahan sambil mendengarkan musik relaksasi.
- k. Anjurkan pasien untuk tetap fokus pada pernapasannya dan musik.
- l. Lakukan evaluasi kepada pasien terhadap tindakan yang telah dilakukan. Tanyakan, bagaimana perasaan pasien setelah pemberian terapi musik.
- m. Setelah 15-30 menit, akhiri intervensi relaksasi musik.
- n. Bereskan pasien dan peralatan.

C. Konsep Aromaterapi Lavender

1. Pengertian Aromaterapi Lavender

Aromaterapi berarti terapi dengan memakai essensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (herbalism) yang menggunakan wangi-wangian. Istilah ini merujuk pada penggunaan minyak essensial untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional (Poerwadi, 2006 dalam Shintia, 2019).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis lebih baik (ANA, 2010 dalam Ismail, 2020). Aromaterapi jenis lavender adalah jenis aromaterapi yang dinilai dapat mengurangi perasaan negatif pada tubuh seperti cemas, sedih dan emosi lainnya (Widiawati dkk, 2015 dalam Ismail, 2020).

2. Manfaat Aromaterapi Lavender

Menurut Ramadhian dkk (2017) mengatakan minyak lavender memiliki efek *sedative, hypnotic, antidepressive, anticonvulsant, anxiolytic, analgesic, anti-inflammation, dan antibacterial*. Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan seperti *linalool, linalyl acetate, 1,8-cineole B-ocimene, terpinen-4-ol, dan camphor*.

3. Mekanisme Aromaterapi Lavender sebagai terapi meningkatkan kualitas tidur

Mekanisme kerja aromaterapi yaitu dengan melalui sistem penciuman dan sistem sirkulasi tubuh. Organ penciuman merupakan indra perasa berhubungan langsung dengan lingkungan luar dan menyalurkan langsung ke otak. Bau yang tercium masuk ke rongga hidung akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman oleh sistem limbik sinyal bau dihantarkan ke hipotalamus, amigdala dan hipokampus. Selanjutnya sistem endokrin dan sistem saraf otonom akan diaktifkan hipotalamus dan kemudian sinyal dihantarkan ke amigdala yang akan mempengaruhi suasana hati, perilaku, emosi dan senang sebagai relaksasi secara psikologis (Shintya, 2019). Bau-bauan akan diingat oleh hipotalamus sebagai sesuatu yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan tergantung dengan pengalaman sebelumnya terhadap bau-bauan tersebut. Respon relaksasi menenangkan (*calming*), menyeimbangkan (*balancing*), dan efek stimulasi (*stimulating*) adalah hasil modulasi dari sistem saraf pusat maupun sistem saraf tepi yang merupakan efek aromaterapi secara psikologis (Shintya, 2019).

4. Prosedur melakukan terapi musik alam dalam meningkatkan kualitas tidur

Standar operasional prosedur aromaterapi lavender menurut Shintya, (2019) yaitu:

Sop Aromaterapi lavender

SOP AROMATERAPI LAVENDER	
Pengertian	Memberikan terapi inhalasi kepada pasien yang Mengalami gangguan tidur untuk menciptakan rasa nyaman
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi atau menghilangkan gangguan tidur 2. Menimbulkan perasaan aman dan damai 3. Pasien mampu menikmati aromaterapi
Indikasi	Pasien yang mengalami gangguan tidur
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien dengan gangguan pernapasan 2. Pasien dengan alergi
Prosedur	<p>Persiapan Pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan identitas pasien yang akan dilakukan tindakan. 2. Kaji kondisi pasien 3. Jelaskan kepada pasien dan keluarga pasien mengenai tindakan yang akan dilakukan <p>Persiapan Alat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Minyak lavender 5. Saputangan/kasa <p>Tahap Kerja :</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Mengucapkan salam terapeutik 7. Menanyakan perasaan pasien hari ini 8. Menjelaskan tujuan kegiatan 9. Beri kesempatan pada pasien untuk bertanya sebelum kegiatan dimulai 10. Pertahankan privasi pasien selama tindakan dilakukan 11. Bawa peralatan kedekat pasien 12. Tuangkan 2-4 tetes minyak essensial pada saputangan/kassa 13. Letakkan saputangan/kassa tersebut dikerah pasien \pm 20 cm dari kepala 14. Setelah terapi selesi bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk pasien. 15. Setelah terapi selesi bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk pasien. 16. Evaluasi respon pasien

	17. Berikan reinforcement positif 18. Mengakhiri kegiatan dengan cara yang baik 19. Cuci tangan
Dokumentasi	1. Catat kegiatan yang telah dilakukan dalam catatan pelaksanaan 2. Catat respon pasien terhadap tindakan

D. Konsep Post Operasi

1. Pengertian Post Operasi

Merupakan tahap lanjutan perawatan pre operatif dan intra operatif yang dimulai ketika pasien diterima di ruang recovery pasca anestesi dan berakhir sampai evaluasi tindak lanjut tatanan klinik (di rumah) (Tim Bedah, 2020).

2. Tahapan

- a. Pemindahan pasien dari ruang operasi ke ruang *recovery*
- b. Perawatan pasca anestesi
 - b. Monitoring TTV :
 1. Pengaruh anestesi
 2. Catat tanda vital Tiap 10 menit
 3. TPR (Temperature, Pulse, Respiration)
 4. mucous membranes, capillary refill time, tekanan darah
 5. Auskultasi jantung & paru
 6. Waspada hypothermia pasca anestesi
 7. Hipotensi akibat perdarahan selama operasi
- c. Observasi keadaan umum, vomitus, drainase
 1. Observasi untuk mengetahui keadaan pasien
 2. Kesadaran, muntahan, kondisi perdarahan, *urinary retention, wound care, pain control (opioid, NSAID)*
- d. Keseimbangan cairan
 1. Cairan harus seimbang untuk mencegah komplikasi lanjutan.
 2. Perhatikan input dan output cairan.
 3. Hitung kebutuhan cairan

3. Kombinasi Musik Instrumental dan Aroma Terapi Lavender

Terapi musik instrumental adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua instrumen musik dihasilkan melalui alat musik yang disusun dengan sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (Ranto, 2019).

Aromaterapi berarti terapi dengan memakai essensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi jenis lavender adalah jenis aromaterapi yang dinilai dapat mengurangi perasaan negative pada tubuh seperti cemas, sedih dan emsoi lainnya (Widiawati dkk, 2015 dalam Ismail, 2020).

4. Mekanisme Kualitas Tidur dengan Musik Instrumenal dan Aroma Terapi Lavender.

Mekanisme kerja musik untuk relaksasi rangsangan atau unsur irama dan nada masuk ke kanalis auditorius yang dihantar sampai ke thalamus sehingga memori di sistem limbic aktif secara otomatis sehingga mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis serta muncul respon terhadap emosional melalui feedback ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress sehingga menjadi rileks (Rembulan 2014 dalam Ranto, 2019). Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan yaitu hormon *beta endhorpin*, sistem saraf akan bekerja secara baik, otot-otot tubuh yang rikels menimbulkan perasaan tenang dan nyaman akan memudahkan untuk tidur terlelap (Kusnadi dkk, 2011 dalam Ranto, 2019).

Mekanisme kerja aromaterapi yaitu dengan melalui sistem penciuman dan sistem sirkulasi tubuh. Bau-bauan akan diingat oleh hipotalamus sebagai sesuatu yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan tergantung dengan pengalaman sebelumnya terhadap bau-bauan tersebut. Respon relaksasi menenangkan (*calming*), menyeimbangkan (*balancing*), dan efek stimulasi (*stimulating*) adalah hasil modulasi dari sistem saraf pusat maupun sistem saraf tepi yang merupakan efek aromaterapi secara psikologis (Shintya,

2019).

3. Prosedur Kombinasi Musik intrstrumental dan Aroma Terapi Lavender

Adapun prosedur sebagai berikut:

- a). Berikan salam dan memperkenalkan diri
- b) Cuci Tangan
- c) Memakai Handscoon
- d) Tanyakan apakah pasien menyukai musik dan aroma terapi lavender
- e) menyiapkan earphone dan sapu tangan/kasaa yang sudah di tetesi esensial lavender
- f) Atur pasien pada posisi yang nyaman
- g) mintalah pasien untuk tarik nafas melalui hidung secara perlahan selama 3 detik kemudian keluarkan nafas secara perlahan
- h) setelah terapi selesai bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk klien.

F. Penelitian Terkait

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya : Penelitian Ranto, (2019) tentang “Pengaruh Instrumental Therapy Music Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Mayor Di Ruang Bougenville Rsud 45 Kuningan Tahun 2019” menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi musik instrumental terdapat rata-rata skor kualitas tidur dari skor 14,37 menjadi 4,87 dimana skor ini masuk kedalam kualitas tidur baik. Hasil uji rerata didapatkan bahwa hasil nilai p value $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh antara sebelum dengan sesudah dilakukan terapi musik instrumental terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi mayor di ruang Bougenville RSUD 45 Kuningan Tahun 2019. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik instrumental terhadap kualitas tidur pada pasien post operasi mayor di ruang Bougenville RSUD 45 Kuningan Tahun 2019.

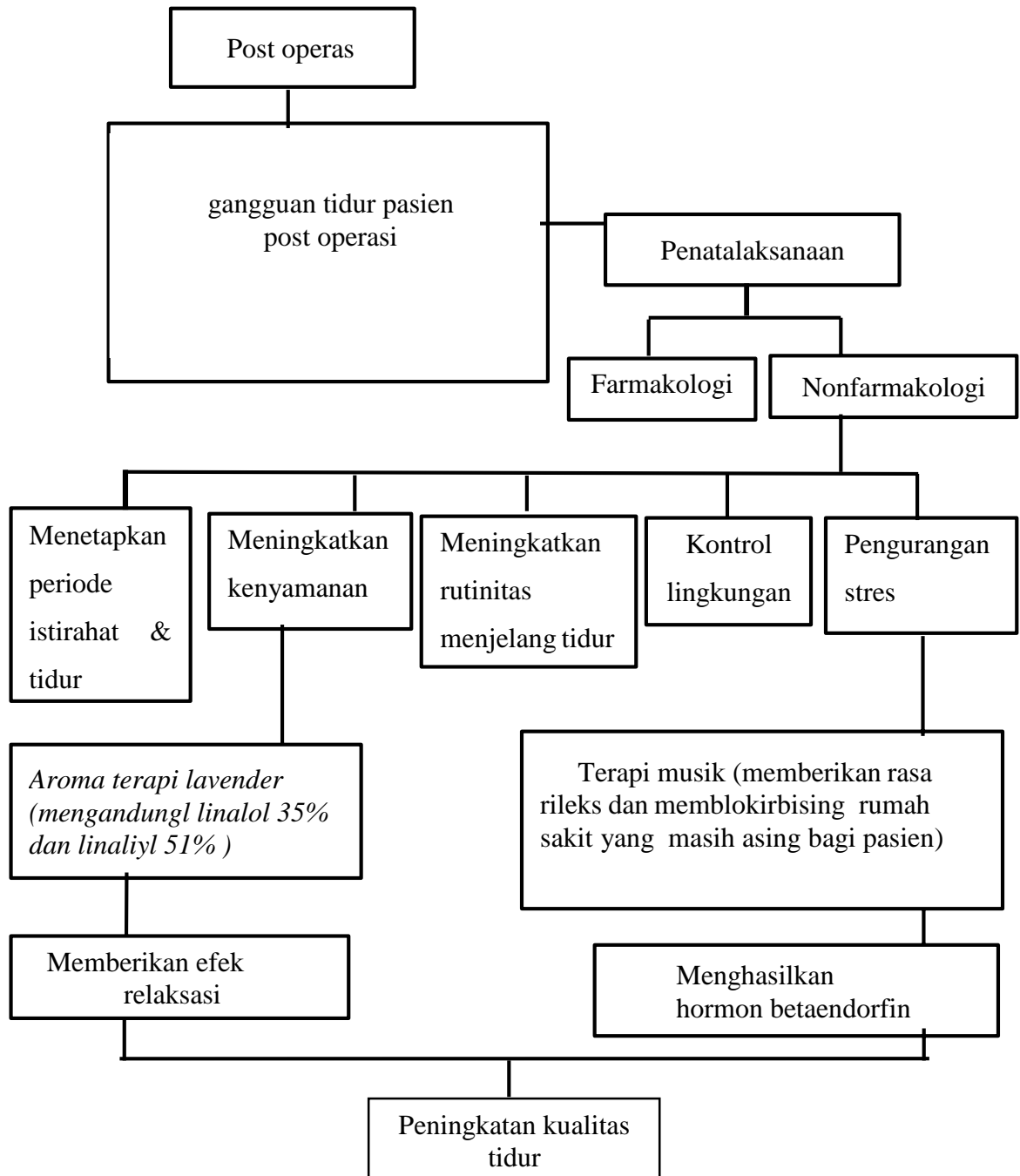
Penelitian kedua yaitu Penelitian Nesri, (2021) tentang “Literature Review: Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Yang Mengalami Gangguan Tidur Di Tahun 2020” menunjukkan terdapat pengaruh antara terapi musik instrumental terhadap

kualitas tidur dengan rata - rata hasil p-value < (0,05). Kesimpulan yaitu terapi musik dapat mempengaruhi perubahan kualitas tidur pada seseorang terlebih pada pasien sehabis menjalani operasi yang memiliki gangguan tidur, penggunaan terapi musik dapat direkomendasikan sebagai intervensi alternatif/non-farmakologi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yang mengalami gangguan tidur. Penelitian ketiga oleh Heni & Linda, (2021) tentang “Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Seksio Sesarea” menunjukkan Nilai rata- rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi adalah 36,70. Setelah intervensi nilai rata-rata 56,23%. Ada pengaruh aromatherapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan aroma terapi (nilai $p = 0,000 < 0,05$). Kesimpulan: Aromaterapi berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu postpartum SC di RSUD Kota Mataram Tahun 2019.

Penelitian keempat oleh Ismail, (2020) tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Kualitas Tidur Pelaku Rawat (*Caregiver*) Keluarga dengan Stroke di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sempaja” menunjukkan sebelum diberikan intervensi nilai median sebesar 12 dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan penurunan skor kelelahan menjadi 4. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pada variabel gangguan tidur diukur dengan nilai p adalah 0.000 dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna skor gangguan tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender ($p \text{ value} < \alpha = 0.05$)

F. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

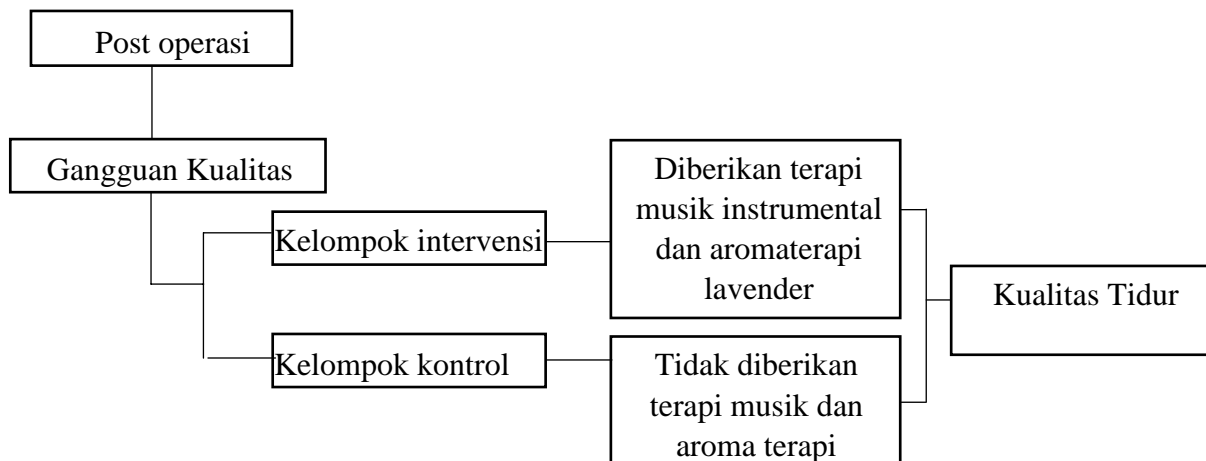


Gambar 2.4 Kerangka Teori

Sumber : Maryunani,2014 dan Black, 2018

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan konsep diatas, maka penulis membuat kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2.5 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara penelitian, patokan duga atau sementara, yang kebanyakan akan di buktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Adapun hipotesis untuk penelitian ini di rumuskan yaitu:

Ha : ada pengaruh yang bermakna pemberian terapi musik intrumental dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien post di ruang rawat inap bedah.