

TERAPI MUSIK PADA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA

Reisani Hardi Kamagi¹, Junaiti Sahar²
Universitas Indonesia^{1,2}
rezahardi6@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi terapi musik pada gangguan tidur insomnia. Desain penelitian yang digunakan adalah *systematic review* melalui *Scopus*, *ScienceDirect*, *ClinicalKey* dan *Wiley Online* dengan kata kunci *Sleep disorder*, *Insomnia*, *Sleep quality* dan *Music therapy* dari tahun 2017-2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dengan tempo 60-80 beat yang didengarkan 30-60 menit sebelum tidur selama kurang lebih 1 hingga 2 minggu memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur dengan memberikan efek positif pada skor PSQI. Simpulan, terapi musik dengan nada menenangkan dapat menurunkan gejala insomnia.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Insomnia, Kualitas Tidur, Terapi Musik

ABSTRACT

This study aims to identify music therapy in insomnia sleep disorders. The research design used is a systematic review through Scopus, ScienceDirect, ClinicalKey and Wiley Online with the keywords Sleep disorder, Insomnia, Sleep quality and Music therapy from 2017-2021. The results showed that music therapy with a tempo of 60-80 beats that was listened to 30-60 minutes before going to bed for approximately 1 to 2 weeks improved sleep quality by positively affecting PSQI scores. In conclusion, music therapy with soothing tones can reduce insomnia symptoms.

Keywords: Sleep Disorders, Insomnia, Sleep Quality, Music Therapy

PENDAHULUAN

Tidur didefinisikan sebagai keadaan *neuro-behavioral* yang berulang dan reversibel dari pelepasan persepsi relatif dan tidak responsif terhadap lingkungan. Pada manusia, tidur biasanya disertai dengan postur berbaring, perilaku tenang dan mata tertutup. Orang dewasa harus mencukupi waktu tidur 7 hingga 8 jam per malam. Tidur malam yang baik sangat penting karena membantu meningkatkan konsentrasi dan pembentukan memori serta memungkinkan tubuh untuk memperbaiki kerusakan sel yang terjadi di siang hari dan menyegarkan sistem kekebalan yang membantu mencegah penyakit (Sheth & Thomas, 2019).

Salah satu permasalahan kesehatan terkait dengan gangguan tidur yaitu insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak bisa tidur kembali. Seseorang yang mengalami gangguan kesulitan tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur menjadi hal yang sering dikeluhkan

karena dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan (Zou et al., 2019). Masalah kesehatan muncul pada individu yang mengalami gangguan tidur bahkan akan menimbulkan permasalahan kesehatan yang serius. Insomnia sangat mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan kognitif, dampaknya yaitu kantuk di siang hari, lemas, sulit berkonsentrasi, kejadian jatuh meningkat, resiko kecelakaan meningkat dan gangguan memori. Insomnia berpotensi mengakibatkan permasalahan kesehatan jangka panjang seperti kelangsungan hidup yang lebih pendek dan dua kali lebih mungkin meninggal karena serangan jantung dan stroke (Farazdaq et al., 2019)

Insomnia lebih sering terjadi pada lanjut usia dengan prevalensi sekitar 10-50% dan insomnia kronis adalah jenis yang paling umum dialami (Zou et al., 2019). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention in the United States*, kurang tidur dianggap sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa AS mengalami kesulitan terkait tidur. Survei internasional menyelidiki prevalensi insomnia di Amerika 37,2%, di Prancis dan Italia berkisar 6,6% (Al Karaki et al., 2020). Prevalensi insomnia di beberapa negara juga dilaporkan yaitu 82,17% di India, 42,1% di Pakistan, 37,75% di Cina dan 56,4% di Nepal (Dangol et al., 2020). Kuantitas dan kualitas tidur cenderung menurun seiring bertambahnya usia dengan tingkat kejadian insomnia pada individu lanjut usia yang sehat berkisar antara 12-25% (Gencarelli et al., 2021). Prevalensi insomnia masih tergolong tinggi dan terdapat variasi yang berbeda berdasarkan laporan dari berbagai bagian dunia, dari 6% menjadi 62,1% (Liu et al., 2021).

Berbagai penelitian melaporkan bahwa terapi komplementer yang berkembang salah satunya adalah terapi musik. Suatu penelitian eksperimen pengaruh terapi musik terhadap kecemasan memberikan hasil perubahan signifikan pada skala kecemasan, hasil *pre-test* 12,55 dalam kategori tinggi dan *post-test* 7,852 dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan terapi musik klasik Mozart dapat mengurangi kecemasan (Yuspitasari et al., 2020). Penelitian lain terkait terapi musik yaitu intervensi terapi musik terhadap nyeri dan kecemasan, hasil menunjukkan bahwa terapi musik secara efektif mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tingkat kecemasan (Woerjatmoko, 2019). Terapi ini dapat menjawab kebutuhan masyarakat dalam mengatasi kesulitan tidur. Perawat dapat membantu klien memberikan alternatif intervensi yang tepat sesuai kebutuhan klien dalam mengatasi kesulitan tidur.

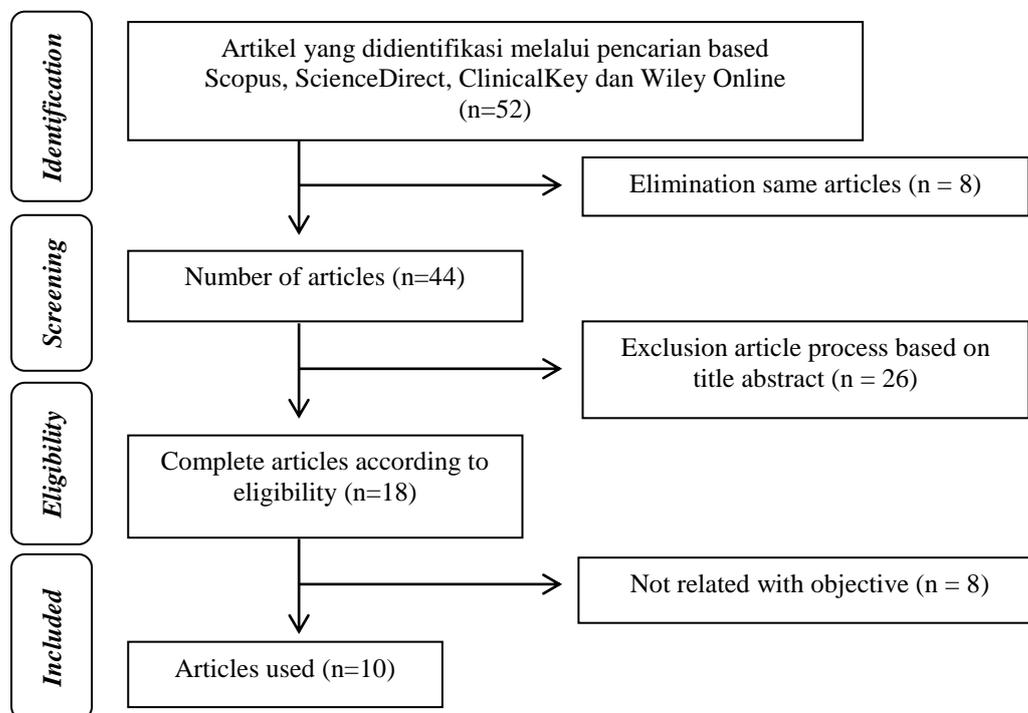
Terapi musik merupakan perawatan mandiri yang hemat biaya tanpa komplikasi yang dapat digunakan oleh klien untuk mengatasi kesulitan tidur pada orang dengan insomnia. Intervensi musik sebagai metode pengobatan non-farmakologis jauh lebih menguntungkan dan tidak menimbulkan efek jangka panjang seperti teknik farmakologis (Ding et al., 2021). Di sisi lain, salah satu hasil studi terapi musik untuk mengatasi insomnia yaitu pada penelitian mendengarkan musik yang menenangkan sebelum tidur. Terapi musik secara signifikan memberikan efek relaksasi yang mendalam sehingga meningkatkan kualitas tidur dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti untuk mengatasi insomnia (Chen et al., 2021).

Berdasarkan efektivitas terapi musik bagi penderita insomnia, maka peneliti melakukan *systematic review* pada penelitian ini dengan menelaah dan menganalisis artikel-artikel tentang penerapan terapi musik dalam mengatasi gangguan tidur insomnia. Hal ini perlu dilakukan guna mengumpulkan informasi terkait pengaruhnya terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia. Dengan demikian, informasi yang diperoleh nantinya dapat menjadi alternatif penerapan terapi komplementer dalam keperawatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review* (telaah sistematis) yakni suatu studi dilakukan untuk menganalisis berbagai literatur yang telah dipilih dari berbagai macam sumber yang nantinya akan menjadi suatu gagasan baru. Adapun jurnal nasional dan internasional dipilih melalui database yang sudah terakreditasi seperti *Scopus*, *ScienceDirect*, *ClinicalKey* dan *Wiley Online* dengan kata kunci *Music Therapy*, *Elderly* dan *Sleep disorder*. Pencarian literatur dilakukan dengan memperhatikan kesesuaian *keyword* penulisan, keterkaitan hasil penulisan dan pembahasan. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil studi yang sudah pernah dilakukan sebelumnya.

Langkah pertama yang dilakukan adalah pemilihan hasil penelitian yang relevan selanjutnya melihat tahun penulisan jurnal yang dipilih melalui kriteria. Berdasarkan kata kunci yang dimasukkan ke dalam empat database diperoleh total artikel sebanyak 52 artikel kemudian mengeliminasi artikel yang sama sehingga diperoleh 44 artikel selanjutnya dilakukan pemilihan artikel dalam bentuk *full text* dan kesesuaian topik, sehingga diperoleh 18 artikel. Berdasarkan 18 artikel yang diperoleh kemudian dilakukan pemeriksaan kelayakan berdasarkan kriteria inklusi yaitu berbahasa inggris, tanggal publikasi 5 tahun terakhir yaitu dari tahun 2017-2021, terapi musik pada insomnia dan kualitas tidur. Jumlah artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam studi ini sebanyak 10 artikel. Sebelum mendapatkan hasil analisis dari beberapa studi, peneliti membuat identifikasi dengan menggunakan tabel karakteristik responden dan tabel terapi musik terhadap insomnia yang berisi judul artikel, nama peneliti dan tahun penulisan, desain penelitian, metode yang digunakan dan hasil. Setelah di kumpulan beberapa artikel maka peneliti melakukan analisis terhadap artikel yang dipilih yaitu terapi musik pada gangguan tidur insomnia.



Gambar. 1
Bagan Alur *Review* artikel yang diteliti

HASIL PENELITIAN

Hasil *review* dari beberapa studi penelitian yang memenuhi kriteria disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel. 1 Studi Karakteristik

Author	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
(Amiri et al., 2019)	<i>Quasi Experiment</i>	Penelitian ini menggunakan terapi musik tradisional dari persia, yaitu musik <i>Dastg`ah Nav`a dan Bay at-e Esfah</i> dimana musik ini menginduksi ketenangan, perasaan stabilitas dan keseimbangan. Intervensi berlangsung sebanyak 6 sesi. Partisipan diminta untuk mematikan ponselnya saat mendengarkan musik. Partisipan mendengarkan lagu-lagu tersebut antara pukul 10:00 dan 11:00 malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik tradisional persia efektif pada insomnia dan kualitas tidur
(Jespersen et al., 2019)	<i>A Randomized Controlled Trial</i>	Peserta direkrut antara Maret 2015 dan April 2017. Evaluasi pada efek mendengarkan musik sebelum tidur dilakukan uji coba terkontrol secara acak pada 57 orang dengan insomnia. Peserta mendengarkan musik minimal 30 menit setiap malam sebelum tidur. Hasil penelitian ini menemukan bahwa 58% dari peserta dalam kelompok terapi musik merasa tidur mereka telah membaik selama periode intervensi
(Feng et al., 2018)	<i>A Systematic Review And Network Meta-Analysis</i>	Secara keseluruhan, 15 penelitian adalah RCT, 3 adalah CCT dan 2 lainnya adalah uji coba <i>RCT/crossover</i> . Sebanyak 684 pasien kelompok intervensi musik dan 655 pada kelompok kontrol tanpa musik. Metode yang digunakan yaitu meta-analisis jaringan dengan mengidentifikasi bukti dari uji klinis yang relevan yang berkaitan dengan intervensi musik untuk pasien insomnia primer. Hasil utama yang ditentukan adalah kualitas tidur dinilai oleh instrumen PSQI. Untuk skor PSQI, semua kelompok intervensi secara statistik lebih efektif. Mendengarkan musik sebelum tidur adalah intervensi efektif yang paling signifikan untuk latensi onset tidur.
(Huang et al., 2017)	<i>A Randomized Controlled Trial</i>	Uji coba dilakukan dari September 2014 hingga Juni 2016 pada sampel 71 orang dewasa. Intervensi terdiri dari mendengarkan musik Buddhis. Musik yang digunakan memiliki

		tempo mulai dari 60 hingga 80 ketukan/menit, nada suara yang kecil dan melodi yang halus untuk mencapai efek relaksasi yang mendalam. Terapi musik diberikan selama 6 hari. Hasilnya intervensi terapi musik ini memiliki efek positif pada kualitas tidur lanjut usia dengan insomnia.
(Ding et al., 2021)	<i>A Protocol For Systematic Review And Meta-Analysis</i>	Data pada penelitian ini dikumpulkan sejak awal januari 2021 melalui pencarian database <i>online</i> . Adapun kata kunci yang digunakan yaitu terdiri dari penyakit (gangguan memulai dan mempertahankan tidur, bangun lebih awal, insomnia primer, disfungsi inisiasi tidur dan insomnia kronis); intervensi (terapi musik, akustik) dan jenis penelitian (<i>randomized controlled trial, controlled clinical trial, and random trials</i>). Hasil dari penelitian ini yaitu musik terapi dapat di rekomendasikan sebagai terapi berbasis bukti untuk pengobatan pasien gangguan insomnia.
(Nuryati et al, 2017)	<i>Quasi Experiment</i>	Populasi penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang sebanyak 38 orang dan besar sampel 16 orang yang diambil menggunakan quota sampling. Variabel dependen terapi musik instrumental dan variabel independen insomnia sedangkan Instrumen menggunakan <i>insomnia rating scale</i> , dengan menggunakan uji <i>statistic Wilcoxon sign rank test</i> nilai p value 0,007 nilai lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau ($p < \alpha$). Hasil dari penelitian ini yaitu H1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi musik instrumental terhadap insomnia pada lansia dengan nilai signifikansi sangat rendah.
(Wang et al, 2021)	<i>A Systematic Review And Meta-Analysis</i>	Studi eksperimental maupun kuasi-eksperimental mengevaluasi intervensi musik pada kualitas tidur orang dewasa yang dinilai dengan <i>Cochrane RoB 2.0 dan ROBINS-I Tool</i> . Hasilnya sebanyak 489 peserta dari 9 penelitian memenuhi kriteria inklusi, 6 penelitian dimasukkan dalam analisis meta dan analisis sensitivitas, serta 3 penelitian dimasukkan dalam analisis kualitatif. Meta-analisis <i>Post-hoc</i> menunjukkan bahwa intervensi musik memiliki efek positif pada kualitas tidur [MD = -2,64, 95% CI (-3,76, -1,53), $p < 0,001$;

		I2 = 75,0 %]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi musik bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, terutama pada latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur dan disfungsi tidur siang hari pada individu lanjut usia.
(Nayak et al., 2020)	<i>Quasi Experiment</i>	Hasil dianalisis menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon. Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan dengan rata-rata skor total Epworth dan PSQI berkurang secara signifikan setelah terpapar musik. Ada peningkatan memori yang signifikan setelah terpapar ' <i>Raag Darbari</i> '. Skor PSQI menurun secara signifikan pada subjek yang menyukai musik klasik dan ada peningkatan yang signifikan kualitas tidur dengan intervensi terapi musik.
(Kumar et al, 2019)	<i>Quasi Experiment</i>	Peneliti memilih 30 sampel di setiap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Indeks kualitas tidur Pittsburgh yang dimodifikasi digunakan untuk mengumpulkan data. Berdasarkan temuan penelitian cukup terbukti bahwa terapi musik efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dan direkomendasikan untuk memberikan terapi musik kepada semua pasien terutama lansia yang menderita gangguan tidur.
(Lestarini & Putra, 2018)	<i>Pre-Experimental Study with One Group Pretest-Posttest Design</i>	Penelitian dengan jumlah sampel 31 orang yang mendapat terapi musik selama 2 minggu. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> pada setiap akhir minggu untuk mengetahui perubahan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil uji analitik dengan uji t berpasangan diperoleh rerata kualitas tidur sebelum terapi, setelah minggu pertama dan setelah minggu kedua berturut-turut (11,97), (10,90) dan (8,58), dengan p -nilai 0,000. Hasilnya ada peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah terapi musik pada lansia. Rekomendasi bagi lansia dengan kualitas tidur yang buruk, agar membiasakan diri mendengarkan musik untuk membantu meningkatkan kualitas tidurnya.

PEMBAHASAN

Insomnia dimanifestasikan sebagai kesulitan tidur, tetap terjaga atau bangun lebih awal dan disertai dengan setidaknya satu gejala siang hari seperti mengantuk, atau kekhawatiran tentang kurang tidur. Insomnia kronis menyebabkan kecemasan dan penurunan kualitas hidup. Sebuah studi epidemiologi menunjukkan bahwa sekitar sepertiga orang dewasa memiliki gejala insomnia, 10%-15% memiliki masalah siang hari yang berhubungan dengan insomnia dan sekitar 6%-10% menderita insomnia (Al Karaki et al., 2020).

Insomnia sangat mempengaruhi kehidupan manusia, sehingga pasien dengan insomnia dapat menderita permasalahan lain, seperti kelelahan di siang hari, kecemasan dan sering bersikap emosional. Spielman membagi 3 faktor penyebab insomnia yaitu *predisposing* (predisposisi), *precipitating* (pencetus) dan *perpetuating* (faktor pendorong). Faktor predisposisi meliputi demografis, biologis, psikologis dan karakteristik social, dimana wanita lebih mudah mengalami insomnia. Faktor pencetus meliputi kondisi penyakit dan tekanan hidup. Selebihnya adalah perilaku dan perubahan kognitif. Insiden insomnia ini meningkat seiring bertambahnya usia, di mana terjadi gangguan tidur. Pada usia lanjut, perubahan siklus sirkadian dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu degenerasi lambat dari SCN, berkurangnya sekresi melatonin endogen dan berkurangnya sensitivitas terhadap cahaya terang.

Terapi musik yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah musik yang bersifat menenangkan dan menyenangkan. Terapi musik telah banyak dibuktikan mampu memberi dampak positif secara fisik dan psikologis dimana terapi musik mampu menurunkan aktifitas saraf, meningkatkan kerja hormon, menurunkan aktifitas otak, serta meningkatkan imunitas. Melalui cara kerja ini, terapi musik mampu menurunkan kecemasan dan memberikan relaksasi sehingga mendengarkan musik sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur (Wang et al., 2021). Kebanyakan lansia sensitif terhadap musik dan mendengarkan musik telah dianggap sebagai strategi terapi untuk pengobatan pasien insomnia (Feng et al., 2018). Perhatian yang cermat pada pemilihan jenis terapi musik berkontribusi pada efek terapeutiknya, dimana musik yang mendorong relaksasi memiliki ritme yang konsisten dan stabil antara 60-80 denyut per menit dengan melodi yang halus, mengalir, rentang dinamika interval yang kecil dan struktur harmoni yang menyenangkan (Huang et al., 2017).

Suatu penelitian untuk menguji efektivitas musik tradisional persia pada sampel laki-laki dengan insomnia awal. Penelitian ini menggunakan terapi musik tradisional dari persia, yaitu musik *Dastgah Navā* dan *Bay at-e Esfah* dimana musik ini menginduksi ketenangan, perasaan dan keseimbangan. Intervensi terapi musik diberikan selama 6 sesi pada 15 sampel kelompok intervensi dengan mendengarkan musik selama 45 menit dan pada 15 menit terakhir, peserta diminta untuk menuliskan perasaan mereka di atas kertas. Kualitas tempat tidur, jenis pemutar MP3 dan kualitas headphone yang digunakan peserta untuk mendengarkan musik dikontrol dengan baik. Peserta mendengarkan musik tradisional persia pada pukul 10.00 malam setelah itu diukur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik tradisional persia efektif pada insomnia, kualitas tidur dan depresi, tetapi tidak efektif pada variabel kecemasan dan stres. Temuan ini memberikan bukti bahwa musik tradisional persia secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga intervensi terapi musik ini dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur pada penderita insomnia (Amiri et al., 2019).

Hasil ini sejalan dengan penelitian terapi musik pada sampel 489 peserta yang memiliki kategori kualitas tidur rendah dan insomnia. Peserta diberikan intervensi musik klasik barat, jazz, musik meditatif, musik *ussak maqam* dan dengan diiringi melodi pelan dan lembut. Musik didengarkan pada malam hari dengan memperhatikan keadaan lingkungan seperti suhu yang sesuai, lampu dengan penerangan yang cukup dan volume musik yang sesuai. Pengukuran menggunakan instrumen PSQI dan *ActiGraph* yang menunjukkan hasil bahwa intervensi musik memiliki efek positif pada kualitas tidur orang dewasa, terutama yang berkaitan dengan latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur dan disfungsi tidur siang hari sehingga terapi musik ini efektif sebagai intervensi pada kualitas tidur subjektif orang dewasa dengan insomnia (Wang et al., 2021).

Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks. Musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara emosi dan mental, fisik, kesehatan sosial dan spiritual. Musik klasik seperti karya-karya Mozart, Bach, Beethoven dan Vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat (Fitriani et al., 2020). Musik adalah sarana terapi yang paling terjangkau yang dapat ditemukan di setiap rumah dan yang dapat membantu meningkatkan kondisi mental dan kinerja seseorang. Musik membangkitkan banyak emosi pada mereka yang mendengarkannya dan dapat memunculkan keadaan emosi positif dan negatif. Dengan demikian, musik dapat berfungsi sebagai instrumen pengobatan non-invasif dan biayanya kecil (Du, 2021).

Suatu penelitian menilai efek mendengarkan musik sebelum tidur pada orang dewasa yang mengalami gangguan insomnia dengan membandingkan intervensi dengan kelompok kontrol aktif dan pasif pada 57 orang dengan insomnia. Kelompok intervensi mendengarkan musik selama 3 minggu dengan menggunakan pemutar audio yang sudah dirancang khusus untuk digunakan di tempat tidur. Peserta mendengarkan musik minimal 30 menit setiap malam sebelum tidur dengan pilihan empat jenis musik daftar putar dengan genre berbeda yaitu *classic*, *jazz*, *new-age* dan *ambient*. Semua instrumental musik dengan tempo lambat (50-80) bpm. Hasil penelitian menunjukkan 58% dari peserta dalam kelompok musik merasa tidur mereka telah membaik selama periode intervensi. Pada penelitian ini, penurunan rata-rata skor ISI pada grup musik sebesar 3,1 mencerminkan peningkatan yang relatif kecil, demikian pula rata-rata penurunan skor PSQI sebesar 2,2 pada grup musik kecil dari apa yang telah ditemukan dalam penelitian lain yang melaporkan efek musik pada kualitas tidur, namun demikian terapi musik pada kelompok intervensi secara signifikan mengalami perbaikan tidur dibandingkan dengan peserta dalam kelompok kontrol. Hasil ini membuktikan bahwa terapi musik efisien untuk menurunkan insomnia (Jespersen et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Young et al., (2019) bahwa musik dapat membangkitkan emosi tergantung pada ketukan tempo dan modelnya. Instrumen berbagai jenis musik dengan tempo dan nada yang sesuai dapat membantu menenangkan pikiran, mencapai relaksasi tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Mendengarkan musik dengan pilihan variasi musik dengan *playlist* yang dirancang secara sengaja oleh terapis musik memiliki efek menginduksi tidur (Lund et al., 2020). Musik memiliki pengaruh yang menentukan emosi perasaan seseorang serta memberi dampak pada kondisi tubuh. Musik agresif dan musik dengan irama yang cepat akan menekan seseorang, sebaliknya musik dengan irama lembut menenangkan dan tempo

lambat dapat memberikan efek relaksasi sehingga melepaskan perasaan positif (Du, 2021).

Insomnia mempengaruhi kehidupan sehari-hari seperti bekerja dan belajar pada keesokan harinya, dimana pada kasus yang parah akan menyebabkan penurunan perhatian dalam waktu yang lama, disertai dengan penurunan kekebalan tubuh dan kualitas hidup individu, bahkan bisa mengancam jiwa. Suatu penelitian kuasi eksperimen menguji efektivitas terapi musik terhadap kualitas tidur pada sampel 50 siswa di salah satu universitas di Turki. Dalam penelitian ini diberikan musik nada *hijaz* dimana pemilihan nada musik ini karena efeknya yang menenangkan dan memberikan perasaan relaksasi pada tidur. Pada kelompok intervensi diberikan terapi musik pemutar MP3 yang sudah disetting dengan lagu yang ditentukan oleh peneliti dan peserta diminta mendengarkan terapi musik menggunakan *earphone* kurang lebih 1 jam sebelum tidur selama 1 minggu. Peserta juga diinstruksikan untuk menjaga volume pemutar MP3 yang digunakan untuk mendengarkan terapi musik di bawah 70%. Dari hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata nilai *post-test* PSQI siswa kelompok eksperimen yang mendengarkan terapi musik turun menjadi $5,05 \pm 3,03$. Di sisi lain, nilai rata-rata *post-test* PSQI siswa pada kelompok kontrol meningkat menjadi $9,08 \pm 2,91$. Menurut hasil ini, lagu *hejaz* dapat meningkatkan kualitas tidur siswa sebagai stimulus audial sehingga sangat dianjurkan untuk diterapkan pada individu yang menderita masalah kesulitan tidur (Kavurma et al., 2020).

Mendengarkan musik dapat mengaktifkan sel-sel dalam sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional dan saraf otonom. Sistem limbik diaktifkan dan individu menjadi rileks. Musik dengan tempo 60 bpm, dapat mengaktifkan belahan otak kiri dan belahan otak kanan. Kedua belahan otak ini mempersiapkan irama musik sehingga akan membuat seseorang menjadi rileks dan nyaman setelah mendengarkan musik (Marwang et al., 2020). Penelitian lain yaitu intervensi terapi musik dan menonton video musik pada sampel 71 orang dewasa yang diinstruksikan untuk mendengarkan musik buddhis yaitu musik *praise buddha*, *song of praise sambo dan namo sakyamuni buddha* selama 4 hari dengan durasi 30 menit sebelum tidur malam. Musik yang digunakan memiliki tempo mulai dari 60 hingga 80 bpm, nada suara yang kecil dan melodi yang halus untuk mencapai efek relaksasi yang mendalam. Penelitian ini menggunakan mesin EKG (F4-M1) satu saluran portable yang terhubung dengan actigraph untuk mendeteksi kualitas tidur selain itu juga menggunakan instrumen PSQI dengan rentang skor 0-21. Hasil dari penelitian ini yaitu intervensi musik dan video musik tidak berpengaruh pada parameter tidur objektif, yang diukur dengan menggunakan elektroensefalografi. Namun, kelompok mendengarkan musik memiliki total waktu tidur subjektif yang jauh lebih lama daripada kelompok video musik (Wald 2 = 6,23, p = 0,04) jadi intervensi musik secara signifikan berpengaruh pada kualitas tidur pada orang dewasa dengan insomnia (Huang et al., 2017).

Terapi musik memberikan perubahan yang signifikan terhadap perbaikan skor PSQI, yang digunakan untuk menilai kualitas tidur (Wang et al., 2021). Kualitas tidur sebagai hasil utama, diukur dengan PSQI. Kualitas tidur adalah konstruksi yang kompleks untuk dievaluasi secara empiris, instrumen PSQI umumnya digunakan dalam penelitian sebagai alat untuk mengukur kualitas tidur (Lund et al., 2020). Suatu hasil dari penelitian menunjukkan perbedaan antara skor rata-rata PSQI pre-test dan post-test dari pasien kelompok control dan pasien kelompok eksperimen signifikan secara statistik ($t = 4,566$, $p = .000$), studi ini menemukan bahwa terapi musik memiliki efek dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Perubahan skor PSQI

dengan intervensi terapi musik yang digunakan sebagai pengobatan komplementer adalah fakta bahwa musik mempengaruhi kualitas tidur. Terapi mendengarkan musik memiliki keuntungan dalam meningkatkan efisiensi tidur (Gökalp & Ekinci, 2020). Terapi musik dicirikan dengan tempo lambat (50-80) bpm, dilakukan selama kurang lebih 30 menit, dengan musik lembut dan menenangkan dengan dinamika yang stabil untuk respons relaksasi. Sementara pada penelitian lain ada yang menerapkan waktu 30-60 menit dimana terapi musik dilengkapi dengan bantal suara dengan Mp3 *player* berisi 10 *playlist* musik santai yang didengarkan sebelum tidur selama 4 minggu (Ding et al., 2021).

Musik memiliki komponen fisik, emosional, sosial, estetika dan spiritual yang melekat dengan kehidupan sehari-hari. Suatu penelitian pada 148 siswa sekolah berusia 18-21 tahun di India meneliti tentang efek terapi musik musik klasik India pada kualitas tidur orang dewasa muda menggunakan musik klasik india kuno dengan komponen *hindustan* dan *karnatik* yang disusun menjadi *raag* yang berbeda dimana yang digunakan adalah *raag darbari*. Partisipan mendengarkan musik melalui *compact disk* (CD). Intervensi musik berisi musik klasik *hindustan raag darbari* dan didengarkan selama 15 menit sebelum tidur setiap hari selama 30 hari. Setting tempat dilakukan di kamar tidur masing-masing partisipan dan instrumen yang digunakan adalah PSQI dan skala kantuk *epworth*. Setelah 30 hari partisipan mengisi kembali instrumen PSQI seperti yang diisi sebelum intervensi dilakukan. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa mendengarkan musik selama 15 menit selama 30 hari secara signifikan meningkatkan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan penurunan skor PSQI dengan nilai yang sangat signifikan (Nayak et al., 2020).

Mendengarkan musik dapat membentuk hubungan psikologis antara waktu tidur dan tidur, serta menggantikan kebiasaan buruk. Musik terkait erat dengan respons fisiologis dan psikologis serta memiliki efek pada aktivitas sistem saraf endokrin dan otonom. Terapi musik meningkatkan aktivitas parasimpatis dengan mengurangi kadar sitokin dan katekolamin plasma, mengurangi kadar kortisol serta detak jantung dan laju pernapasan. Terapi musik membuat perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih segar. Terapi musik meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidur serta memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mencapai relaksasi yang sempurna. Pada kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran (Wang et al., 2021).

Mendengarkan musik adalah pengalaman kompleks yang mempengaruhi individu dalam banyak hal terutama dalam kaitannya dengan tidur dan relaksasi. Musik dapat membuat individu merasa nyaman, musik dapat memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual. Intervensi terapi musik memberikan efek ketenangan dan relaksasi yang mendalam. Kondisi tenang dan nyaman akan membuat seseorang memiliki keinginan untuk tidur, sehingga efek terapi musik pada kualitas tidur serupa dengan temuan pada beberapa studi yang menunjukkan bahwa terapi musik meningkatkan kualitas tidur pada orang dengan insomnia.

SIMPULAN

Terapi musik sebagai pilihan terapi non farmakologi terbukti memiliki pengaruh yang signifikan untuk menangani permasalahan kesulitan tidur insomnia. Terapi musik mudah diterapkan, hemat biaya dan tidak merugikan. Mendengarkan musik sebagai terapi komplementer merupakan pilihan terbaik untuk dipertimbangkan dalam penanganan masalah gangguan tidur sehingga kualitas tidur dapat meningkat.

SARAN

Penggunaan terapi komplementer musik lebih di digali lagi khususnya pada jenis atau variasi musik yang digunakan dan membandingkan efektifitasnya antar berbagai usia, sehingga terapi ini dapat dijadikan alternatif intervensi dalam meminimalkan gejala insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Karaki, G., Hallit, S., Malaeb, D., Kheir, N., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, R. (2020). Prevalence and Factors Associated with Insomnia among a Representative Sample of the Lebanese Population: Results of a Cross-Sectional Study. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(2), 124–30. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200117.001>
- Amiri, S., Parvizi Fard, A., Khaledi-Paveh, B., Foroughi, A., Bavafa, A., Bazani, M., Mohammadian, Y., & Sadeghi, K. (2019). The Effectiveness of Music Therapy on Insomnia Using Persian Traditional Music. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 23(2), 1-6. <https://doi.org/10.5812/jkums.86914>
- Chen, C. Te, Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925–1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Dangol, M., Shrestha, S., & Koirala, S. K. R. (2020). Insomnia and Its Associated Factors among Older People of Selected Ward of Banepa Municipality, Nepal. *Nursing Open*, 7(1), 355–363. <https://doi.org/10.1002/nop2.396>
- Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and Safety of Music Therapy for Insomnia Disorder Patients: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, 100(26), 1-4. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>
- Du, L. (2021). Classical Music Styles and Piano Therapy for Patients with Depressive Disorders. *Musica Hodie*, 21, 374-393. <https://doi.org/10.5216/mh.v21.66519>
- Farazdaq, H., Andrades, M., & Nanji, K. (2019). Insomnia and Its Correlates among Elderly Patients Presenting to Family Medicine Clinics at an Academic Center. *Malaysian Family Physician*, 13(3), 12-19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6382090/pdf/MFP-13-12.pdf>
- Feng, F., Zhang, Y., Hou, J., Cai, J., Jiang, Q., Li, X., Zhao, Q., & Li, B. A. (2018). Can Music Improve Sleep Quality in Adults with Primary Insomnia? A Systematic review and Network Meta-Analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 189–196. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.10.011>
- Gencarelli, A., Sorrell, A., Everhart, C. M., Zurlinden, T., & Everhart, D. E. (2021). Behavioral and Exercise Interventions for Sleep Dysfunction in the Elderly: A Brief Review and Future Directions. *Sleep Breath*, 25, 2111-2118. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02329-9>

- Gökalp, K., & Ekinçi, M. (2020). Effect of Music Therapy on Anxiety and Sleep Quality of Geriatric Haematological Oncology Patients. *Turk Geriatri Dergisi*, 23(4), 546–554. <https://doi.org/10.31086/TJGERI.2020.193>
- Huang, C. Y., Chang, E. T., Hsieh, Y. M., & Lai, H. L. (2017). Effects of Music and Music Video Interventions on Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial in Adults with Sleep Disturbances. *Complementary Therapies in Medicine*, 34(4), 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.015>
- Jespersen, K. V., Otto, M., Kringelbach, M., Van Someren, E., & Vuust, P. (2019). A Randomized Controlled Trial of Bedtime Music for Insomnia Disorder. *Journal of Sleep Research*, 28(4), 1–11. <https://doi.org/10.1111/jsr.12817>
- Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, M. (2020). Effect of Music Therapy on Sleep Quality. *Altern Ther Health Med* 26(4), 22-26. https://www.researchgate.net/publication/333949636_Effect_of_Music_Therapy_on_Sleep_Quality
- Lestarin, A., & Putra, K. S. P. (2018). Music Therapy on Sleep Quality in Elderly. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 434(1), 1-5. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/434/1/012143>
- Liu, R., Shao, W., Lai, L., Zhou, L., Ren, M., & Sun, N. (2021). Identification of Comprehensive Geriatric Assessment - Based Risk Factors for Insomnia in Elderly Chinese Hospitalized Patients. *Aging Medicine*, 4(1), 26-34. <https://doi.org/10.1002/agm2.12146>
- Lund, H. N., Pedersen, I. N., Johnsen, S. P., Heymann-Szlachcinska, A. M., Tuszewska, M., Bizik, G., Larsen, J. I., Kulhay, E., Larsen, A., Grønbech, B., Østermark, H., Borup, H., Valentin, J. B., & Mainz, J. (2020). Music to Improve Sleep Quality in Adults with Depression-Related Insomnia (MUSTAFI): Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Trials*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04247-9>
- Marwang, S., Passe, R., Aswan, R., Triananinsi, N., Iskandar, N., Ohorella, F., & Sikki, S. (2020). Effects of Classical Music Therapy on Anxiety Level of Caesarean Section Mother. *Medico-Legal Update*, 20(3), 806–810. <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1500>
- Nayak, A. P., Vishrutha, K. V., & Nayak, V. K. R. (2020). Effect of Indian Classical Music Microtones on Sleep Quality and Memory in Young Adults. *Biomed*, 40(1), 76–82. <https://doi.org/10.51248/.v40i1.109>
- Sheth, M., & Thomas, H. (2019). *Managing Sleep Deprivation in Older Adults: A Role for Occupational Therapy*. <https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/Publications/CE-Articles/CE-Article-March-2019-Managing-Sleep-Deprivation-Older-Adults.pdf>
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of Music Intervention on Sleep Quality of Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
- Wijatmiko, A. T. (2019). The Effects of Music Therapy Intervention on the Pain and Anxiety Levels of Cancer Patients: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Education*. 11(4), 14-18. <https://doi.org/10.37506/ijone.v11i4.3936>
- Young, H. J., Mehta, T. S., Herman, C., Wang, F., & Rimmer, J. H. (2019). The Effects of M2M and Adapted Yoga on Physical and Psychosocial Outcomes in People with Multiple Sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*,

- 100(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.06.032>
- Yuspitasari, R., Rahmawati, R., & Dalimunthe, R. Z. (2020). The Effect of Using Music Classics (Mozart) towards Student Anxiety before the Exams. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 47–56. <https://doi.org/10.29244/jfs.5.1.47-56>
- Zou, Y., Chen, Y., Yu, W., Chen, T., Tian, Q., Tu, Q., Deng, Y., Duan, J., Xiao, M., & Yang, L. (2019). The Prevalence and Clinical Risk Factors of Insomnia in the Chinese Elderly Based on Comprehensive Geriatric Assessment in Chongqing Population. *Psychogeriatrics*, 19(4), 384–390. <https://doi.org/10.1111/psyg.12402>