

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap insan, kurangnya kebutuhan tidur adalah salah satu masalah kesehatan remaja. Setiap remaja tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung di kualitas tidurnya. Remaja seringkali tidur larut malam sehingga bangun lebih cepat juga karna tuntutan sekolah dan membuat remaja tersebut ngantuk di siang hari.(Baso et al., 2019)

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang orang melaporkan adanya gangguan tidur dan mengalami gangguan tidur yang serius. (Akasian et al., 2020). *National sleep foundation* (NSF) mengungkapkan Tidur dapat memperkuat pikiran, memulihkan tubuh, dan membentengi hampir setiap sistem tubuh. NSF merekomendasikan waktu ideal tidur untuk anak remaja 14-17 tahun 8-10 jam (Eric Suni, 2022)

Pada dekade terakhir penelitian mengungkapkan kualitas tidur pada remaja semakin meningkat, prevalensi gangguan tidur pada remaja pada siswa SLTP dan SMU yaitu 15,3% - 39,2% berdasarkan jenis tidur yang dialami.(Haryono et al., 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA di Yogyakarta di temukan bahwa sebagian besar remaja mempunyai kegiatan fisik tingkat sedang (93,8%) serta kegiatan fisik tingkat berat (6,2%). sebesar 54% remaja mempunyai kualitas tidur yang buruk serta 46% mempunyai kualitas tidur yg baik. (Apriana et al., 2015).

Salah satu dampak dari Remaja yang kurang tidur cenderung berpikir lebih lambat, kesulitan mengingat sesuatu, dan membuat

lebih banyak kesalahan. (Apriana et al., 2015). Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur bisa menyebabkan bertindak cepat tanpa memikirkan konsekuensinya, tidak percaya diri, ketidakstabilan emosi, dan ceroboh, sehingga sangat mengganggu kegiatan lainnya. (Akasian et al., 2020).

Penanganan gangguan tidur ini bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Untuk penanganan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti benzodiazepin, nonbenzodiazepineagonis reseptor omega (zolpidem), antidepresan trisiklik, agen asam gamma-aminobutirat selektif (GABA), dan antihistamin. Sedangkan non farmakologi bisa dilakukan dengan menggunakan terapi musik. (Buana & Burhanto, 2021).

Terapi musik ini sendiri termasuk terapi yang hemat biaya dan tanpa ada komplikasi-komplikasi yang akan terjadi. Terapi musik ini memberikan efek relaksasi serta menenangkan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. (Kamagi & Sahar, 2021). Terapi musik yang digunakan pada penelitian ini adalah musik Pop Akustik. Musik pop akustik adalah musik yang hanya dimainkan dengan satu instrumen akustik dan diiringi oleh instrumen yang lebih klasik. Terapi jenis pop ini dapat digemari remaja di era zaman sekarang. Menurut penelitian (Herlinawati et al., 2017) menunjukkan bahwa kualitas tidur terapi musik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswi keperawatan Universitas Trihuawana TunggaDewi Malang

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas X di SMA N 1 Godean yang pada Senin, 15 Agustus 2022. Seluruh remaja putri di kelas X yang berjumlah 148. Dengan hasil wawancara terhadap perwakilan siswi sejumlah 27 siswi. 13 siswi atau sekitar

45% mengalami gangguan tidur dan tidur \pm 5 jam karena untuk menyelesaikan tugas sekolah dan harus bangun pagi untuk berangkat ke sekolah, dan 14 siswi atau 55% tidak mengalami gangguan tidur dan tidur \pm 8 jam. Remaja tersebut mengalami susah untuk tidur serta terbangun di malam hari. Dikarenakan penggunaan media elektronik (Handphone, Internet, Televisi. dll), cemas karena tugas sekolah yang menumpuk dan mengkonsumsi kafein. Remaja lebih rentan mengalami banyak persoalan oleh karena akademik, terutama saat remaja lagi menghadapi tugas sekolah yang mengharuskan mereka terus berfikir. Terganggunya kualitas tidur remaja dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi, kelelahan, gangguan mood, akibatnya bisa mempengaruhi remaja terutama terhadap prestasi belajar (Pinalosa et al., 2018)

Intervensi musik digunakan dalam terapi musik untuk memulihkan, merelaksasi, memelihara, dan meningkatkan emosional, fisik, psikologis, serta kesehatan dan kesejahteraan. Peneliti tertarik untuk meneliti "Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Remaja di SMA N 1 Godean".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Godean.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Godean

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kualitas tidur sebelum diberikan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Godean
- b. Diketahui kualitas tidur sesudah diberikan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 1 Godean

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kebidanan terkait dengan penatalaksanaan kualitas tidur dengan terapi mendengarkan musik pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur responden. khususnya terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur dan gangguan tidur pada remaja.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini untuk institusi pendidikan dibutuhkan untuk bahan belajar serta referensi bagi individu yang akan melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan topik yang berhubungan menggunakan judul penelitian ini.

c. Bagi SMA N 1 Godean

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi SMA 1 Godean sebagai masukan dan pertimbangan dalam menyikapi masalah kualitas tidur pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama penelitian	Judul dan tahun Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Akasian, Syela C Rumiati, Flora William, William	Pengaruh Musik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Wacana, Tahun 2020	penelitian ini menunjukkan bahwa hanyaterdapat 3(3,1%) mahasiswa dengan kebiasaan mendengarkan musik sebelum tidur yang memiliki kualitas tidur baik, di mana hasil ini tidak jauh berbeda dengan mahasiswa yang tidak mendengarkan musik sebelum tidur yaitu sebesar 5 (5,2%) mahasiswa. hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,714(p>0,05)$, hasil ini membuktikan bahwa kebiasaan mendengarkan musik sebelumtidur tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa.	Menggunakan desain <i>cross sectional</i>

No	Nama penelitian	Judul dan tahun Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
2	Herlinawati Milwati, Susi Sulasmini	Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang (2012)	Analisis Paired Samples T Test di dapatkan hasil α $0,011 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan kualitas tidur mendengarkan musik dengan tanpa mendengarkan musik	Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> . menggunakan musik keroncong,
3	Yasril, Akhsanul Laksono, Ihza Hadiati, Titis	Pengaruh Pemberian Musik Ber-Genre Ambient Terhadap Kualitas Tidur	Ditemukan penurunan skor global PSQI di kelompok yang diperdengarkan musik ber-aliran ambient dari 11.50 ± 3.386 menjadi 5.69 ± 2.442 dengan $p = < 0.001$ ($p < 0.05$) yang menandakan bahwa terdapat perbaikan kualitas tidur.	Menggunakan metode <i>quasi experimental</i> , Data yang diperoleh dilakukan uji <i>normalitas Shapiro-Wilk</i> . Musik Ber-Genre Ambient