

**Musik Klasik Sebagai Alternatif Mengatasi Gangguan Tidur
Pada Penderita Insomnia**

Oleh :
Dra.Theodora Sinaga , M.Pd *)

Abstrak

Mendengar musik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pikiran dan perasaan. Mendengar music dapat menimbulkan emosi, yang dalam istilah terapi aktivitas ini dikatakan sebagai aktifnya berbagai kognisi dan perasaan. Dilihat dari aspek kognitif dan aktivitas otak, dapat dikatakan bahwa setiap orang yang sehat dapat bereaksi terhadap musik baik secara fisik maupun psikis. Secara umum musik klasik dianggap memiliki dampak psikofisik seperti menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak nadi bergerak konstan, sehingga memberi dampak menenangkan pikiran. Insomnia merupakan ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur. Kesulitan tidur ini bisa menyangkut kurun waktu (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) tidur. Penderita Insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Dengan memperdengarkan musik klasik diharapkan seseorang yang menderita insomnia dapat mengatasi tidurnya dan menghindari segala dampak yang diakibatkan oleh insomnia tersebut, sehingga musik klasik dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi gangguan tidur bagi penderita insomnia.

Kata Kunci: Musik klasik dengan alunan dan irama yang selaras dengan detak jantung, menjadi salah satu alternative mengatasi masalah tidur bagi penderita insomnia

PENDAHULUAN

Kehadiran musik sebagai bagian dari kehidupan manusia bukanlah hal yang baru. Musik adalah salah satu cabang kesenian yang mengungkapkan pikiran dan perasaan pencipta melalui irama, harmoni, bentuk/struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan. Musik adalah suatu jenis kesenian yang luar biasa bagi manusia sejak dahulu hingga sekarang.

Musik diartikan sabagai cetusan ekspresi isi hati yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang bernada dan berirama. Musik dapat menjadi sarana bentuk ungkapan perasaan hati seseorang, perasaan yang muncul dikala seseorang merasa senang, sedih dan dapat juga memberi perasaan tenang dan nyaman bagi yang mendengarnya.

Dengan demikian musik merupakan sebuah indakator dalam penciptaan suasana

tertentu. Hal ini dapat diterima sebab musik merupakan ungkapan dari tenaga batin dan tenaga khayal dari seorang komponis, dari gerak perasaan dalam urutan bunyi atau nada-nada yang berirama yang dihidupkan oleh pengalaman jiwa yang diterima oleh pendengar sebagai hal yang memikat karena ada kesan dinamis didalamnya. Sacara psikologis, mendengar musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menenangkan pikiran.

Pada hakikatnya musik sangat berpengaruh kepada hati nurani manusia dimana didalam musik, seseorang atau kita sendiri dapat mengekspresikan perasaan kita yang sedang duka maupun suka yang dikeluarkan secara teratur dalam bentuk bahasa bunyi. Misalnya, musik yang dimainkan untuk mengungkapkan rasa syukur atas kelahiran seorang anak. Musik merupakan

tempat dimana manusia dapat mencurahkan perasaan hati, tempat melukiskan getaran jiwa. Secara tidak langsung musik memiliki peranan secara psikologi pada manusia yang dapat juga membuat suasana menjadi lebih bersemangat dan menyenangkan.

Musik juga memiliki kekuatan didalam pikiran kita, ia tidak berbicara sebagai kata-kata melainkan ia dapat berbicara langsung kepada hati, semangat dan dasar jiwa kita. Seperti halnya yang dialami oleh seorang pianis yang selama 6 bulan masa kehamilannya tidak pernah sempat bermain piano lagi. Ia juga tidak pernah menghadiri konser karena sentakan terus menerus dari janin diperutnya membuatnya tidak nyaman. Penderitaan sang ibu dari kecemasan dan kesedihan selama kehamilannya ini kemudian dicoba untuk ditenangkan dengan mendengarkan "*Madame Butterfly*" karya Puccini. Ketika bayinya lahir, ditemukan bahwa ternyata hanya stimulasi musik dari "*Madame Butterfly*" yang dapat meredakan tangis sang bayi.

Dari contoh tersebut diatas dapat dikatakan bahwa musik memiliki kekuatan, ia langsung berbicara kepada hati dan dasar jiwa kita sehingga pada akhirnya musik yang telah diperdengarkan kepada bayi itu semenjak di dalam kandungan ternyata musik itu juga yang mempunyai kekuatan untuk menenangkan bayi itu ketika sudah lahir.

Secara umum,kita telah mengenal berbagai jenis musik baik itu musik pop, musik rock, musik dangdut, musik disco, musik rap, musik klasik dan lain sebagainya. Dalam hal ini setiap musik mempunyai peranan masing-masing.

Musik populer diartikan untuk semua jenis musik yang berkembang sejalan dengan perkembangan teknologi media audio-visual. Pada masa awal musik pop merupakan pengembangan dari lagu-lagu rakyat dimana lagu-lagu tersebut dimainkan atau diiringi alat-alat musik modern seperti keyboard, gitar

elektrik, drum dengan seperangkat sound system yang berfungsi sebagai penguat suara. Selain musik pop kita juga mengenal musik rock yang memiliki pengertiannya sendiri.

Musik rock memiliki ciri yang khas yaitu, bunyi yang tajam, bersih, dan terkadang kasar dengan pemakaian alat musik yang serba elektronik seperti gitar, bas,keyboard, drum, dan lain-lain. Musik rock tidak terpisahkan dari aksi panggung.

Musik disco hampir bersamaan dengan musik rock. Irama disco berjalan sepanjang lagu dengan kecepatan rata-rata 120 ketukan permenit.

Ketiga jenis musik diatas hanya dapat membuat seseorang merasa gembira tanpa adanya unsur yang bersifat menenangkan karena jenis musik seperti pop, disco, rock and roll dan musik berirama keras lainnya dengan *anapestic beat* (2 beat pendek, 1 beat panjang dan kemudian pause) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung. Tidak setiap waktu semua orang senang mendengarkan musik yang hingar-bingar karena setiap orang memiliki aktifitas yang kadang-kadang membutuhkan suasana yang tenang, nyaman dan diperlukan musik yang tenang juga. Karena mendengar musik yang hingar-bingar dianggap tidak dapat membuat orang merasa tenang dan nyaman dalam melakukan aktifitas, karena ketika beraktifitas suara-suara akan semakin riuh juga. Salah satu dari jenis musik diatas yang dapat memberikan ketenangan adalah musik klasik.

Secara umum beberapa jenis musik klasik dianggap memiliki dampak yang universal oleh sebagian orang. Musik-musik tersebut memiliki kesan dan dampak psikofisik yang relatif sama seperti menimbulkan kesan relaks, santai, cenderung membuat detak nadi bersifat konstan, memberi dampak menenangkan, dan menurunkan kestabilan atau menenangkan pikiran kita yang kacau.

Tidur merupakan suatu proses dimana seluruh tubuh beristirahat. Setiap manusia membutuhkan tidur untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakainya untuk beraktifitas. Tidur merupakan kebutuhan jasmani yang teratur dan berulang untuk menghilangkan kelelahan jasmani dan kelelahan mental.

Bagi sebagian orang untuk memasuki ketahap tidur merupakan suatu hal yang sulit, banyak orang yang tidak bisa memasuki tidur normal dan terkena masalah gangguan tidur. Gangguan tidur ternyata sangat berdampak tidak baik bagi kesehatan tubuh dan mempengaruhi berbagai aktifitas baik fisik maupun psikis. Setelah membaca berbagai literatur, penulis akhirnya mengetahui bahwa gangguan tidur yang dialami para penderita gangguan tidur tersebut merupakan suatu penyakit gangguan tidur yang dikenal dengan insomnia.

Banyak penderita insomnia yang mencari alternatif untuk menyembuhkan gangguan tidur yang mereka alami, salah satu alternatif yang sering mereka lakukan adalah mendengar musik. Umumnya musik yang menjadi alternatif adalah musik yang menenangkan jiwa. Salah satu jenis musik yang mampu memberikan ketenangan adalah musik klasik karena seperti yang kita ketahui musik klasik mampu memberikan ketenangan, kenyamanan, dan ketentraman.

Hal ini didukung oleh pernyataan *Sudargo grace* tentang musik klasik

yang menyatakan: Musik klasik secara umum berasal dari ritme denyut nadi manusia sehingga berperan besar dalam perkembangan otak, pembentukan jiwa, karakter bahkan raga manusia. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa musik klasik mengandung komposisi nada berfluktuasi antara nada tinggi dan nada-nada rendah. Nada-nada inilah yang

memberikan stimulasi berupa gelombang alpha yang dapat memberikan ketenangan,kenyamanan dan ketentraman. ([www. Klinikmedis.com](http://www.Klinikmedis.com)).

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat kita lihat bahwa musik klasik dapat memberikan stimulasi berupa gelombang alpha yang mampu memberikan ketenangan, kenyamanan, dan ketentraman sehingga diharapkan dapat membantu penderita insomnia mengatasi gangguan tidur yang mereka alami.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Musik

Mendengar musik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pikiran dan perasaan. Mendengar musik dapat menimbulkan emosi, yang dalam istilah terapi aktivitas ini dikatakan sebagai aktifnya berbagai kognisi dan perasaan. Dilihat dari aspek kognitif dan aktivitas otak, dapat dikatakan bahwa setiap orang yang sehat dapat bereaksi terhadap musik baik secara fisik maupun psikis. Teori kognitif menunjukkan bagaimana musik dirasakan, bagaimana skema kognitif dapat aktif saat mendengar musik dan bagaimana reaksi otak terhadap musik. Sementara dalam penelitian neurologis dikatakan bahwa separuh dari otak manusia memiliki tugas untuk memproses berbagai aspek pengalaman musik (Kaufmann & Frisina, 1992).

Aspek neurologis dapat dilihat, saat mendengar musik tanpa disadari sering membuat badan bergoyang, kaki dihentak-hentak, atau jari mengetuk mengikuti irama musik dan menyebabkan kita hanyut dalam lagu yang didengar, membawa kita pada lamunan, dan mengingat pengalaman tertentu, serta membangkitkan emosi.

Dalam ilmu musik, bentuk seni yang disebut musik diartikan sebagai cetusan

ekspresi isi hati yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang bernada dan berirama. Musik merupakan nyanyian suara hati/ungkapan perasaan jiwa seseorang terhadap apa yang dia alami, baik dalam keadaan suka maupun duka yang dikeluarkan secara teratur dalam bentuk bahasa bunyi. Apabila cetusan ekspresi isi hati dikeluarkan lewat mulut manusia disebut musik vokal, dan apabila lewat alat musik disebut dengan musik instrumental.

Musik merupakan seni pengungkapan ide, gagasan, dan hasil ekspresi jiwa manusia melalui bunyi yang dituangkan dalam vokal atau instrumen dengan unsur dasar melodi, harmoni, dan irama. Hal ini sesuai dengan pendapat **Soeharto** (86:1992), menyatakan bahwa:

Musik adalah pengungkapan gagasan melalui bunyi, yang unsur dasarnya berupa melodi, irama dan harmoni, dengan unsur pendukungnya berupa bentuk gagasan, sifat dan warna bunyi. Namun, dalam penyajiannya sering masih terpadu dengan unsur-unsur lain seperti bahasa, gerak, ataupun warna. Melodi adalah rangkaian dari sejumlah nada atau bunyi yang ditanggapi berdasarkan perbedaan tinggi rendah (pitch) atau naik turunnya dapat merupakan satu bentuk ungkapan penuh, atau hanya berupa penggalan ungkapan. Irama adalah gerak yang teratur mengalir, karena munculnya aksentuasi secara tetap, keindahannya akan lebih terasa oleh adanya jalinan perbedaan nilai dari satuan-satuan bunyinya (duration). Disebut juga ritme, rytme ataupun ryhtm. Harmoni adalah perihal keselarasan bunyi dengan sesamanya, atau dengan bentuk keseluruhan.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa musik merupakan media seni dimana manusia mengungkapkan ekspresi musikalnya melalui bunyi atau suara yang unsur dasarnya terdiri

dari harmoni, melodi, dan irama. Perasaan yang diungkapkan oleh seorang komponis lagu selalu berbeda sesuai dengan zamannya. Dimana seni merupakan penjelmaan dari keinginan manusia untuk memberi bentuk kepada ungkapan perasaannya yang sedang duka maupun suka. Oleh karena itu musik juga dapat dipergunakan dalam memberikan ketenangan dan kedamaian dalam berakufitas.

2. Musik Sebagai Terapi.

Kata musik dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. Berbeda dengan berbagai terapi dalam lingkup psikologi yang justru mendorong seseorang untuk bercerita tentang permasalahan - permasalahannya tetapi yang bersifat nonverbal. Dengan bantuan musik, pikiran seseorang dibiarkan untuk mengembara, baik untuk mengenang hal - hal yang membahagiakan, membayangkan ketakutan - ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang diimpikan dan dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang ia hadapi.

Peran musik tentunya bukan dapat seperti obat yang dapat segera menghilangkan rasa sakit. Musik juga tidak dengan segera mengatasi sumber penyakit. Tetapi secara perlahan musik dapat dirasakan perlahan-lahan dan bertahap.

Di negara-negara maju khususnya Amerika Serikat terapi musik telah menjadi bagian dari profesi kesehatan. Terapi musik merupakan sebuah pekerjaan yang menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mengatasi kekurangan dalam aspek fisik, emosi, kognitif, dan sosial pada anak-anak serta orang dewasa yang mengalami gangguan atau penyakit tertentu. Terapi musik memanfaatkan kekuatan musik untuk

membantu penderita menata dirinya sehingga mereka mampu mencari jalan keluar, mengalami perubahan dan akhirnya sembuh dari gangguan yang diderita.

Dalam rumusan The American Music Therapy Association (1997:27), terapi musik secara spesifik disebut sebagai sebuah profesi dibidang kesehatan "terapi musik adalah suatu profesi dibidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktifitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan Individu yang mengalami cacat fisik."

Musik juga dikenal memiliki kekuatan khusus yang mampu melampaui pikiran, emosi, dan kesehatan fisik dalam masyarakat Yunani kuno. Penggunaan musik untuk mengobati gangguan mental merefleksikan kepercayaan bahwa musik dapat secara langsung mempengaruhi emosi dan mengembangkan karakter tertentu.

Orang-orang terkenal zaman Yunani seperti, Aristoteles menghargai musik sebagai katarsis emosi, Plato menyebutkan musik sebagai obat jiwa, dan Caelius Aurelianus yang anti-diskriminasi, menggunakan musik untuk melawan gangguan-gangguan kejiwaan.

Menurut Carapetyan (1948:38) Teori temperamen dan Afeksi dari Kircher menyatakan bahwa karakter personal selalu berpasangan dengan gaya musik tertentu. Misalnya, orang yang menderita depresi cenderung merespons musik-musik yang melankolis. Orang yang ceria dipengaruhi oleh musik tarian karena dapat menstimulasi peredaran darah. Sampai sekarang, hal ini menjadi acuan para terapis musik untuk memilih gaya musik yang tepat dalam sebuah perlakuan terapi musik.

Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, seperti musik klasik, intrumentalia, slow music, orkestra; dan musik modern lainnya. Tetapi beberapa ahli menyarankan untuk tidak

menggunakan jenis musik tertentu seperti pop, disco, rock and roll, dan musik berirama keras (anapestic beat) lainnya, karena jenis musik dengan anapestic beat (2 beat pendek, 1 beat panjang dan kemudian pause) merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung. Menurut Potter (2005:32) "musik lembut dan teratur seperti intrumentalia dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik".

Hal ini juga didukung oleh pernyataan Sudargo Grace tentang musik klasik yang menyatakan:

Musik klasik secara umum berasal dari ritme denyut nadi manusia sehingga berperan besar dalam perkembangan otak, pembentukan jiwa, karakter bahkan raga manusia. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa musik klasik mengandung komposisi nada berfluktuasi antara nada tinggi dan rendah. Nada-nada inilah yang memberikan stimulasi berupa gelombang alpha yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan dan ketentraman. (www.klinikmedis.com).

3. Pengertian Tidur

Tidur merupakan suatu kegiatan yang dilakukan setiap makhluk hidup untuk menghilangkan kelelahan ataupun proses pemulihan tenaga yang telah dipakai untuk beraktifitas.

Menurut Buku Gangguan tidur (2004:1) mengemukakan bahwa:

"Pada tahun 1809 **Rolando** melakukan percobaan dengan mengeluarkan korteks otak dari burung, dan dilihatnya burung tersebut berperangai seolah tidur. Percobaan yang sangat sederhana ini menunjukkan bahwa otak mempunyai peranan penting dalam proses tidur. Purkinje, dengan menganalisis hasil percobaan Rolando, pada tahun 1845,

mengemukakan bahwa bila terdapat gangguan hubungan antara batang otak dan korteks otak, maka hal ini mengakibatkan orang akan tidur".

Shakespear (1834:1) melukiskan tidur sebagai "pemberi gizi utama dalam jamuan hidup". Ia mengemukakan bahwa bagi sebagian terbesar manusia istirahat penting untuk menjaga badan, pikiran dan semangat dalam keadaan baik.

Dalam hal ini tidur dipakai untuk mendapatkan stamina ataupun mengembalikan kembali tenaga tubuh yang telah dipakai beraktifitas sehingga badan, pikiran, dan semangat kembali normal seperti biasanya. Bila dicegah tidur manusia akan bertambah mengantuk, lelah, sulit berkonsentrasi. Kemampuan aktivitas motorik yang terampil juga ambruk, terutama yang membutuhkan kecepatan. Memelihara diri sendiri tidak diperdulikan, insentif bekerja menurun, perhatian menurun, pertimbangan terganggu dan keinginan berkomunikasi menurun. Bila hal ini berlangsung lama, kecenderungan membuat semua jenis kesalahan menjadi nyata, demikian juga dengan terjadinya kecelakaan.

4. Kebutuhan Tidur dan Fungsi Tidur

Kebutuhan tidur setiap orang bergantung pada usia seseorang tersebut. Dalam kelompok usia didapatkan pula perbedaan yang besar antar individu mengenai kebutuhan tidur. Berikut penulis gambarkan Tabel lama tidur berdasarkan usia.

Tabel lama tidur dan usia

Bayi	13 -	16 jam
Anak	8 -	12 jam
Dewasa	6 -	9 jam
Usia lanjut	5 -	- 8 jam

Dikutip dari Lavie P dkk, Sleep Disorders.2002.

Tidur kurang dari 6 jam semalam, umumnya mengakibatkan gejala *Deprivasi* (kurang tidur). Perlu juga diketahui bahwa tidur berlebihan dapat mengakibatkan tidur yang tidak menyegarkan dan rasa letih disiang hari. Pada satu penelitian yang dilakukan oleh US NAVY didapat kesan bahwa seseorang yang secara teratur tidur selama 8 jam dapat mengurangi lama tidurnya secara gradual menjadi 7 atau 7,5 jam tanpa mengalami gejala *deprivasi* tidur. Bila rasa mengantuk menghilang setelah tidur yang cukup, yang sering dialami pada akhir pekan, maka rasa mengantuk mungkin disebabkan oleh kurang tidur dan bukan oleh gangguan pada tidur.

Tiap makhluk hidup membutuhkan tidur. Dengan demikian tidur merupakan kebutuhan hidup. Bila dilakukan *deprivasi* tidur secara eksperimental pada hewan, hal ini dapat mengakibatkan kematian dalam beberapa hari atau minggu. Merhirut Lumbantobing (2004:3) Tingkat *mortalitas* meningkat pada mereka yang melaporkan tidurnya kurang dari 6 atau 7 jam permalam. Menderita atau mengalami insomnia, secara statistik sering meningkatkan resiko mati.

5. Jenis Gangguan Tidur

Menurut Lumbantobing (2004:4) gangguan tidur terbagi atas beberapa jenis yaitu:

1. **Insomnia**

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang yang ingin tidur, misalnya karena sudah lelah, mengalami kesulitan untuk memulai tidur (jatuh tidur), sulit mempertahankan keadaan tidur, dan bangunnya terlalu pagi.

2. **Hipersomnia**

Hipersomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang biasanya tetap mengantuk, walaupun jam tidurnya teratur.

3. Parasomnia

Parasomnia menggambarkan keadaan-keadaan yang tidak diinginkan yang terjadi waktu sedang tidur.

4. Gangguan siklus tidur Bangun

Gangguan irama tidur-bangun yang disebut juga sebagai gangguan *ritme sirkadian*. Menggambarkan keadaan dimana seseorang yang pola iramanya terganggu, waktu tidur dan bangunnya tidak sebagaimana lazimnya. Mungkin ia menjadi mengantuk dan tidur disiang hari, sedang malam harinya bangun dan sulit tidur.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita lihat berbagai jenis gangguan tidur. Menurut **Lumbantobing** (2004:3) Dari berbagai jenis gangguan tidur yang diuraikan diatas gangguan tidur yang paling berbahaya adalah insomnia, menderita atau mengalami insomnia, secara statistik sering meningkatkan resiko mati. Dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa bila waktu tidur kurang, hal ini meningkatkan mortalitas yang lebih tinggi daripada merokok, hipertensi dan penyakit jantung.

6. Insomnia

Insomnia berasal dari kata "in" artinya tidak dan "somnus" yang berarti tidur, jadi insomnia berarti tidak atau gangguan tidur. Selanjutnya dijelaskan bahwa insomnia terdiri dari: Initial insomnia artinya gangguan tidur saat memasuki tidur, middle insomnia yaitu terbangun ditengah malam dan sulit tidur lagi dan late insomnia yaitu sering mengalami gangguan tidur saat bangun pagi. Hawari(l 990:20).

Insomnia merupakan ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur. Kesulitan tidur ini bisa menyangkut kurun waktu (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) tidur. Penderita Insomnia sering mengeluh

tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur pulas walaupun diberi kesempatan tidur sebanyak-banyaknya. Seringkah penderita terbangun lebih cepat dari yang diinginkannya dan tidak dapat kembali tidur.

Insomnia lebih sering dijumpai pada wanita dan pada kelompok usia lebih lanjut. Insomnia ialah tidur yang tidak *adekuat* atau tidur yang tidak menyegarkan. Pada kelompok usia lanjut persentase yang paling umum dijumpai ialah sulit berada dalam keadaan tidur dan bangun terlalu pagi, subuh hari.

Untuk lebih mengenal jenis-jenis Insomnia, penulis mencoba menguraikan secara rinci pengelompokan jenis-jenis insomnia menurut **Liu et al** (1999:10) sebagai berikut:

1. Sleep onset Insomnia (tidak dapat atau sulit masuk tidur)
2. Sleep maintenance Insomnia (terbangun tengah malam beberapa kali)
3. Early awakening Insomnia (terbangun pada waktu pagi yang sangat dini)

Berdasarkan pengeompokan jenis-jenis insomnia, Penderita insomnia bisa mengetahui jenis insomnia apa yang dialaminya. Dalam hal ini penulis juga memaparkan tanda dan gejala insomnia agar para penderitanya gangguan tidur mengetahui apakah gangguan tidur yang dialaminya merupakan insomnia.

Banyak tanda yang dapat dilihat pada penderita insomnia seperti sukar untuk tidur, tidur yang tidak nyenyak dan sering terganggu, terbangun pada awal pagi dan susah untuk tidur lagi, terkadang menjadi suatu aktifitas tidur yang terganggu karena mimpi yang tidak biasa dan mengganggu. Hal inilah yang sering mendasari seseorang terkena insomnia.

Tidak semua insomnia didasari oleh adanya suatu kondisi psikopatologik. Insomnia dapat pula disebabkan karena kondisi atau penyakit fisik dan karena faktor ekstrinsik seperti suara atau bunyi, suhu udara, tinggi suatu daerah, penggunaan bahan-bahan yang mengandung stimulan susunan saraf pusat.

7. Musik Klasik Mengatasi Insomnia

a. Musik Klasik

Campbell (2002:16) mengatakan musik klasik adalah musik yang lahir dari budaya Eropa sekitar tahun 1750-1825. Biasanya musik klasik digolongkan melalui periodisasi tertentu, mulai dari periode klasik, diikuti oleh barok, rokoko, dan romantis. Pengertian lain dari musik klasik adalah semua musik dengan keindahan intelektual yang tinggi dari semua zaman, baik itu simfoni Mozart, Kantata Bach, atau karya-karya abad 20. Artinya musik klasik memiliki tingkat kesulitan yang harmoni, melodi atau aspek komposisi musiknya.

Secara umum, beberapa jenis musik klasik dianggap memiliki dampak yang universal oleh sebagian orang. Musik-musik tersebut memiliki kesan dan dampak psikofisik yang relatif sama, seperti menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak nadi bersifat konstan, memberi dampak menenangkan dan menurunkan kestabilan atau menenangkan pikiran kita yang kacau. Oleh karena itu, musik klasik merupakan musik yang paling baik seharusnya untuk kita dengarkan dalam kehidupan sehari-hari kita.

B. Musik Klasik Terhadap Insomnia.

Respons emosi musikal adalah masalah yang selalu akan muncul ketika seseorang mendengarkan musik. Memahami emosi yang muncul karena mendengarkan musik, sedikit banyak akan menjelaskan

mengapa seseorang atau sekelompok orang menyukai musik tersebut, latar belakang yang mendorong munculnya emosi karena mendengarkan lagu tertentu, atau musik seperti apa yang membuat seseorang merasa lebih nyaman.

Banyak orang mengakui pengaruh musik dapat merubah metabolisme manusia, supaya orang bisa rileks. Menurut penelitian ilmu pengetahuan tubuh manusia itu selalu cenderung meresponi kecepatan irama, nada suara dari luar. Tatkala seseorang mendengar suara yang kecepatan ritmenya mencapai 60-90 kali per menit, manusia dibawa dalam keadaan rilek karena kecepatan ini merupakan kecepatan detak jantung yang sempurna.

Menurut Wiagram, dkk (2001:60)"bila elemen dan komposisi musik stabil, teratur dan dapat diprediksi, maka subjek cenderung merasa rileks. Akan tetapi bila elemen dan komposisi musik bervariasi setiap saat dan subjek merasa perubahan yang tiba-tiba, maka tingkat rangsang akan menjadi tinggi karena adanya stimulasi."

Hal ini juga sejalan dengan pendapat *Djohan* (2006:60) yang mengemukakan bahwa: "Musik-musik stimulatif cenderung meningkatkan energi tubuh, menyebabkan tubuh bereaksi, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Sementara musik-musik sedatif atau musik relaksasi yang komposisi musiknya stabil dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menurunkan tingkat rangsang dan secara umum dapat membuat tenang."

Dari kedua pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa stimulasi musik sangat berpengaruh terhadap respons emosi seseorang. Apabila komposisi musik stabil, teratur, dan dapat diprediksi maka subjek cenderung merasa rileks menurunkan tekanan darah, menurunkan tingkat rangsang dan secara umum dapat membuat tenang.

Salah satu jenis musik yang sering dipakai untuk relaksasi dan dapat memberikan ketenangan adalah musik klasik. Karena secara umum, beberapa jenis musik klasik cenderung membuat detak nadi bersifat konstan, memberi dampak menenangkan dan menenangkan pikiran kita yang kacau.

Para ahli yakin setiap jenis musik klasik seperti musik karya Mozart atau Beethoven dapat membantu kita lebih mengontrol emosi kita. Berdasarkan hal tersebut maka penulis berharap dengan dilakukannya penelitian terapi musik klasik terhadap penderita insomnia dapat membantu para penderita mengatasi kesulitan tidurnya sehingga semuanya bisa bertambah baik

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan dan teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa manusia membutuhkan tidur yang cukup. Tidur adalah kebutuhan pokok manusia yang harus dipenuhi. Ada beberapa jenis gangguan tidur yang terdiri dari insomnia, hipersomnia, parasomnia dan gangguan siklus tidur bangun. Dari berbagai jenis gangguan tidur tersebut yang paling berbahaya adalah insomnia karena dampaknya dapat menyebabkan kematian pada penderitanya. Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan tidak dapat kembali tidur. Seringkali penderita terbangun lebih cepat dari yang diinginkan dan tidak dapat kembali tidur.

Ada 3 jenis gangguan insomnia, yaitu susah tidur (sleep onset insomnia), selalu terbangun di tengah malam (sleep maintenance insomnia), dan selalu bangun jauh lebih cepat dari yang diinginkan (early awakening insomnia). Cukup banyak orang

yang mengalami satu dari ketiga jenis gangguan tidur ini, penyebab insomnia yang utama adalah adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis.

Kehadiran musik sebagai bagian dari kehidupan manusia bukanlah hal yang baru. Setiap budaya di dunia memiliki musik yang khusus diperdengarkan atau dimainkan berdasarkan peristiwa-peristiwa bersejarah dalam perjalanan hidup anggota masyarakatnya, musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Menurut penelitian, kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menegangkan ratusan otot dalam punggung. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menenangkan pikiran. Para ahli yakin setiap jenis musik klasik seperti musik karya Mozart atau Beethoven dapat membantu.

Berdasarkan pendapat para ahli dan sumber-sumber literatur yang ada merupakan salah satu alternatif dalam menanggulangi penyakit insomnia berupa terapi musik klasik. Musik tersebut diharapkan dapat memberikan ketenangan sehingga mampu menanggulangi gangguan tidur pada penderita insomnia. Karena musik klasik mengandung komposisi nada yang berfluktuasi antara nada tinggi dan nada rendah, nada-nada ini memberikan stimulasi berupa gelombang alpha yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, serta ketenteraman sehingga diharapkan dapat membantu para penderita insomnia dalam mengatasi gangguan tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

Bloom, E, (ed) Groove's. 1954 Dictionary of Music and Musicians, Edisi kelima, London.

Djohan. 2003. Psikologi Musik. Yogyakarta : Penerbit Buku Baik

Hawari PJ. 1990. Primary Insomnia. In Kryger MH, Roth T, Dement WC. Eds.

Sleep Medicine, WB Saunders Coy. Philadelphia

Lumbantobing, S.M. 2004, Gangguan Tidur. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas

Kedokteran Indonesia

Potter, E.A. 2005. Music teraphy. Baltimore, M.D: William and Wilkins.