

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penduduk Indonesia selama dekade terakhir ini dan seterusnya ditandai dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk berusia lanjut. Jika mengacu pada batasan usia 65 tahun yang telah banyak diterapkan secara internasional, maka di Indonesia, kelompok penduduk yang berusia lanjut 65 tahun keatas yang pada tahun 1980 sebesar 3,2% dari total populasi telah meningkat menjadi 3,8% pada tahun 1987 dan pada tahun 1994 terdapat 4,6%. Pada tahun 2010 diproyeksikan penduduk berusia 65 tahun keatas di Indonesia akan menjadi 11 juta jiwa, padahal pada tahun 1994 baru sebesar 7,5 juta jiwa. Proyeksi pada tahun 2020 nanti akan sebesar 7,2% yang hampir sepadan dengan proporsi negara-negara maju saat ini (Tamher & Noorkasiani, 2009).

Peningkatan jumlah usia lanjut akan berpengaruh terhadap kehidupannya seperti fisik, mental dan ekonomi. Mengantisipasi kondisi ini pengkajian masalah-masalah usia lanjut perlu ditingkatkan, termasuk aspek keperawatannya agar dapat menjamin tercapainya usia lanjut yang bahagia, berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat Indonesia (Tamher & Noorkasiani, 2009).

Terdapat berbagai laporan dalam literature yang menyimpulkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada lansia yang menyebabkan kantuk disiang hari yang berlebihan. Dari munculnya permasalahan gangguan tidur

pada lansia yang dapat menyebabkan dampak yang lebih lanjut. Sehingga permasalahan gangguan tidur harus dapat teratasi untuk menghilangkan dampak yang dapat terjadi (Lesage, et all, 2007).

Pada lansia yang berumur 71-93 tahun terjadi gangguan tidur yang mencapai 23,2% hingga 34,3% yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: karena stress, faktor kesehatan yang buruk atau karena faktor penyakit yang diderita oleh lansia, konsumsi alkohol, kualitas hidup dan obat (Babar, et all, 2000).

Penelitian terbaru yang dilakukan pada tahun 2012 mengenai kualitas tidur lansia di Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri ” Semarang, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kualitas tidur lansia buruk. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 29 responden (29,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur buruk atau jelek (Khasanah & Hidayati, 2012).

Studi pendahuluan di Kecamatan Banyumas diperoleh data jumlah penduduk usia 60 – 74 tahun di Desa Kedunggede Kecamatan Banyumas

sebanyak 168 lansia. Data jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur tidak tercatat, namun dari hasil wawancara dengan 15 orang lansia, 12 lansia mengatakan selalu terbangun di malam hari dan selanjutnya sulit untuk tidur kembali, sedangkan 3 lansia mengatakan terkadang terbangun di malam hari.

Menurut hasil penelitian "*The Gallup Organization*" didapatkan 50% penduduk Amerika pernah mengalami sulit tidur dan 12% mengatakan sering sulit tidur. Dari hasil penelitian di masyarakat, prevalensi sulit tidur (insomnia) pada usia lanjut di Amerika adalah 36% untuk laki-laki dan 54% untuk wanita. Hanya 26% laki-laki dan 21% wanita usia lanjut yang mengatakan tidak ada kesulitan tidur (Darmojo, 2004).

Terapi musik dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Terapi musik secara spesifik disebutkan sebagai sebuah profesi dibidang kesehatan yaitu terapi musik adalah suatu profesi dibidang kesehatan yang menggunakan musik dan aktifitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan kebutuhan sosial individu yang mengalami cacat fisik (Djohan, 2006).

Untuk mengatasi gangguan tidur lansia menurut beberapa penelitian dapat menerapkan terapi musik atau relaksasi progresif. Menurut hasil

penelitian terapi musik dan relaksasi progresif memiliki hubungan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Terapi musik relaksasi dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Pada penelitian tersebut sebagai responden yaitu lansia yang berumur 51-69 tahun. Dari hasil penelitian musik relaksasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur dan tanpa memiliki efek samping (Niet, et all, 2009).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia”.

B. Perumusan Masalah

Pada lansia jumlah tidur total tidak berubah sesuai pertambahan usia akan tetapi kualitas tidur terlihat menjadi berubah pada kebanyakan lansia. Pemenuhan kebutuhan tidur terlihat dari parameter kualitas tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun dan beberapa aspek subjektif, seperti kedalaman tidur, perasaan segar dipagi hari, kepuasan tidur serta perasaan lelah siang hari.

Terapi musik dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Permasalahan penelitian ini yaitu: adakah pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan antara pengaruh terapi musik klasik dan tradisional terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Desa Kedunggede Kecamatan Banyumas Kabupaten Banyumas.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden
2. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi musik klasik dan tradisional.
3. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia sesudah dilakukan terapi musik klasik dan tradisional.
4. Untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberi masukan kepada lansia untuk melakukan terapi sendiri dengan mendengarkan musik agar dapat mengatasi gangguan tidur.

2. Bagi peneliti

Bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian khususnya mengenai pengaruh terapi musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

3. Bagi instansi (Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto)

Menambah wawasan bagi mahasiswa dan sebagai *study* literatur di perpustakaan atau referensi mengenai kualitas tidur lansia dan manfaat terapi musik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemikiran kritis lainnya terhadap penelitian selanjutnya tentang kualitas tidur lansia dan terapi musik.

E. Penelitian Terkait

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. De Niet G, Tiemens B, & Lendemeijer B, et al. (2009) berjudul "*Music-assisted relaxation to improve sleep Quality*". Metode penelitian *quasiexperiment dengan pre-test dan post-test* dengan menggunakan kelompok control. Kesimpulan penelitian ada hubungan terapi *relaxation* terhadap peningkatan kualitas tidur ($p \leq 0,001$).

Persamaan penelitian ini adalah menggunakan pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

Perbedaan penelitian ini adalah musik yang digunakan musik relaksasi pengambilan sampel menggunakan teknik *randomize*, metode *quasi experiment*.

2. M Gallagher L, Lagman R, & Walsh D, et al. (2006) berjudul "*The clinical effect of music therapy in palliative medicine*". Metode penelitian *pre experiment one group pre-test post-test design*. Kesimpulan terapi musik memiliki efek dalam pengobatan *paliative* ($p < 0,001$).

Persamaan penelitian ini adalah menggunakan metode *pre experiment pre test* dan *post test*.

Perbedaan penelitian ini adalah menggunakan uji t berpasangan.

3. Sutrisno (2007) berjudul “Efektifitas terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang”. Metode penelitian *quasiexperiment dengan one group pre-test* dan *post test* tanpa kelompok kontrol. Data dianalisis dengan uji korelasi *spearman*. Kesimpulan penelitian ada hubungan antara terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang ($p=0,001$).

Perbedaan penelitian ini adalah pada kelompok sasaran lansia yaitu lansia tidak menderita insomnia dan alat analisis dengan uji *t dependent*. Data dianalisis dengan uji korelasi *spearman*.

Persamaannya adalah pada variabel yang diteliti yaitu terapi musik sebagai variabel bebas dan peningkatan kualitas tidur sebagai variabel terikat.

