

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Menua merupakan proses alami yang disertai penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang berinteraksi satu sama lain (Efendi, 2009).

Penduduk lanjut usia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan, di Indonesia pada tahun 2010 sekitar 4%, tahun 2012 sekitar 11%, tahun 2013 sekitar 18%, tahun 2014 sekitar 23% dan pada tahun 2015 didapatkan jumlah total lansia sekitar 28,68%. Indonesia merupakan negara ke-4 yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua didunia (Depsos, 2016).

Peningkatan jumlah lanjut usia akibat peningkatan usia harapan hidup akan menyebabkan masalah dibidang kesehatan antara lain persaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan mengalami gangguan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Gangguan tidur yang dialami oleh lanjut usia antara lain sering terjaga pada malam hari, sering terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur dan rasa lelah pada siang hari (Davidson & Neale, 2006).

Menurut Siburian (2007), pada lanjut usia kondisi dan fungsi tubuh semakin menurun sehingga semakin banyak keluhan yang terjadi. Beberapa

masalah yang sering muncul pada lanjut usia yaitu *immobility* (imobilisasi), *instability* (instabilitas dan jatuh), *incontinence* (inkontinensia), *intellectual impairment* (gangguan intelektual), *infection* (infeksi), *impairment of vision and hearing* (gangguan penglihatan dan pendengaran), *isolation* (depresi), *inanition* (malnutrisi), hingga *immune deficiency* (menurunnya kekebalan tubuh).

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, dilaporkan 40-50% dari populasi lanjut usia di dunia menderita gangguan tidur (Sadock, 2007). Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lanjut usia antara lain perubahan lingkungan sosial, penggunaan obat-obatan yang meningkat, penyakit dan perubahan aktivitas (Prayitno, 2002). Menurut Carpenito (2007), kualitas tidur pada lansia, dipengaruhi oleh faktor dari dalam (intrinsik) yaitu: kecemasan, motivasi dan umur, dan faktor dari luar (ekstrinsik) yang dapat berupa gaya hidup, penggunaan obat-batan, gangguan medis umum dan lingkungan. Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu stres, depresi, ansietas, demensia dan delirium.

Akibat dari kurangnya tidur pada lansia menimbulkan beberapa dampak serius gangguan tidur, misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2007). Efek psikologis yang ditimbulkan oleh gangguan tidur dapat berupa gangguan memori, gangguan konsentrasi, *irritable* (mudah marah), kehilangan motivasi hidup, mudah depresi dan sebagainya. Efek fisik yang disebabkan oleh penurunan kualitas tidur adalah berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah

hipertensi, penglihatan menjadi kabur, konsentrasi berkurang (tidak fokus) dan sebagainya. Efek sosial yang disebabkan oleh insomnia adalah berupa kualitas hidup yang terganggu, seperti sulit berprestasi kurang menikmati hubungan sosial dengan keluarga dan lingkungan sekitar, sering minder, tidak mudah bersosialisasi (Wulandari, 2011).

Beberapa penyakit yang dapat mengurangi kualitas tidur antara lain parkinson (gangguan syaraf otak), sesak nafas, flu, hipertiroid (produksi kelenjar tiroid yang meningkat, hipotiroid (produksi kelenjar tiroid yang menurun), hipoglikemia, batuk, gangguan fungsi hati, gangguan fungsi ginjal, gagal jantung, pikun, hipertensi dan beberapa penyakit lain. Nyeri kronik akibat rematik menopause, kolik (nyeri hebat), neuralgia (nyeri otot) dan kanker dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Suasana yang dapat mengganggu tidur di waktu malam hari adalah nokturia (sering buang air kecil diwaktu malam), suhu udara yang terlalu panas atau terlalu dingin, suasana ruangan yang berisik (Wulandari, 2011).

Besarnya pengaruh gangguan tidur terhadap kesehatan fisik dan jiwa pada lansia, maka dibutuhkan suatu upaya untuk mengatasinya. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat pada penderita insomnia. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah pemberian obat tidur, akan tetapi jika digunakan terus-menerus akan mengalami ketergantungan. Terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi pengaturan tidur, psikologi dan relaksasi. Terapi

relaksasi dapat dilakukan dengan pemberian terapi musik, dengan maksud memulihkan, merelaksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual. Dalam hal ini tentunya menggunakan musik yang *soft* dan *easy listening* yang membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah (Djohan, 2006).

Musik selain dapat mempengaruhi suasana hati, juga diketahui memiliki kekuatan yang sangat mengagumkan baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Rangsangan musik meningkatkan pelepasan endorfin dan ini menurunkan kebutuhan akan obat-obatan karena pelepasan tersebut memberikan suatu pengalihan perhatian dan dapat mengurangi kecemasan (Campbell, 2001). Pemberian intervensi terapi musik akan memperpanjang serat otot, mengurangi pengiriman impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. Sehingga respon tubuh akan terjadi penurunan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, tekanan darah, dan konsumsi oksigen serta aktivitas otak alpha (α) dan suhu kulit bagian perifer (Potter and Perry, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan Arina (2014) menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia, rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik yaitu 23,94, dan sesudah dilakukan terapi musik mengalami penurunan menjadi 18,75. Penelitian lain juga dilakukan Nihan (2010), menunjukkan bahwa pemberian terapi musik pada waktu tidur memberikan efek positif pada kualitas tidur lansia di Anatolia Istanbul, sebelum pemberian terapi musik skor nilai PSQI adalah sebesar 5,19 dan setelah pemberian terapi musik mengalami penurunan menjadi 4,41.

Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran merupakan salah satu panti pelayanan lanjut usia yang berlokasi di Kabupaten Banyumas, dimana terdapat 45 orang lansia yang tinggal di panti tersebut. Beberapa lansia tinggal di panti tersebut disebabkan karena tidak memiliki keluarga atau sengaja dititipkan oleh keluarganya, namun untuk waktu-waktu tertentu terdapat beberapa lansia yang dijenguk oleh keluarganya.

Hasil wawancara dengan 8 orang lansia mengatakan bahwa mereka cukup senang tinggal di panti tersebut. Mereka merasa memiliki banyak teman, dapat melakukan kegiatan yang disukai, dan tidak membebani anak ataupun keluarganya, namun mereka juga masih sering memikirkan anak maupun cucunya yang berada di rumah, jika dalam waktu lama mereka tidak dijenguk oleh keluarganya. Hal tersebut sering kali membuat para lansia mengalami stres dan cemas, sehingga pada akhirnya membuat lansia sulit tidur di malam hari. Survey awal yang peneliti lakukan diperoleh hasil bahwa ada 3 diantara 8 lansia yang mengaku sering mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu, mereka juga mengeluh tidak tenang dan sering terbangun lebih awal. Selain itu menurut pengurus panti, salah seorang lansia mengalami depresi, dimana tiap malam menggedor-gedor pintu dan membuat lansia lainnya terganggu dalam tidur, 3 orang lansia juga mengatakan mengalami nyeri sendi, pinggang dan sakit kepala, serta 1 orang sering merasa cemas karena keluarga jarang menjenguk atau melihatnya. Menurut Rafknowledge (2004), pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia, yaitu ketidak mampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas.

Mengingat akan pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada usia lanjut, dan dari hasil survei yang peneliti lakukan pada lansia tersebut, serta dari hasil penelitian-penelitian terkait maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran, Banyumas Tahun 2018”. Peneliti memilih musik keroncong karena musik ini memiliki irama yang lembut dan alunan tempo yang lamban. Menurut Wijayanti (2012), musik dengan tempo lamban memberikan rangsangan pada *korteks serebri* (*korteks auditorius* primer dan sekunder) sehingga dapat menyeimbangkan gelombang otak menuju gelombang otak *alfa* yang menandakan ketenangan.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi. Akibat dari kurangnya tidur pada lansia menimbulkan beberapa dampak serius gangguan tidur, misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2007). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur adalah dengan terapi non farmakologi, yaitu dengan pemberian terapi musik, dengan maksud memulihkan, merelaksasi, menjaga, memperbaiki emosi, fisik, psikologis dan kesehatan serta kesejahteraan spiritual. Dalam hal ini tentunya menggunakan musik yang *soft* dan *easy listening* yang membantu menenangkan pikiran dengan volume rendah (Djohan, 2006).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut maka peneliti membuat rumusan masalah “Adakah pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran, Banyumas tahun 2018”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran, Banyumas Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi musik keroncong di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran, Banyumas Tahun 2018
- b. Mengetahui kualitas tidur lansia setelah dilakukan terapi musik keroncong di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran, Banyumas Tahun 2018
- c. Mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik keroncong di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran, Banyumas Tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai wacana baru atau pengalaman belajar dan meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan keperawatan gerontik tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia. Selanjutnya penelitian ini juga dapat di jadikan tambahan referensi bagi tenaga pendidik dalam menyampaikan materi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan secara aplikatif melalui penerapan terapi musik keroncong untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, serta sebagai bahan masukan agar perawat memberikan asuhan keperawatan secara komperhensif sehingga pelayanan yang di berikan akan meningkatkan kualitas kesehatan.

4. Bagi Reponden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian Arina (2014) dengan judul pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lanjut usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia, rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan terapi musik yaitu 23,94, dan sesudah dilakukan terapi musik mengalami penurunan menjadi 18,75.

Persaman penelitian Arina dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia,

sedangkan perbedaan penelitian Arina dengan penelitian ini adalah pada penelitian Arina teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sedangkan penelitian ini adalah *simple random sampling*.

2. Penelitian Nihan (2010) dengan judul *effect of passive music therapy on sleep quality in elderly nursing home residents*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik pada waktu tidur memberikan efek positif pada kualitas tidur lansia di Anatolia Istanbul, sebelum pemberian terapi musik skor nilai PSQI adalah sebesar 5,19 dan setelah pemberian terapi musik mengalami penurunan menjadi 4,41.

Persaman penelitian Nihan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia, sedangkan perbedaan penelitian Nihan dengan penelitian ini adalah pada penelitian Nihan jenis musik yang digunakan terdiri dari musik tradisional Turki, musik klasik Turki, musik klasik dan musik pop, sementara penelitian ini menggunakan musik keroncong.

3. Penelitian Fefi (2014) dengan judul pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Persaman penelitian Fefi dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia, sedangkan perbedaan penelitian Fefi dengan penelitian ini adalah pada penelitian Fefi

juga menggunakan aromaterapi lavender, sedangkan penelitian ini hanya menggunakan terapi musik.

4. Penelitian Hui-Ling (2005) dengan judul *music improves sleep quality in older adults*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur pada orang tua komunitas di Taiwan. Musik adalah menyenangkan, aman dan dapat digunakan untuk terapi insomnia pada orang tua, selain itu intervensi cepat dan mudah untuk belajar, biaya rendah, serta dapat digunakan dengan mudah oleh perawat.

Persaman penelitian Hui-Ling dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia, sedangkan perbedaan penelitian Hui-Ling dengan penelitian ini adalah pada penelitian Hui-Ling jenis musik yang digunakan terdiri dari lima jenis musik barat dan satu dari musik Cina, sementara penelitian ini menggunakan musik keroncong.