

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas, menurut UU RI No.13 Tahun 1998 Bab 1 Pasal 1. Perubahan fisiologis akan muncul saat seseorang mulai memasuki masa lansia. Sistem persarafan cenderung mengalami penurunan yaitu saraf pancaindra mengecil, sehingga fungsi kerjanya menurun serta lambat dalam merespons dan waktu bereaksi khususnya yang berhubungan dengan stres. Bukan hanya itu, dalam sistem pendengaran terdapat gangguan pendengaran karena membran timpani menjadi atrofi dan tulang-tulang pendengaran mengalami kekakuan, dan masalah kesehatan lainnya (Nugroho, 2000).

Selain perubahan fisiologis, terjadi pula kemunduran psikologis yang sering terjadi seperti penurunan kualitas tidur atau gangguan tidur. Setelah usia 65 tahun, 13% pria dan 36% wanita dilaporkan perlu waktu lebih dari 30 menit untuk bisa jatuh tertidur (Kompas, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tommy Kurniawan di Panti Tresna Werdha Magetan tahun 2012 sebanyak 10 responden, didapatkan yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia dari faktor stress psikologis sebanyak 8 responden dan 2 responden yang mengalami gangguan tidur tidak karena faktor stress psikologis. Dari faktor status kesehatan didapatkan 6 responden yang mengalami gangguan tidur karena faktor status kesehatan dan 4 responden yang mengalami gangguan tidur tidak karena faktor

status kesehatan. Dari faktor diet /nutrisi 2 responden yang mengalami gangguan tidur karena faktor diet/nutrisi dan 8 responden yang mengalami gangguan tidur tidak karena faktor diet/nutrisi.

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Pada tahun 2000 jumlah lansia sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012). Jepang saat ini menjadi negara yang memiliki populasi orang tua tertinggi di dunia sekitar 30 persen penduduknya berusia di atas 60 tahun (Rehsos, Kemos, 2012).

Hasil data epidemiologi (2008), didapatkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Di Jatim 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (Dinkes, 2008). Saat ini, penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta (WHO,2012). Jumlah penduduk Jawa Timur mencapai 36,058,107 jiwa dengan jumlah lansia mencapai 2,971,004 jiwa (BPS, 2011). Berdasarkan data Dinas Sosial Kota Surabaya, yang didapat dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Surabaya per Februari 2011, jumlah lansia mencapai 287.166 jiwa (Surabaya Pagi, 2011). Salah satu panti lansia Surabaya dengan jumlah populasi

lansia cukup padat, tetapi hampir semua lansia mengalami gangguan tidur adalah Griya Lansia Santo Yosef Surabaya. Griya lansia ini memiliki populasi total lansia berjumlah 125 orang terbagi menjadi 45 orang lansia laki-laki dan 80 orang lansia perempuan. Menurut data dari pihak administrasi griya, dari 80 orang lansia perempuan, 70 orang lansia mengalami gangguan tidur. Pihak griya telah melakukan beberapa cara untuk mengurangi gangguan tidur lansia agar kualitas tidurnya meningkat. Beberapa cara tersebut yaitu tarik nafas dalam sebelum tidur, mendengarkan musik klasik rohani pada pagi dan sore hari, serta melakukan pemijatan tubuh di pagi hari. Namun, cara tersebut hanya dapat mengurangi jumlah lansia yang gangguan tidur sebanyak 10 orang. Ada 60 orang lansia hingga saat ini masih mengeluh tidurnya tidak berkualitas.

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital (Briones *et al.*,1996), sedangkan dampak psikologi meliputi perubahan pada suasana kejiwaan, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif, dan lesu (Lanywati, 2001). Akibat gangguan tidur, deprivasi tidur, dan rasa mengantuk yaitu penurunan produktivitas, penurunan performa kognitif, peningkatan kemungkinan kecelakaan, risiko morbiditas, dan mortalitas yang lebih tinggi, dan penurunan kualitas hidup. Selain itu, muncul juga ketidakbahagiaan, dicekam kesepian dan yang terpenting, mengakibatkan penyakit-penyakit degeneratif yang sudah diderita mengalami eksaserbasi akut, perburukan, dan menjadi tidak terkontrol.

Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lanjut usia baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu langkah non farmakologi yang dapat mengurangi keluhan gangguan tidur adalah dengan *relaxation therapy*. Teknik ini melatih otot dan pikiran menjadi rileks dengan cara yang cukup sederhana yakni meditasi, relaksasi otot, mengurangi cahaya penerangan ataupun dengan memutar musik yang menyejukkan sebelum pergi tidur atau intervensi musik (Adesla, 2009).

Sugesti adalah cara pemberian suatu pengaruh oleh seseorang kepada orang lain dengan cara tertentu sehingga orang tersebut mengikuti pengaruh yang diberikan tanpa harus berpikir panjang (Sunaryo, 2004). Sugesti dapat diberikan dari seorang individu kepada kelompok, kelompok pada kelompok, atau kelompok pada individu. Sugesti merupakan sebuah bentuk intervensi relaksasi menggunakan kata-kata atau kalimat yang mempengaruhi alam pikiran dan perasaan orang lain agar orang tersebut dapat menenangkan jiwanya.

Salah satu intervensi relaksasi yang lain yang sering digunakan adalah pemberian musik secara rutin. Pemberian musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah intervensi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu

karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal (Pusat Riset Intervensi Musik, 2011).

Adapun jenis musik yang diberikan pada intervensi ini adalah musik instrumentalia berupa musik klasik yang bertempo lambat sekitar 60 *beat* / menit, sesuai dengan kesukaan para lanjut usia di beberapa panti lansia di Indonesia khususnya di Surabaya. Musik instrumental adalah musik yang memiliki media atau sarana utama berupa bebunyian dari alat musik, baik alat musik tunggal maupun berbagai alat musik yang dikomposisikan sedemikian rupa sehingga menghasilkan karya seni musik yang menawan (Siswandi dan Yoyok, 2006). Pemberian musik dengan tempo lambat dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kualitas maupun kuantitas. Musik ini dapat mengembalikan tubuh dalam kondisi yang tenang dengan menurunkan rangsangan stressor yang ditangkap oleh panca indera (American Music Therapy Association, 2004). Intervensi ini dapat menonaktifkan panca indera dari rangsangan stressor walau hanya sementara sehingga tubuh mendapat sinyal baru untuk tenang dan dapat segera tertidur/beristirahat.

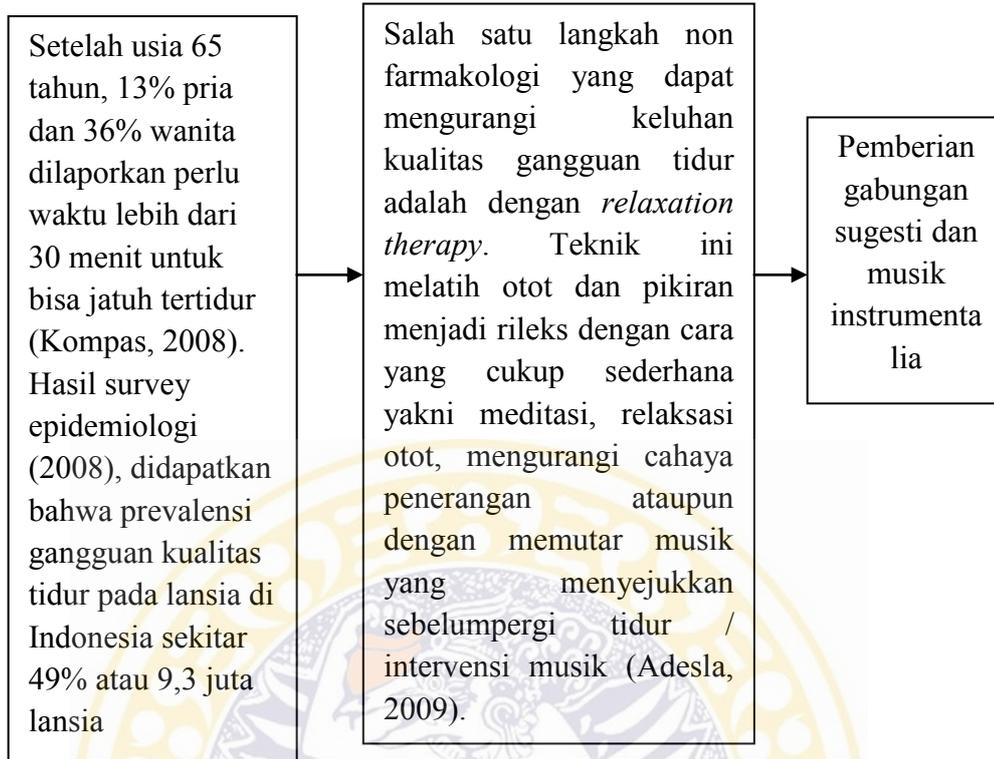
Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fina Yuli dengan judul Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Musik Keroncong, penelitian tersebut dilakukan dalam membedakan tingkat insomnia pada lansia dengan cara memberikan intervensi 30 menit sampai satu jam setiap hari 1 jam sebelum waktu tidur, secara teratur selama 1 minggu. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa pemberian intervensi musik keroncong dapat berpengaruh dalam menurunkan insomnia pada lansia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingkat perbedaan mencapai 18 responden (64%) berubah

menjadi insomnia ringan dari keadaan awal insomnia sedang, 8 responden (29%) berubah menjadi tidak insomnia dari insomnia ringan dan 2 responden (7%) tetap mengalami tingkat insomnia sedang. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkatan insomnia antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan intervensi musik keroncong.

Menurut Teori Miller, musik yang lembut adalah intervensi tambahan untuk mendukung tidur. Intervensi musik adalah sebuah cara empiris yang didasarkan pada intervensi yang ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas tidur, durasi, dan efisiensi, latensi tidur pada lansia. Para lansia dan pengasuh lansia yang kebutuhannya dibantu dapat diajarkan untuk menggunakan teknik relaksasi sebagai metode yang efektif untuk menginduksi tidur tanpa adanya efek samping. Kaset *tape* atau *CD player* dengan tombol mati hidup yang otomatis dapat digunakan untuk memutar musik atau instruksi relaksasi, *guided imagery*, atau latihan relaksasi.

Berdasarkan data dan paparan di atas, peneliti tertarik untuk menindaklanjuti penelitian mengenai gangguan tidur namun dengan topik yang sedikit berbeda yaitu mengenai pengaruh gabungan sugesti dan musik instrumentalia terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia.

## 1.2 Identifikasi Masalah



Gambar 1.1 Identifikasi Masalah Penelitian

## 1.3 Rumusan Masalah

Apakah gabungan (sugesti dan musik instrumentalia) dapat meningkatkan kualitas tidur lansia?

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh gabungan (sugesti dan musik instrumentalia) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia

#### 1.4.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasi data variabel kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi gabungan sugesti dan musik instrumentalia serta perbedaannya
2. Teridentifikasi peningkatan kualitas tidur lansia setelah mendapatkan intervensi gabungan sugesti dan musik instrumentalia
3. Teranalisis pengaruh gabungan sugesti dan musik instrumentalia terhadap peningkatan kualitas tidur lansia

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1.5.1 Manfaat untuk Lansia

Pemberian gabungan sugesti dan musik instrumentalia dapat digunakan sebagai salah satu teknik intervensi non farmakologis untuk lansia dalam meningkatkan kualitas tidurnya.

#### 1.5.2 Manfaat untuk Keperawatan

Pemberian gabungan sugesti dan musik instrumentalia dalam dunia keperawatan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam mengembangkan model pendekatan asuhan keperawatan pada lansia berdasar pada paradigma keperawatan.

#### 1.5.3 Manfaat untuk Institusi

Diketahuinya pengaruh gabungan sugesti dan musik instrumentalia terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat membuat nuansa baru dalam bidang ilmu keperawatan.

#### 1.5.4 Manfaat untuk Pemerintah

Pemberian gabungan sugesti dan music instrumentalia dapat menjadi salah satu rekomendasi intervensi keperawatan yang bias dikembangkan dalam dunia kesehatan lansia di Indonesia.

