

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kualitas tidur pada lansia seringkali menjadi masalah yang kompleks dan berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya usia, pola tidur alami mengalami perubahan. Perubahan yang dapat dialami oleh lansia meliputi perubahan fisik, psikologis, serta psikososial. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dikaitkan dengan lansia yaitu sering terbangun di tengah malam dan sering bangun terlalu pagi (Chen, *et al.*, 2021). Menurut Azhar, *et al.*, (2023) apabila gangguan tidur terjadi pada lansia maka akan menimbulkan rasa lelah pada siang hari, mudah marah, serta menimbulkan kebingungan pada lansia. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan perubahan pola tidur sehingga akan mempengaruhi tingkat kualitas tidur menjadi buruk.

Kualitas tidur yang buruk di dunia pada tahun 2023 tercatat sebesar 13–47%, di antara yang terbesar merupakan lansia dengan proporsi 50–70% (Utami, 2023). Sebuah penelitian menunjukkan kejadian kualitas tidur yang buruk pada lansia di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 67% dengan total lansia sebanyak 11,75% (Prasani, *et al.*, 2023; Utami, 2023).

Kualitas tidur yang baik bisa didapatkan melalui penanganan pada gangguan tidur dapat diberikan perawatan farmakologis dan non-

farmakologis. Perawatan farmakologis memiliki efek jangka pendek yang baik, tetapi dikaitkan dengan efek samping negatif sehingga disarankan untuk digunakan jangka pendek saja. Terapi non-farmakologis dapat diberikan untuk jangka panjang, akan tetapi harus dilakukan secara konsisten untuk membuahkan hasil dan tidak semua pasien mencapai tujuan dalam terapi non-farmakologis ini (Riemann, *et al*, 2015 dalam Jespersen, *et al.*, 2019). Salah satu terapi non-farmakologis yaitu dengan terapi musik.

Musik memiliki efek menenangkan yang dapat mengurangi kecemasan, menstabilkan suasana hati, dan meningkatkan relaksasi, sehingga berpotensi membantu lansia tidur lebih baik. Musik memiliki potensi terapeutik yang signifikan dengan memengaruhi berbagai jalur otak, seperti motorik, afektif/reward, dan kognitif. Intervensi berbasis musik dapat membantu mengatasi gangguan motorik, memberi efek relaksasi, meningkatkan fungsi kognitif, dan meredakan nyeri. Studi menunjukkan bahwa musik mengubah konektivitas fungsional otak, terutama antara sistem pendengaran dan sistem afektif, yang berperan dalam emosi dan kesejahteraan (Chen, *et al.*, 2022). Musik dengan 60 bpm dapat menyelaraskan pikiran manusia dengan ketukan dan mempengaruhi produksi gelombang otak alfa, yang memiliki frekuensi antara 8-14 *Hertz* atau siklus per detik (Mistyca, 2021).

Masalah kualitas tidur pada lansia harus diberikan penanganan karena hal itu merupakan salah satu isu kesehatan yang sering terjadi dan

berdampak signifikan pada kesehatan lansia. Untuk mengatasi masalah ini, terapi *nature sound* dapat diberikan sebagai perawatan non-farmakologi karena mudah didapat, tidak memiliki efek buruk pada bahasa, serta dapat digunakan untuk jangka panjang. Terapi suara dapat bersumber dari suara alam seperti suara ombak, aliran sungai, hujan atau burung berkicau yang dapat ditemukan dengan mudah dan dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan. Suara ombak alami sering kali tidak memiliki bpm tetap, tetapi pola alaminya yang tenang dan berulang memberikan efek yang mirip dengan lagu pada kisaran 60-80 bpm. Rentang ini juga mendukung gelombang otak alpha, yang biasanya terkait dengan kondisi relaksasi ringan dan meditasi (Chen, *et al.*, 2021). *Nature sound* dapat membantu individu lebih tenang dan rileks (Shakespeare, *et al.*, 2021).

Musik dengan tempo 60 bpm mampu merangsang kedua belah otak, baik kiri maupun kanan, yang bekerja bersama-sama dalam merespon ritme musik, menciptakan perasaan rileks dan kenyamanan setelah mendengarkan musik (Prasasti, *et al.*, 2024). Musik keroncong adalah salah satu musik yang dapat merelaksasi otak. Irama yang santai dalam musik keroncong dapat membuat pasien merasa nyaman dan tenang (Fentina, 2023). Musik keroncong dapat membawa lansia kembali mengingat masa lalu, membuat mereka nyaman dan merasa lebih baik. Hal ini karena musik keroncong memberi rasa nyaman, menenangkan, berstruktur, dan universal (Widari, 2020).

UPT RPSLUT Budhi Dharma merupakan salah satu institusi pemerintah Kota Yogyakarta yang memberikan pelayanan social lansia yang mengarah kepada pemberian jaminan hidup dalam kebutuhan pokok serta menjamin keberlangsungan hidup lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma diketahui terdapat 56 lansia yang tinggal di panti tersebut dengan 24 laki-laki serta 33 perempuan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di UPT RPSLUT Budhi Dharma terhadap 10 lansia didapatkan kejadian kualitas tidur yang buruk sebesar 17,54% dari 57 lansia yang disebabkan oleh gangguan tidur. Responden mengatakan sulit tidur serta sering terbangun tengah malam, beberapa responden mengatakan tidak bisa tidur lagi apabila terbangun dini hari, responden mengatakan hal itu membuatnya selalu merasa ngantuk dan mudah lelah di siang hari. Petugas UPT RPSLUT Budhi Dharma mengatakan bahwa tidak ada lansia yang mengonsumsi obat tidur, hanya saja terkadang terdapat lansia yang apabila kesulitan untuk tidur dan merasa terganggu maka mereka akan meminta obat tidur seperti CTM. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Perbedaan Terapi *Nature Sound* Dan Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan kualitas tidur pada lansia dengan terapi *nature sound* dan terapi musik keroncong di UPT RPSLUT Budhi Dharma?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Diketuainya perbedaan terapi *nature sound* dan terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tingkat kualitas tidur responden sebelum dan sesudah diberi intervensi terapi *nature sound* pada kelompok intervensi.
- b. Diketuainya tingkat kualitas tidur responden sebelum dan sesudah diberi intervensi terapi musik keroncong pada kelompok pembandingan.
- c. Diketuainya perbandingan terapi *nature sound* dengan terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lansia.

### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah bidang keperawatan gerontik yang dilakukan terhadap lansia untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur menggunakan terapi *nature sound* dengan terapi musik keroncong di UPT RPSLUT Budhi Dharma.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan keilmuwan dalam bidang keperawatan gerontik tentang perbedaan

kualitas tidur pada lansia dengan terapi *nature sound* dan terapi musik keroncong.

## 2. Manfaat Praktik

### a. Bagi Lansia

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan terapi *nature sound*

### b. Bagi Institusi UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta

Diharap menjadi alternatif dalam memberikan terapi non-farmakologi dengan *nature sound* untuk meningkatkan kualitas tidur lansia

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan referensi materi dalam pembelajaran bagi kemajuan pendidikan serta pengembangan intervensi non-farmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia

## F. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang sejenis yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan :

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Nanda Sekar Buana, (2021)	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas tidur Pada Lansia	Literature review pada jurnal	15 - Terapi musik selama 14 hari dengan durasi 30 – 45 menit. - Terapi musik dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik - pengaruh terapi musik pada lansia yang didapat mampu memberikan efek positif - pengaruh terapi musik pada lansia dapat meningkatkan kualitas tidur.	- terapi audio musik terhadap kualitas tidur. - Populasi ditunjukkan pada lansia.	- Penelitian ini tidak menunjukkan spesifikasi jenis musik yang digunakan. - Penelitian ini menggunakan metode literature review
2.	Hilalliyah & Herlinah, (2021)	Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Balai Rehabilitas Sosial Lanjut Usia	Quasi eksperimen	- Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret – Agustus. - Terdapat pengaruh terapi musik suara alam terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia.	- Terapi musik suara alam terhadap lokasi penelitian sama yaitu di Panti sosial	- spesifikasi masalah kualitas tidurnya, yaitu insomnia. - Penelitian ini tidak membandingkan dengan terapi lain.
3.	Walanda <i>et al.</i> , (2023)	Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti	Quasi eksperimen	- Terapi musik diberikan dalam waktu satu bulan. - Hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh nilai signifikan $p=0,03$ , artinya terdapat	- Persamaan pada variabel yaitu terapi musik terhadap kualitas tidur	- Pada penelitian ini menggunakan terapi musik klasik - Penggunaan design <i>quasi experiment</i> dengan satu kelompok

		Weridha Damai Ranomuut Kota Manado		-	perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest. Terdapat pengaruh musik piano klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.	-	Populasi ditujuk an pada lansia di Panti Weridha	dan tidak membandin gkan dengan terapi lain
4.	Rosyidah & Supriani, (2023)	Efektifitas Musik Gamelan Dan Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dsn.Lengko ng Ds.Lengko ng Kab.Mojok erto	Quasi eksperimen	-	Terapi musik diberikan dengan durasi 5-10 menit - Setelah diberikan terapi musik keroncong, didapatkan penurunan kualitas tidur pada lansia - Musik gamelan dan musik keroncong efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.	-	Persamaan pada salah satu variabel bebas yaitu musik keroncong - Populasi pada lansia - Membandingk an 2 terapi berbeda	Tidak ada waktu pemberian intervensi dilakukan di masyarakat - Perbedaan terapi pembandingan