

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia akan mengalami proses perubahan alami yang disebut proses penuaan (*aging*). Seiring bertambahnya usia, lanjut usia (lansia) cenderung mengalami penurunan pada sistem fisik, psikologis, dan psikososial akibat keterbatasan aktivitas kerja dan perubahan kognitif (Handayani & Sari, 2020). Salah satu perubahan yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia adalah kualitas tidur. Perubahan kualitas tidur lansia seringkali mengurangi waktu tidur lansia sehingga menyebabkan gangguan tidur (*Insomnia*). Gangguan tidur adalah dimana seseorang susah tidur, ketidakpuasan dalam keadaan tidur atau ketidakmampuan untuk tidur walaupun saat ada keinginan melakukannya (Wang et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus mengalami peningkatan. Diperkirakan pada tahun 2030, dijumpai 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Penduduk yang berusia di atas 60 tahun mengalami peningkatan pada tahun 2020 dijumpai sebanyak 1 miliar dan pada tahun 2022 menjadi 1,4 miliar. Diperkirakan pada tahun 2050. Populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Sedangkan yang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa. Tahun 2021 ada enam provinsi di Indonesia di mana jumlah penduduk lanjut usia mencapai 10% atau lebih. Salah satunya adalah

Daerah Istimewa Yogyakarta, di mana persentase penduduk lanjut usia mencapai 14,71%, yang merupakan salah satu angka tertinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik pada tahun 2022) . Kota Yogyakarta sendiri dilansir dari pencatatan sipil kota Yogyakarta jumlah lansia pada tahun 2022 berjumlah 58.384 jiwa dari total penduduk 412.589 jiwa. Berdasarkan data yang di dapat oleh penulis, didapatkan data lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Abiyoso Pakem 135 lansia yang rata-rata berusia lebih dari 60 tahun.

Lansia dengan bertambahnya umur akan ada beberapa masalah yang terjadi, salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur diartikan suatu kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, kuantitas atau waktu tidur seseorang. Contoh gangguan tidur Diantaranya *Insomnia*, *Sleep Apnea*, *Parasomnia*, *Restless Leg Syndrome (RLS)*, *Narkolepsi*, *Gangguan Ritme Sirkadian*, *Kelumpuhan Tidur*, *REM Sleep Behaviour Disorder (RBD)*, *Hipersomnia*, *Periodic Limb Movement Disorder* (Leba, 2020). Lansia yang mengalami gangguan tidur dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik dari kualitas atau kuantitasnya disebabkan karena adanya kerusakan fungsi sel dan dari berbagai faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah psikologis, lingkungan fisik, status nutrisi motivasi, gaya hidup, dan aktivitas fisik (Nursalam et al., 2018).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada lansia cukup tinggi, pada tahun 2020 sekitar 67% berusia >65 tahun (WHO, 2020). Insomnia sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun. Kelompok usia lanjut lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur dan terbangun tengah malam. Selain itu, terdapat 30%

kelompok lanjut usia 70 tahun yang banyak terbangun diwaktu malam hari (McCall, 2021). Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun. Gangguan tidur pada lansia jika tidak ditangani segera akan berdampak serius dan memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan kualitas hidup lansia (Kusumawardani & Isnaeni, 2017) sehingga akan menjadi gangguan tidur yang kronis (Sumirta & Laraswati, 2017).

Perawat dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di panti wredha dan menangani gangguan tidur menggunakan dua cara, secara non farmakologis dan farmakologis. Terapi farmakologi menimbulkan efek negatif dan ketergantungan, maka dari itu disarankan melakukan terapi non farmakologi, Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menggunakan terapi musik . Musik memiliki sifat relaksasi yang mampu menurunkan irama jantung (Lantong et al., 2022). Musik sejak dahulu dipercaya memiliki efek penyembuhan yang dapat digunakan sebagai terapi pengobatan karena mampu meningkatkan kemampuan perasaan manusia mencapai keadaan yang nyaman dan rileks (Kamagi & Sahar, 2021). Musik keroncong abadi merupakan salah satu musik yang dapat digunakan dalam terapi musik, musik ini memiliki irama yang lembut dan alunan tempo yang lamban. 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 (Walanda dkk., 2023). Terapi musik merupakan terapi yang penggunaan musik untuk memperbaiki, memelihara, meningkatkan keadaan mental, fisik dan emosi,

membuat pikiran menjadi rileks dan memberikan rasa nyaman saat tidur (Handayani, 2022). Pemberian terapi musik menunjukkan bahwa musik dapat memengaruhi ketegangan atau kondisi rileks seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin yang membuat tubuh merasa lebih rileks (Agustina, 2021). Terapi Musik juga sebagai alternatif terapi relaksasi karena mendengarkan musik salah satu cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian pada lansia dan lansia menyukai musik selain itu terapi musik bertujuan menghibur para lansia sehingga meningkatkan gairah hidup dan dapat mengenang masa lalu yang dapat memberikan rasa relaksasi pada lansia (Rakhman & Anisa Oktawati, 2017).

Penelitian Pattayakorn & Podimuang, 2020 membuktikan bahwa Terapi musik >30 menit ditemukan sebagai metode yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bagi pasien lansia yang dirawat di rumah sakit dengan hasil penelitian kelompok intervensi musik >30 menit memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor kualitas tidur pretest dan dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan tanpa musik. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Mitayani 2018, lansia yang memiliki kualitas tidur buruk diberikan terapi musik diharapkan kualitas tidur pada lanjut usia membaik, setelah dilakukan terapi Musik terhadap 31 responden didapatkan hasil bahwa terapi Musik mampu mengatasi masalah kualitas tidur yang dialami oleh lansia. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi Musik dapat mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu Musik akan bervariasi oleh

gender, ras, kelas dan lain-lain. Musik gamelan dan Musik keroncong cocok dengan selera lansia yang mudah didengarkan dan banyak disukai oleh lansia.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengisian kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), ditemukan bahwa 2 lansia mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan tidur malam, sering terbangun, dan tidur siang berlebihan. Berdasarkan temuan ini, penulis tertarik untuk melakukan penerapan terapi dengan judul: “Penerapan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha”.

B. Tujuan Penulisan KIAN

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dan pengalaman nyata penerapan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha dengan menggunakan metode proses keperawatan berdasarkan evidence based practice.

2. Tujuan Khusus

Mendapatkan pengalaman menerapkan asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan, meliputi :

- a. Mengaplikasikan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan tindakan, implementasi dan evaluasi untuk mengatasi masalah gangguan tidur lansia di panti wredha
- b. Mengamati perubahan respon dua pasien setelah diberikan Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha
- c. Mendeskripsikan faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha

C. Manfaat KIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik khususnya penerapan terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Dapat menambah pengetahuan dan ketenangan pasien serta dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur dan menangani gangguan tidur.

b. Bagi Perawat/Bidan Panti Wredha

Dapat menjadi bahan informasi atau referensi tentang penerapan terapi Musik untuk meningkatkan kualitas tidur

c. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Dapat menjadi bahan referensi dan masukan mengenai implementasi penerapan terapi Musik untuk meningkatkan kualitas tidur.

d. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melakukan studi kasus mengenai penerapan terapi Musik untuk meningkatkan kualitas tidur.

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Mata Ajar

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) tentang keilmuan 6 keperawatan Geriatri

2. Lingkup Waktu

Laporan penerapan terapi Musik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia Di Panti Wredha dilaksanakan pada bulan april selama praktik semester 8

3. Lingkup Kasus

Laporan penerapan terapi Musik untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Lingkup Tempat

Laporan penerapan terapi Musik untuk meningkatkan kualitas tidur.