

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia pada umumnya mengalami penurunan kondisi fisik dan mental. Lansia adalah seseorang yang usianya sudah mencapai 60 tahun ke atas. Pada masa usia lanjut mulai mengalami banyak perubahan baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Secara psikologis masalah yang biasa dialami lansia meliputi depresi, kecemasan, dan stres. Sumber stresor utama bagi lansia meliputi perubahan fisik, sosial, lingkungan, perubahan peran, dan kematian orang terdekat (Styorini A. & Fauzia A., 2019).

Stres yang dialami oleh lansia banyak terjadi karena tempat tinggal atau lingkungan mereka, tempat tinggal sendiri memiliki pengaruh yang besar dan peran penting bagi kualitas hidup lansia. Menurut data hasil penelitian, menunjukkan bahwa lansia yang bertempat tinggal di keluarga sebagian besar mengalami stres ringan sebesar 58,3%, sedangkan lansia yang bertempat tinggal di panti werdha paling banyak mengalami stres berat sebesar 50%. Hasil penelitian lain mengungkapkan mendapatkan lansia sebanyak 40,7% mengalami stres sedang dan lansia yang tinggal di luar panti werdha sebagian besar senilai 47,6% tidak mengalami stres (Muchsin et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eka et al. (2024), prevalensi kejadian stres pada lansia di Indonesia mencapai 8,34%. Menurut data Kemenkes RI (2022), prevalensi gangguan mental emosional (stres, depresi, ansietas, dan ketidakberdayaan) tertinggi ditemukan pada kelompok usia > 75 tahun, yaitu sebesar 12,8 %, sementara yang terendah terjadi pada kelompok usia 15 - 24 tahun dengan angka 8,5%. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan proporsi penduduk lanjut usia tertinggi di Indonesia, mencapai 15,2% (Fauziah & Suib, 2024).

Stres adalah respon alami tubuh terhadap tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Jika tidak dikelola dengan baik, stres pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak serius seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, rendahnya harga diri, bahkan dapat memicu keinginan untuk bunuh diri serta masalah kesehatan fisik. Stres yang dialami lansia dapat berupa perasaan takut, tertekan, kehilangan rasa aman, kehilangan waktu tidur, serta ancaman terhadap harga diri. Gejala lain yang muncul meliputi kegelisahan, keringat dingin, jantung berdebar, pusing, serta sulit makan dan tidur (Shobihatus & Noventi, 2023).

Dampak stres yang tidak teratasi pada lansia umumnya menyebabkan penurunan kondisi fisik. Kemunduran fisik ini terjadi karena lansia cenderung memikirkan dan memiliki persepsi buruk terhadap perubahan yang dialaminya. Kondisi ini kemudian memengaruhi kualitas hidup lansia (Kaunang V., Buanasari A.&Kallo V., 2019). Menurut Rohmah A., Purwaningsih & Bariyah K. (2019), faktor yang berpengaruh

besar terhadap kualitas hidup lansia yaitu faktor psikologi berupa stres (66,2%). Kondisi ini juga bisa menyebabkan kecemasan serta gejala lainnya yang lebih intens yang pada akhirnya dapat berujung pada berbagai gangguan jiwa (Buanasari, 2019). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (2024), angka gangguan jiwa pada lansia termasuk tinggi mencapai 3,1%. Oleh karena itu, stres pada lansia perlu diminimalisir dan dikelola dengan baik.

Stres dapat dikelola melalui terapi farmakologi maupun terapi nonfarmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologi terkadang dapat menimbulkan efek samping yang merugikan (Styorini A. & Fauzia A., 2019). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi merupakan salah satu bentuk yang efektif dalam penanganan stres. Menurut penelitian Aini & Mulyono (2021), bentuk terapi yang efektif untuk menangani tingkat stres lansia adalah dukungan emosional yang dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka seperti rasa nyaman, kebahagiaan, perhatian dan kasih sayang dari anggota keluarga yang tinggal bersama dengan lansia sehingga lansia dapat merasakan dicintai dan dihargai. Namun terapi ini memiliki kendala karena terapi dukungan emosional hanya dapat diterapkan pada lansia yang tinggal bersama keluarga dan masih memiliki anggota keluarga yang masih peduli. Sementara itu, lansia yang tinggal di panti tidak memiliki dukungan keluarga, baik karena kehilangan anggota keluarga ataupun faktor lainnya yang mempersulit pemenuhan kebutuhan emosional mereka.

Terapi non farmakologi seperti terapi tertawa belum menunjukkan perubahan yang signifikan, sementara terapi murrotal dan religi hanya dapat diikuti oleh individu yang beragama islam, dan belum dapat dipastikan apakah efektivitanya berasal dari mendengarkan Al-Qur'an atau ceramah (Sinaga, 2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi alternatif terapi lain yaitu dengan terapi musik. Sesuai dengan hasil penelitian Sashikirana A., et al (2024), bahwa terapi musik merupakan salah satu jenis terapi yang bertujuan untuk mencapai kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial dan kognitif.

Terapi musik juga dapat membangkitkan gelombang alfa serebrum yang menghasilkan perasaan rileks, memungkinkan perilaku seseorang menjadi tenang dan mengurangi efek tingkat stresor pada lansia (Batubara Z., Palijima A. & Simamora., 2024). Musik memiliki pengaruh besar terhadap suasana hati dan emosi individu, dan sudah lama digunakan dalam psikologi untuk tujuan terapeutik (Novita, 2023).

Musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Klien ditempatkan dalam posisi nyaman, dan tempo musik yang diselenggarakan sebaiknya agak lambat (Fentina R., Teguh S. & Syolihan D., 2023). Berbagai macam genre musik yang dapat digunakan dalam terapi musik, seperti musik klasik, musik tradisional (keroncong), dan musik instrumental.

Terapi musik tradisional keroncong adalah salah satu jenis musik yang dapat digunakan dalam terapi. Musik ini memiliki irama yang halus dan tempo yang lambat, sehingga cocok untuk tujuan terapi. Musik

keroncong adalah jenis musik paling tinggi yang dapat membuat otak menjadi rileks. Irama yang landai pada musik keroncong dapat membuat pasien merasa nyaman dan tenang (Fentina R., Teguh S. & Syolihan D., 2023). Kelemahan dari terapi musik keroncong antara lain dapat menyebabkan pendengar menjadi kurang bersemangat untuk beraktivitas dan cenderung mudah mengantuk.

Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta merupakan salah satu panti yang khusus memberikan perawatan dan pemeliharaan bagi lansia. Panti ini menyediakan tempat tinggal, layanan perawatan, dan memiliki kegiatan seharusnya seperti senam pagi, bimbingan agama, keterampilan, serta khusus posyandu lansia hanya dilaksanakan sekali dalam seminggu. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta, tercatat 57 lansia dengan rincian 24 orang laki – laki (42,11%) dan 33 orang perempuan (57,89%). Dalam wawancara dengan menggunakan kuesioner *SESS* kepada 10 lansia, sebanyak 8 orang (80%) memiliki skor lebih dari 31 yang termasuk dalam kategori stres sedang dan 2 (20%) orang lain memiliki skor dibawah 30 yang berarti stres ringan.

Observasi awal, didapatkan kejadian stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta cukup tinggi dengan 8 dari 10 lansia memiliki skor stres sedang dan

memerlukan perhatian lebih lanjut, sehingga perlu intervensi untuk mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan sebuah masalah untuk meneliti yaitu “Apakah ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik pasien meliputi usia, jenis kelamin, lama tinggal di panti, latar belakang keluarga di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.
- b. Diketuainya tingkat stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta sebelum dan setelah intervensi.

- c. Diketuainya perbedaan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta setelah intervensi.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian mencakup keperawatan jiwa yang berfokus pada lansia dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai dasar informasi ilmiah bidang ilmu keperawatan jiwa terutama tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong lansia untuk secara mandiri melakukan terapi musik.

- b. Bagi UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menerapkan terapi musik sebagai salah satu kegiatan di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.

- c. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dalam bidang keperawatan jiwa.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai intervensi bagi penelitian lanjutan mengenai terapi musik dan tingkat stres pada lansia dalam konteks keperawatan jiwa.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama, tahun, dan judul penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Novitasari et al., (2023) “Pengaruh Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha LKS LU Beringin Hutuo Limboto”	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi musik religi sebanyak 15 lansia (50%) dengan tingkat stres ringan, tingkat stres sedang sebanyak 15 lansia (50%), dan setelah diberikan terapi music religi sebanyak 28 lansia (93,3%) normal, dan 2 lansia (6,7%) mengalami tingkat stress ringan.	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel dependen : tingkat stres - Variabel Independent : Terapi music - Desain penelitian : quasi eksperiment 	<ul style="list-style-type: none"> - Desain Penelitian : <i>pre test post test with control group</i> - Genre musik yang digunakan : musik keroncong
2.	Khadijah (2023) “Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan”	Hasil penelitian menemukan terapi musik ampuh untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan.	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel Independent : terapi musik - Variabel dependent : tingkat stres 	<ul style="list-style-type: none"> - Jenis penelitian : kuantitatif
3.	Muchsin et al., (2023) “Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 17 orang (65%) mengalami tingkat stres ringan, dan 9 orang (35%) mengalami tingkat stres ringan.	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel dependent : tingkat stres 	<ul style="list-style-type: none"> - Desain penelitian : quasi eksperiment

Serumah Dengan Keluarga”				
4.	Surya Puji Kusuma, Nur Mukarromah, (2021) “Terapi Musik Dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia di Panti werdha Hargodedali Surabaya”	Hasil penelitian menunjukkan 1 responden mengalami tingkat depresi ringan dan 1 pasien lagi mengalami tingkat depresi sedang (menggunakan kuesioner Beck & Deck (1972)), setelah dilakukan intervensi terapi musik selama 3 kali seminggu selama 15 menit (volume musik tidak lebih dari 50%) dinyatakan tingkat depresi kedua lansia tersebut menurun menjadi ringan (menggunakan instrument kuesioner <i>DASS</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - SOP intervensi terapi musik - Variabel Independent : Terapi musik - Teknik pengambilan sampling : <i>purposive sampling</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel dependen : tingkat stres - Jenis penelitian : kuantitatif - Menggunakan instrument <i>SESS</i>
5.	Dwi et al. (2024) “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kedungwuni I Kabupaten Pekalongan”	Hasil menyatakan nilai p pre-test dan post-test 0,001 menunjukkan bahwa diastol mempunyai pengaruh yang besar pada kelompok intervensi. Uji t independen dengan nilai p-value 0,001 ($\leq 0,05$) pada tekanan darah sistol dan diastol menampilkan perbedaan penurunan tekanan darah, dapat disimpulkan terapi musik alam berhasil	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel independent : terapi musik - Desain penelitian : <i>Pre test post test with control group</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel dependen : tingkat stres

menurunkan tekanan darah
penderita hipertensi.

Penelitian terdahulu memiliki persamaan variabel penelitian yang akan diteliti oleh penulis. Persamaan terdapat pada variabel bebas yaitu terapi musik, pada penelitian terdahulu terapi musik terbukti mampu mempengaruhi tingkat stres dengan menurunnya tingkat stres pada lansia di panti. Perbedaan pada penelitian sebelumnya terdapat pada instrument kuesioner, penelitian terdahulu sebagian besar menggunakan *DASS*, sementara penelitian ini menggunakan *SESS*,