

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Lanjut Usia (Lansia)

a. Pengertian

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai dengan gagalnya seseorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan, dan kondisi stres fisiologinya dan juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan, untuk hidup dan kepekaan secara individual (Kemensos, 2018).

Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas berdasarkan Undang Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Wulandari S., Winarsih W. & Istichomah I., 2023). Berdasarkan kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan individu yang berusia 60 tahun ke atas yang mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

b. Klasifikasi lansia

Menurut WHO dalam Wulandari S., Winarsih W., & Istichomah I. (2023), klasifikasi lansia yaitu sebagai berikut :

- 1) Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.

- 2) Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
- 3) Lansia muda (young old), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
- 4) Lansia tua (old), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
- 5) Lansia sangat tua (very old), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

c. Karakteristik Lansia

Menurut Sudrajat A., Fedryansyah M. & Darwis R. (2023), mengungkapkan karakteristik lansia meliputi :

1) Usia

Berdasarkan UU No 13 Tahun 1998 menjelaskan tentang kesejahteraan lanjut usia. Lanjut usia dikatakan sebagai seorang individu yang telah menginjak usia 60 tahun.

2) Jenis kelamin

Lanjut usia di Indonesia didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

3) Status pernikahan

Status pernikahan pada lanjut usia sangat beragam, ada yang menyandang sebagai janda atau perempuan tanpa sosok suami dan ada duda yaitu individu laki-laki yang tanpa sosok perempuan. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh perceraian dan kematian.

4) Pekerjaan

Lanjut usia yang dikatakan sehat berkualitas yakni individu yang melalui proses penuaan dengan tetap sehat baik fisik, sosial dan mental sehingga dalam melakukan kehidupan tetap sejahtera sepanjang hidup dan masih mampu berinteraksi sosial dan masih mampu berinteraksi sosial dan masih mampu dalam peningkatan kualitas hidupnya sebagai bagian dari masyarakat.

5) Pendidikan Terakhir

Pekerjaan lanjut usia paling banyak sebagai tenaga terlatih dan minim yang bekerja sebagai tenaga profesional, sehingga kemajuan pendidikan di negeri ini akan menjadi suatu pengharapan bagi lansia untuk hidup lebih baik lagi.

6) Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan lanjut usia dilihat berdasar pada angka kesakitan yang dideritanya sebagai indikator dalam mengukur derajat kesehatan lanjut usia, dengan kata lain, semakin rendah angka sakit akan semakin rendah derajat Kesehatan penduduk lansia yang semakin baik pula.

d. Permasalahan Pada Lanjut Usia

Menurut Sudrajat et al. (2023) & Muchsin et al. (2023) dapat disimpulkan bahwa proses penuaan menyebabkan banyak perubahan yang mencakup berbagai aspek yakni :

1) Perubahan fisiologis

Perubahan fisiologis pada lanjut usia mencakup kulit yang menjadi kering, penipisan rambut, gangguan pada pendengaran, penurunan refleks batuk, pengurangan sekresi lendir, dan penurunan volume curah jantung, meski perubahan – perubahan ini bukanlah kondisi patologis, mereka dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap penyakit tertentu. Perubahan tubuh ini berlangsung secara bertahap seiring bertambahnya usia, dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, gaya hidup, tekanan psikologis, serta faktor lingkungan.

2) Perubahan Fungsional

Perubahan fungsional pada individu lanjut usia berkaitan dengan perilaku dan kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kemampuan ini sangat penting untuk menentukan tingkat kemandirian pada lansia. Perubahan secara tiba-tiba dalam fungsi ini biasanya menunjukkan adanya penyakit akut atau masalah kesehatan yang semakin buruk.

3) Perubahan Psikologis

Perubahan yang terjadi meliputi penurunan dalam proses pemrosesan informasi, berkurangnya daya ingat jangka pendek serta masalah psikologis yang sering dialami lansia seperti stres, depresi, kecemasan, rasa kecewa, kesepian, gangguan dalam kemandiri.

4) Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif pada lanjut usia merujuk pada perubahan dalam struktur dan fungsi otak yang berkaitan dengan penurunan kognitif, seperti berkurangnya jumlah sel otak dan perubahan kadar neurotransmitter. Perubahan ini terjadi baik pada lansia dengan gangguan kognitif maupun yang tidak memilikinya. Gejala yang muncul dapat mencakup disorientasi, hilangnya kemampuan berhitung, membaca, serta kemampuan untuk menilai baik dan buruk. Hal ini dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan.

5) Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial pada proses penuaan di usia lanjut melibatkan berbagai transisi kehidupan dan pengalaman kehilangan. Semakin lanjut usia seseorang, semakin banyak transisi serta pengalaman kehilangan yang harus dihadapinya. Transisi ini umumnya ditandai oleh pengalaman kehilangan, seperti memasuki masa pensiun, perubahan peran dan hubungan, perubahan kondisi kesehatan, kemampuan fungsional, serta perubahan dalam jaringan sosial.

2. Stres

a. Pengertian

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut (Kaunang V., Buanasari A.& Kallo V., 2019). Secara hakiki, istilah “stres” menggambarkan kondisi seseorang yang mengalami tekanan emosional yang berlebihan atau berlangsung lama sehingga sulit untuk kembali ke kondisi kehidupan sebelumnya (Risal M., Hamu A. & Desi E., 2022).

Berdasarkan kedua gambaran mengenai stres tersebut, dapat disimpulkan bahwa inti dari stres adalah keterlibatan suatu peristiwa dan respon kita terhadap peristiwa tersebut.

b. Jenis Stres

Menurut Dwiharini & Hadi (2019), stres dapat dibagi menjadi enam jenis, antara lain :

1) Stres Fisik

Stres yang timbul akibat kondisi fisik, seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, kebisingan, paparan sinar matahari, atau tegangan arus listrik.

2) Stres Kimiawi

Stres ini terjadi akibat paparan zat kimia, seperti obat-obatan, senyawa beracun, asam dan basa, hormon, atau gas, yang pada prinsipnya dipicu oleh pengaruh zat kimia tertentu.

3) Stres Mikrobiologis

Stres yang diakibatkan oleh mikroorganisme, seperti adanya virus, bakteri, atau parasit.

4) Stres Fisiologis

Stres yang disebabkan oleh gangguan pada fungsi tubuh, termasuk kelainan pada struktur tubuh, jaringan, dan organ.

5) Stres dari Proses Pertumbuhan dan Perkembangan

Stress yang terjadi karena proses pertumbuhan dan perkembangan, seperti saat pubertas, pernikahan, atau memasuki usia lanjut.

6) Stres Psikis atau Emosional

Stres yang muncul akibat gangguan dalam kondisi psikologis atau ketidakmampuan psikologis untuk beradaptasi dengan situasi tertentu.

c. Faktor – faktor yang memengaruhi

Menurut Kurniyanti M., Ulfa M., & Nurcahyaningtyas (2024) dan Styorini A. & Fauzia A. (2019) dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang memengaruhi, sebagai berikut :

1) Penurunan kondisi fisik

Pada masa lansia, seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik, seperti berkurangnya tenaga, menurunnya energi, dan munculnya keriput pada kulit. Perubahan ini dapat

menyebabkan gangguan atau masalah pada fungsi fisik, psikologi, dan sosial, yang gilirannya bisa menimbulkan ketergantungan pada orang lain.

2) Penurunan fungsi seksual

Faktor psikologis yang mempengaruhi seksualitas pada lansia meliputi rasa malu dalam mempertahankan kehidupan seksual, kebosanan akibat kurangnya variasi, kehilangan pasangan hidup, disfungsi seksual yang disebabkan oleh perubahan hormonal, serta gangguan kesehatan jiwa.

3) Penurunan aspek psikososial

Penurunan aspek psikososial lansia akan mengalami perubahan dalam fungsi kognitif dan psikomotor, yang dapat menyebabkan reaksi dan perilaku mereka tidak optimal. Perubahan psikososial berkaitan dengan perubahan kepribadian lansia.

4) Perubahan berkaitan dengan pekerjaan

Perubahan terkait pekerjaan biasanya dimulai saat lansia memasuki masa pensiun, di mana mereka mengungkapkan reaksi mereka terhadap perubahan status pekerjaan. Lansia lebih bergantung pada kepribadiannya, dengan beberapa menerima situasi pensiun, ada yang merasa senang dengan adanya jaminan, Sebagian takut kehilangan pekerjaan, dan ada juga yang tidak terlalu peduli dengan pensiun.

5) Perubahan peran sosial

Perubahan peran sosial pada lansia disebabkan oleh berkurangnya kemampuan fungsional, seperti penurunan fungsi indera pendengaran, penglihatan, dan fisik, yang dapat membuat lansia merasa terasing dari lingkungan sekitarnya.

6) Kurangnya dukungan keluarga

Anggota keluarga yang tinggal bersama lansia termasuk faktor kognisi perilaku spesifik, dimana setiap individu mampu memperkuat untuk meningkatkan kesehatan dengan pengaruh interpersonal.

d. Gejala stres

1) Gejala Fisiologis

Gejala fisiologis stres dapat meningkatkan kecepatan denyut jantung, kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun, gangguan saluran pernafasan, jantung berdebar, gangguan sistem pencernaan, kadar gula meningkat, serta gangguan menstruasi (Dwiharini & Hadi, 2019).

2) Gejala Psikologis

Gejala psikologis stres dapat menimbulkan perasaan tidak santai, gangguan tidur, sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, memiliki perasaan takut tidak jelas, serta penurunan konsentrasi (Risal M., Hamu A. & Desi E., 2022).

e. Tingkat Stres

Menurut Dwiharini & Hadi, (2019) membagi stres menjadi tiga tingkatan, yaitu :

1) Tingkat ringan

Stres pada tingkat ini terjadi saat seseorang menghadapi tekanan ringan yang teratur, seperti tidur terlalu lama atau kemacetan lalu lintas. Situasi ini biasanya berlangsung beberapa menit hingga jam dan belum berdampak signifikan pada fisik maupun mental, hanya menimbulkan sedikit ketegangan dan rasa was-was.

2) Tingkat Sedang

Pada tingkat ini, stres berlangsung lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Individu mulai mengalami kesulitan tidur, sering merasa tegang, dan cenderung menarik diri.

3) Tingkat Berat

Stres bersifat kronis dan dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga bertahun-tahun. Pada tahap stres berat ini, individu mulai mengalami gangguan fisik dan mental yang lebih serius.

f. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil evaluasi terhadap tingkat keparahan stres yang dialami oleh seseorang. Tingkat stres ini diukur menggunakan *Seo's Elderly Stress Scale* yang dikembangkan oleh *Seo H yun Mi Yu. Su Jeong Hah & Yang Sook* (1996). *SESS* dirancang sebagai skala subjektif untuk mengukur kondisi emosional negatif terkait stres. Tingkatan stres yang diukur dengan instrument ini meliputi rendah (0-20), sedang (21-40), dan tinggi (41-60). *SESS* terdiri dari 15 item untuk mengukur tingkat stres, dengan pilihan jawaban tidak mengalami (1), jarang mengalami (2), kadang mengalami (3), sering mengalami (4).

g. Mekanisme Koping

Menurut Risal M., Hamu A. & Desi E. (2022) dan Syarifani (2024) dapat disimpulkan terdapat beberapa jenis mekanisme koping, meliputi :

1) *Problem-focused coping*

Pendekatan ini terdiri dari beberapa metode, yaitu :

a) *Confrontative coping*

Individu berpegang teguh pada keyakinan, berani mengambil resiko, dan bertindak agresif untuk mengubah situasi yang dihadapi.

b) *Seeking social support*

Individu mencari dukungan emosional dan informasi dari orang lain untuk mendapatkan kenyamanan.

c) *Planful problem solving*

Usaha untuk mengatasi tekanan dengan perencanaan yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

2) *Cognitive-focused coping*

Individu mencoba untuk mengendalikan cara pandangannya terhadap masalah sehingga menjadi netral. Contoh adalah perbandingan positif, ketidaktahuan selektif, substitusi penghargaan dan devaluasi objek yang diinginkan.

3) *Emotional-focused coping*

Tujuannya untuk meredakan stres emosional individu. Hal ini bisa melibatkan mekanisme pertahanan ego seperti penyangkalan, penekanan, atau proyeksi.

4) Teknik Relaksasi

Teknik ini merupakan salah satu strategi koping yang efektif untuk menghadapi stres. Teknik ini berfungsi untuk meredakan tekanan emosional yang tidak menyenangkan, sehingga mendorong penggunaan strategi koping yang lebih adaptif dengan penekanan pada penyelesaian masalah. Salah satu cara untuk teknik ini dalam mengatasi stres yaitu terapi musik.

3. Terapi Musik Keroncong

a. Pengertian

Word Music Therapy Federation dalam buku *Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan* karya Widiyono, (2021) mengemukakan bahwa terapi musik merupakan terapi yang melibatkan penggunaan musik dan elemen-elemen musik oleh seorang terapis musik yang terlatih untuk membantu klien atau kelompok dalam membangun komunikasi, memperbaiki hubungan interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengekspresikan diri, mengatur diri, atau mencapai tujuan terapi lainnya.

b. Manfaat Terapi Musik

Cara mengatasi kecemasan dan stres, terdapat cara yang sederhana, praktis, dan mudah dilakukan, yaitu dengan terapi musik. Musik, sebagai rangsangan pendengaran yang terorganisir yang melibatkan melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya, telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia sehari-hari. Musik mampu mencairkan suasana, merelaksasi hati, dan merangsang pikiran manusia dalam menjalani kehidupan. Selain memberikan hiburan, musik juga dapat membangkitkan gairah dan semangat hidup, serta memberi makna dalam hidup. Mendengarkan, menghayati, dan menikmati musik adalah aktivitas yang menyenangkan dan memberikan kenyamanan. Efek inilah yang baik secara medis maupun psikologis dapat memicu reaksi

positif bagi kesehatan serta kecerdasan fisik dan mental manusia (Widiyono, 2021).

Beberapa temuan dari hasil penelitian mengenai cara kerja musik dalam mempengaruhi kehidupan manusia dan memberikan efek penyembuhan antara lain (Widiyono, 2021) :

- 1) Musik dapat menutupi suara atau perasaan yang tidak menyenangkan.
- 2) Musik dapat memperlambat atau menyeimbangkan gelombang otak.
- 3) Musik berpengaruh terhadap pernapasan.
- 4) Musik mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah.
- 5) Musik dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerakan serta koordinasi tubuh.
- 6) Musik berpengaruh terhadap suhu tubuh.
- 7) Musik dapat meningkatkan kadar endofrin (zat kimia otak yang membantu mengurangi rasa sakit dan memberikan efek bahagia alami).
- 8) Musik dapat mengatur keseimbangan hormon.
- 9) Music dapat digunakan sebagai terapi seperti pengganti obat depresan, stres, dan lain sebagainya

Banyak penelitian ilmiah yang menunjukkan bahwa musik dapat menyembuhkan berbagai penyakit dan meningkatkan kenyamanan diri khususnya dalam bidang psikologi. Dari berbagai penelitian dapat disimpulkan bahwa selain meningkatkan kreativitas, membangun kepercayaan diri, mengembangkan ketrampilan sosial, serta meningkatkan ketrampilan motorik, persepsi, dan perkembangan psikomotorik.

c. Mekanisme kerja terapi musik keroncong

Menurut teori Candace Pert dalam Widiyono (2021), *neuropeptide* dan reseptor biokimia yang diproduksi oleh hypothalamus berhubungan erat dengan respon emosional. Sifat musik yang menenangkan atau ceria dapat menurunkan kadar hormon stres seperti *kortisol*, *epinefrin-norepinefrin*, *dopamine*, dan hormon pertumbuhan dalam serum. Unsur-unsur musik seperti irama, nada dan intensitasnya diterima oleh telinga luar, kemudian dialurkan melalui tulang pendengaran dan mencapai thalamus. Musik ini dapat merangsang memori yang tersimpan di sistem limbik dan memengaruhi sistem saraf otonom melalui *neurotransmitter*, yang pada gilirannya mempengaruhi hypothalamus dan hipofisis, ketika musik ini mencapai kelenjar hipofisis, kemudian memberikan respon emosional dengan *feedback* negatif ke kelenjar adrenal untuk mengurangi produksi hormon stres seperti epinefrin, norepinefrin, dan dopamine.

Akibatnya, masalah mental seperti stres dan kecemasan dapat berkurang, serta menciptakan perasaan tenang dan *rileks*.

Musik keroncong merupakan musik yang dapat menenangkan atau dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, epinefrin=norepinefrin, dopamine dan hormon pertumbuhan dalam serum. Unsur – unsur musik seperti irama, nada dan intensitasnya diterima oleh telinga luar, kemudian disalurkan melalui tulang pendengaran sehingga dapat merangsang memori yang tersimpan di sistem limbik dan memengaruhi system saraf otonom melalui neurotransmitter, yang akhirnya mempengaruhi hypothalamus dan hipofisis dan memberikan respon emosional seperti perasaan tenang dan rileks (Widiyono, 2021)

Disisi lain, musik jazz juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosi, dimana musik yang didengarkan dapat menghantarkan impuls yang membawa informasi diterima oleh urat saraf kemudian disampaikan ke daerah thalamus dan diperiksa melalui amygdala. Sinyal amygdala memerintahkan kepada batang otak untuk menampilkan ekspresi wajah, menyelaraskan detak jantung serta tekanan darah dengan irama musik (Yulissusanti et al., 2019).

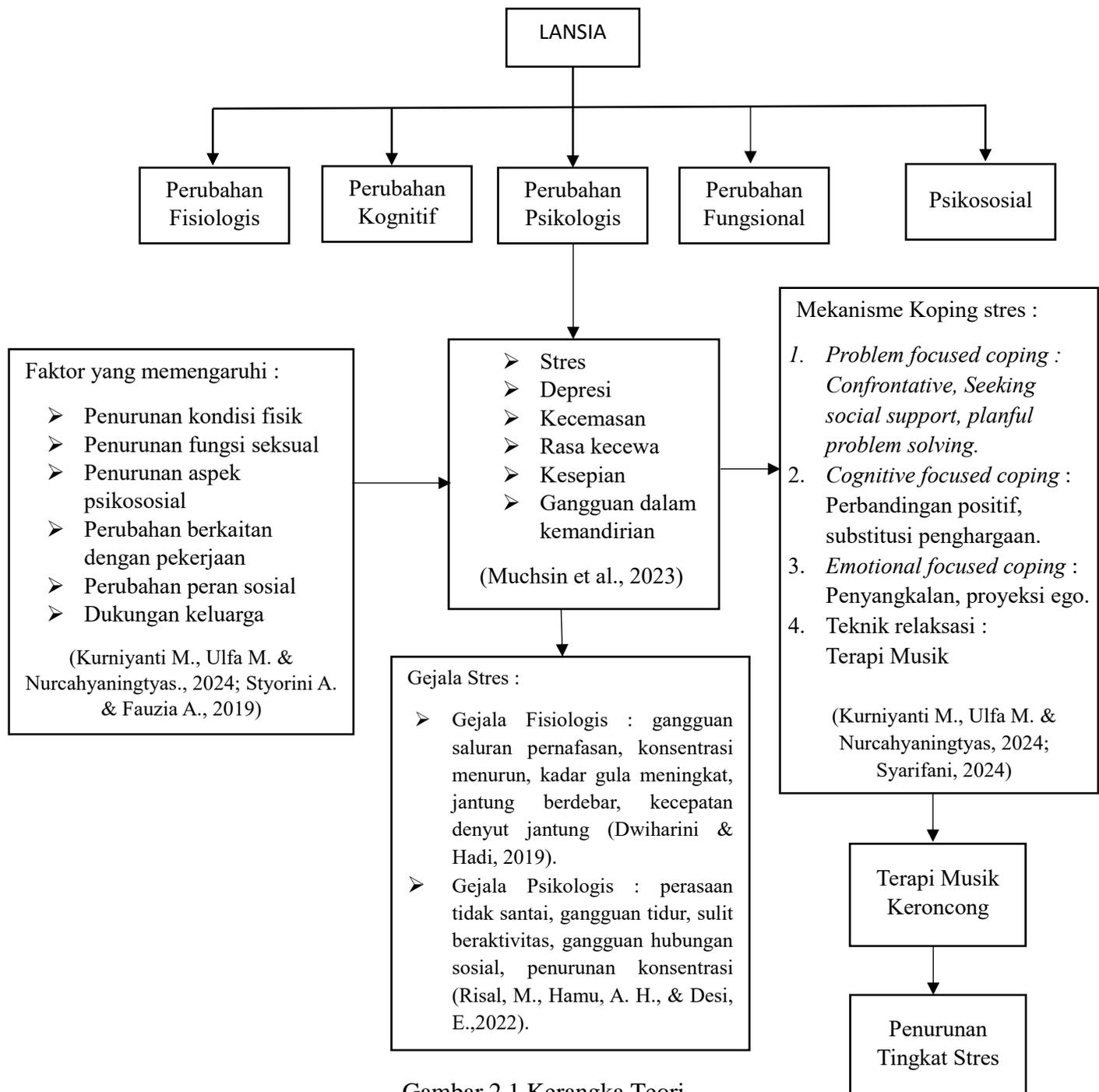
Musik pop, dalam penelitian Zandra & Rustopo. (2020), musik ini berperan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol

yang diketahui sebagai pemicu kecemasan, musik ini merangsang pelepasan neurotransmitter positif seperti serotonin yang dapat meningkatkan suasana hati.

Menurut penelitian Cahyani & Tasalim. (2024), terapi musik suara alam yang bertemakan suara air terjun, suara hujan, suara angin, dan kicauan burung cenderung lebih berperan dalam Hypothalamis Pituitary Adrenocortical, ketika seseorang mendengarkan musik maka akan terjadi penurunan HPA yang dapat menimbulkan rasa senang, rileks dan membantu mengurangi kecemasan.

Sejarah musik keroncong berakar dari penyebaran alat musik yang dibawa oleh bangsa Portugis saat mereka menjalin hubungan dengan Kerajaan Majapahit. Alat musik *fado* yang diperkenalkan di Nusantara mengalami transformasi baik dari segi bentuk maupun teknik penggunaannya. Perubahan ini menghasilkan alat musik khas yang dikenal sebagai keroncong atau *cukulele*. Karakteristik liriknya dipengaruhi oleh kearifan lokal Nusantara, menyesuaikan dengan kondisi sosial dan demografi di masing-masing wilayah tempat musik ini berkembang. Popularitas keroncong sebagai genre musik naik turun seiring dengan perubahan kekuatan politik dari era Portugis, Majapahit, Belanda, Jepang, hingga masa Orde Lama dan Orde baru (Zandra & Rustopo, 2020).

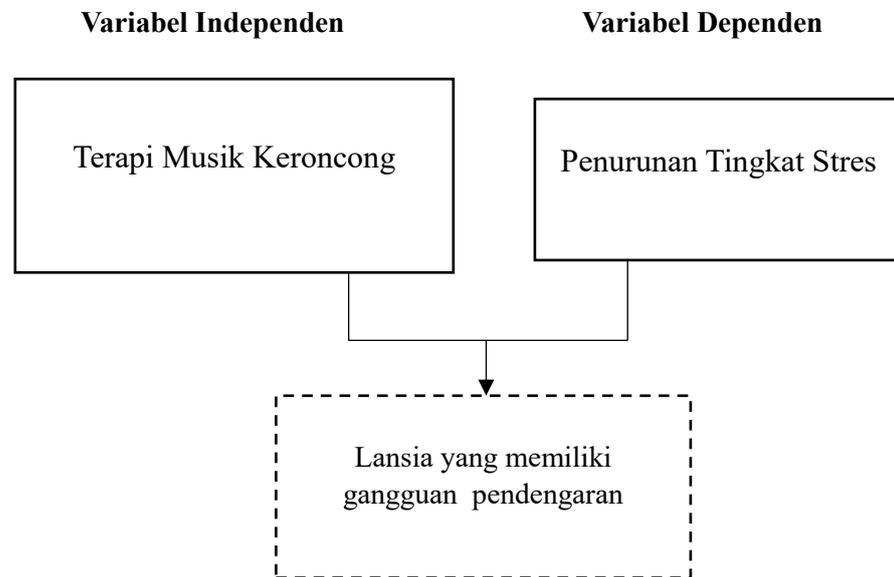
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Muchsin et al. (2023), Sudrajat A., Fedryansyah M. & Darwis R. (2023), (Dwiharini & Hadi, 2019), (Risal, M., Hamu, A. H., & Desi, E., 2022), Kurniyanti M., Ulfa M. & Nurcahyaningtyas (2024), Styorini A. & Fauzia A. (2019), Pratiwi et al. (2021), Syarifani (2024).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel pengganggu

D. Hipotesis

H_a : Ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta.

H_0 : Tidak ada pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat stres pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta.