BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan kesehatan salah satu bagian dari pembangunan nasional dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat supaya hidup sehat sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal. Penyebab keberhasilan perkembangan kesehatan adalah tingginya umur harapan hidup. Tingginya umur harapan hidup artinya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) semakin tinggi (Majid, 2014).

Sesuai dengan kategori umur menurut Depkes RI (2009), meliputi masa balita 0 sampai 5 tahun, masa kanak-kanak 5 sampai 11 tahun, masa remaja awal 12 sampai 16 tahun, masa remaja akhir 17 sampai 25 tahun, masa dewasa awal 26 sampai 35 tahun, masa dewasa akhir 36 sampai 45 tahun, masa lansia awal 46 sampai 55 tahun, masa lansia akhir 56 sampai 65 tahun. Lansia merupakan tahap lanjutan dalam perjalanan hidup, yang sering ditandai dengan penurunan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan dalam Efendi dan Makhfudli (2009). Jika seseorang yang mencapai usia lanjut biasanya, perubahan dan kemampuan tubuh menjadi semakin menurun sehingga semakin banyak keluhan yang muncul. Beberapa masalah yang sering muncul yaitu imobilisasi, instabilitas dan jatuh, inkontinensia, gangguan intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur, menurunnya kekebalan tubuh (Merlianti, 2014).

Badan Kesehatan Dunia WHO, 2011 di dunia jumlah lansia di perkirakan berjumlah 500 juta dengan rata-rata usia 60 tahun dan diperkirakan, dan pada tahun 2025 dapat mencapai 1,2 miliyar. Sedangkan laporan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010 sebanyak 19,936,895 jiwa atau sekitar 8,48 % lansia, tahun 2015 sebanyak 23,992,553 jiwa atau sekitar 9,77% lansia, dan pada tahun 2020 akan mencapai peningkatan yang cukup sebanyak 28,822,879 jiwa atau sekitar 11,34% lansia (Nugroho, 2000).

Jumlah penduduk lansia di Sumatera Selatan pada tahun 2009 telah mencapai 484 – 344 orang atau ada sekitar 6,89 % dari jumlah penduduk Sumatera Selatan. Perbandingan persentase lansia Sumatera Selatan tahun 2009 antara laki-laki dan perempuan adalah 48,84 berbanding 51,16. Sumatera Selatan termasuk provinsi yang memasuki era penduduk berstuktur tua (*aging population*), yaitu provinsi dengan proporsi penduduk lansianya telah berada pada patokan penduduk berstuktur tua (yakni 7% atau lebih penduduk usia tua). Di kota Palembang jumlah lansia pada tahun 2009 sebesar 236.446 jiwa, pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 288.180 jiwa, ini mengalami peningkatan jumlah lansia pada tahun 2011 sebesar 497.655 jiwa (Fadila, 2012).

Manusia semakin tua maka kemampuan fisik dan psikisnya secara perlahan akan mengalami penurunan. Contohnya ialah lansia dapat mengalami perubahan pemenuhan kebutuhan tidur. Perubahan tidur pada lansia salah satunya keadaan dimana seseorang terjadi suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya sehingga timbul tidak nyaman atau terganggu gaya

hidup yang diharapkan, lansia rentan terhadap perubahan pola tidur karena adanya tekanan pola tidur (Austaryani, 2010).

Akibat dari penuaan terjadi proses kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara pelahan- lahan akan menghilang sehingga tidak mampu melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami (Maryam, dkk 2012). Insomnia merupakan keadaan yang menganggu karena kesulitan untuk tidur atau tetap tidur atau bangun lebih awal jadi hasil tidur tidak memiliki kualitas yang baik sehingga setiap orang yang terbangun dari tidur dan merasa belum cukup tidur dapat dikatakan terjadi insomnia (Aspiani, 2014).

Maka hal tersebut merupakan salah satu masalah yang dapat berdampak buruk pada kesehatan lansia seperti menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, gangguan mood, kurang fresh, disorientasi, konfusi, menurunnya kemampuan konsentrasi dan kemampuan membuat keputusan karena akibat dari menurunnya kualitas tidur lansia (Potter & Perry, 2009), dan ada beberapa penyebab kualitas tidur pada lansia menurun karena latensi tidur, bengun tidur lebih awal, sulit untuk memulai tidur kembali dan efisien tidur berkurang (Majid, 2014).

Di Amerika, National Sleep Foundation mengemukakan bahwa sekitar 67% dari 1.508 lansia, pada umur 65 tahun keatas melaporkan terjadi gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluh pada saat memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Mahardika, 2012). Menkokesra menyatakan di Indonesia jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun sekitar

10%. Amir, 2007 mengatakan setiap tahun sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan pemenuhan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan pemenuhan tidur yang serius. Prevalensi gangguan pemenuhan tidur kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30%, dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur (Mahardika, 2012). Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2015 di peroleh data jumlah kunjungan lansia yang mengalami gangguan tidur pada tahun 2013 berjumlah 106 orang lansia dan pada tahun 2014 terjadi peningkatan menjadi 115 orang lansia.

Orang yang mengalami insomnia dapat merasakan gangguan tidur seperti kesulitan untuk memulai tidur atau kesulitan untuk tetap tertidur, atau ganggan tidur yang dapat membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun (Aspiani, 2014). Sering dalam penatalaksanaan bagi insomnia mengunakan terapi farmakologi dengan memberikan golongan obat sedatif-hipnotik seperti benzodiazepin (ativan, valium, dan diazepam. Sedangkan cara untuk mengatasi insomnia dapat digunakan bisa dengan terapi non farmakologis yaitu latihan relaksasi otot progresif, murottal Al-Our'an, dan terapi musik. Majid (2014).

Oleh karena itu pemberian terapi musik dapat membantu memperbaiki kualitas tidur karena terapi musik merupakan keahlian menggunakan musik atau elemen musik untuk meningkatkan, mempertahankan, serta mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spritual (Setyoadi &

Kushariyadi, 2011). Sedangkan musik sendiri, memiliki dua irama terdiri dari irama yang beraturan dan tidak beraturan. Yang dapat mempengaruhi keseimbangan psikofisik ialah irama yang beraturan sedangkan yang dapat menganggu keseimbangan psikofisik ialah irama yang tidak beraturan, contoh musik yang mempunyai irama yang beraturan seperti musik keroncong, musik tradisional jawa dan musik klasik (Supriyadi, 2014).

Mendengarkan musik dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur, musik dipilih karena sangat mudah untuk mengalikan perhatian, dapat di pahami, dan semua orang kemungkinan besar menyukainya. Musik klasik ialah dapat digunakan untuk melatih pikiran dan otot-otot supaya menjadi rileks (Marzuki, 2013). Sedangkan di Indonesia musik yang sejenis musik klasik yang memiliki manfaat sama ialah musik Keroncong misalnya, memiliki alunan lembut iramanya, dapat membangkitkan spirit dengan tempo yang lamban, perasaan menjadi tenang dan hati bahagia saat mendengarkannya. Sehingga dapat mendorong musik keroncong untuk terapi mengurangi insomnia pada orang mengalaminya (Merlianti, 2014). Insomnia juga dapat diatasi dengan melakukan macam- macam terapi seperti CBT (*cognitive behavioral therapy*), *sleep restriction therapy*, *stimulus control therapy*, *relaxation therapy*, *cognitive therapy*, *image therapy*, dari berbagai macam terapi peneliti berminat menggunakan terapi *relaxation therapy* karena terapi ini berguna untuk membuat penderita rileks pada saat dihadapkan pada kondisi yang penuh dengan ketegangan. Terapi ini juga menggunakan paduan suara-

suara tertentu yang didesain khusus untuk memunculkan efek rilaksasi (Susilo dan Wulandari, 2011).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2015 di Panti Werdha Dharma Bakti Km.7 Palembang terdapat 58 orang lanjut usia yang terdiri dari 24 laki- laki dan 34 perempuan dan kemudian peneliti juga melakukan wawancara kepada 6 lansia dan 5 orang lansia yang di wawancara mengatakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun dimalam hari, suka menguap di siang hari, dan sering merasa lelah.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan telah digambarkan pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bakti Km. 7 Palembang Tahun 2015".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM. 7 Palembang Tahun 2015?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahui pengaruhterapi musik keroncong terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM. 7 Palembang Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui rata-rata kualitas tidur sebelum di berikan terapi musik pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM. 7 Palembang Tahun 2015.

   b. Diketahui rata-rata kualitas tidur sesudah diberikan terapi musik pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM. 7 Palembang Tahun 2015.

   c. Diketahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik keroncong pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti KM. 7 Palembang Tahun2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Panti Werdha Dharma Bakti KM. 7 Palembang

   Dapat digunakan sebagai kegiatan rutin yang dilakukan oleh petugas Panti Werdha Dharma Bakti untuk mengatasi insomnia pada lansia dan meningkatkan kualitas tidur yang optimal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian, bahan untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam melakukan studi penelitian, dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Penderita Insomnia

   Dapat menambah pengetahuan lansia tentang insomnia dan bagaimana cara yang mudah untuk mengatasi insomnia bagi yang mengalaminya.

4. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberi pengalaman secara langsung pada peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat menerapkan mata pelajaran riset keperawatan yang telah didapatkan selama menjalani S1 Keperawatan.

E. Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian

Penelitian ini temasuk dalam area keperawatan Gerontik yang difokuskan untuk mengetahui pengaruh terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Werdha Dharma Bakti Km. 7 Palembang. Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia.

F. Penelitian Terkait

1. Austaryani (2010) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu atau *Quasi eksperimental* dengan rancangan *pre test- post test design*. Dalam penelitian ini populasinya adalah lansia yang mengalami insomnia yaitu 150 lansia. Sampel penelitian sebanyak 60 lansia,

pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simpel Random Sampling* dan analisa data pada penelitian ini dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian lansia pada kelompok perlakuan (sebelum terapi) 6,7% mengalami insomnia berat, 83.3% mengalami insomnia sedang, 10% mengalami insomnia ringan, sedangkan pada kelompok kontrol 3,3% juga mengalami insomnia berat, 86,7% mengalami insomnia sedang, dan 10,0% mengalami insomnia ringan. Sedangkan diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami insomnia berat menurun menjadi 0%, lansia yang mengalami sedang sebesar 56,7% dan lansia yang mengalami insomnia sebesar 43,3%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat insomnia pada lansia relative tidak mengalami perubahan.

2. Majid (2014) Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. Rancangan penelitian ialah *quasi experimen* dengan pendekatan *pre and post test control group*. Pemilihan sampel dengan teknik *concecutive sampling* yang terdiri dari 36 responden, yang terbagi 18 kelompok responden perlakuan dan 18 responden kontrol.hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur respoden sebelum dan sesudah akupresur pada kelompok perlakuan ($p<0,05$) dan terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur setelah akupresur antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p<0,05$). Perbedaan tersebut terlihat dari peningkatan respon kualitas tidur secara subyektif, pengurangan waktu yang diperlukan untuk memulai

tidur, peningkatan lamanya waktu tidur, peningkatan efisiensi tidur, berkurangnya gangguan tidur pada malam hari, serta berkurangnya gangguan tidur pada siang hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur ada pengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay.

3. Supriyadi (2014) Efektifitas Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Rindang Asih II Bongsari Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperiment* dengan *Pretest-Post Test Design* dan metode pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan 20 responden. Maka hasil uji perbedaan rerata gejala insomnia dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh p *value* =0,000 yang berarti p *value* <0,05. Sehingga hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan gejala insomnia pada lansia.

G. Definisi Istilah Kunci

1. Lansia, menurut UU No.13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menyatakan bahwa lansia apabila seseorang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas (Tamher, 2009).
2. Kualitas tidur menurut Siregar (2011) adalah tidur itu mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Novianty, 2014).

3. Insomnia adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur di malam hari (Susilo & Wulandari, 2011).
4. Terapi musik adalah penggunaan musik untuk terapi secara sistematis, terkontrol dan terarah di dalam menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik serta melatih orang yang menderita gangguan fisik, mental atau emosional (Aspiani, 2014).