

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau proses menua adalah suatu fase yang dialami oleh manusia sepanjang kehidupannya. Menua bukan hanya dimulai pada titik tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan. Lansia, yang umumnya berusia 60 tahun ke atas, mengalami penurunan ukuran dan fungsi organ-organ tubuh seiring berjalannya waktu. Terdapat perbedaan baik secara biologis maupun psikologis pada tiga tahap perkembangan ini. Proses menua menghadirkan kemunduran, seperti kulit kendur, rambut beruban, pendengaran dan penglihatan yang menurun, gerakan yang lambat, serta perubahan proporsi tubuh yang tidak seimbang (Nislawaty, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut atau lansia merujuk pada individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Perubahan fungsi tubuh pada lansia memiliki konsekuensi signifikan, salah satunya adalah perubahan pola tidur dan istirahat. Hal ini dapat mengganggu kenyamanan dan kesejahteraan lansia, serta berdampak pada kondisi fisik mereka. Kurangnya tidur dapat membuat lansia merasa kurang bugar dan energik, dan juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh serta sistem kekebalan tubuh mereka (Fari *et al.*, 2021).

Jumlah lansia terus meningkat setiap tahun, baik di dunia maupun di Indonesia. Pada tahun 2018, jumlah lansia di dunia mengalami peningkatan sebesar 8,1% dibandingkan tahun 2019. Benua Asia memiliki jumlah lansia tertinggi, yaitu sekitar 400 juta jiwa atau setengah dari jumlah lansia di dunia. Pada tahun 2021,

WHO mencatat bahwa sekitar 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur (Rusianaet *al.*, 2021).

Berdasarkan data dari BPS RI tahun 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75 persen penduduk adalah lansia dan dari hasil proyeksi penduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun) menanggung sekitar 17 orang lansia. Lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (52,82 persen berbanding 47,72 persen) dan lansia di perkotaan lebih banyak dari pada perdesaan (55,35 persen berbanding 44,65 persen). Sebanyak 63,59 persen lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 27,76 persen lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65 persen lansia tua (80 tahun ke atas) (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023)

Jumlah lansia di Indonesia sebesar 24.754.444 jiwa sedangkan pada jumlah lansia di Kalimantan Barat sebesar 228.809 jiwa. Hal ini menempatkan Provinsi Kalimantan Barat pada urutan ke-20 dari 34 provinsi. Data BPS Kalimantan Barat menunjukkan jumlah penduduk lansia di 14 kabupaten/kota di Kalbar dari tahun 2015-2018 mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2015 sebesar 325.627 jiwa dan pada tahun 2018 dari rentang usia 60-75 sebesar 379.227 jiwa. Berdasarkan presentase urutan ke-3 dengan jumlah lansia terbanyak adalah Kabupaten Kubu Raya (Afiestasari et al., 2021)

Usia lanjut akan menyebabkan terjadinya beberapa perubahan-perubahan pada seseorang baik secara fisiologis, anatomis, biologis maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut dapat ditangani dengan memperhatikan kebutuhan dasar dimana kebutuhan dasar tersebut meliputi higiene, nutrisi, kenyamanan,

oksigenasi, cairan elektrolit, eliminasi urin dan fekal serta tidur. Kebutuhan akan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan (Potter & Perry, 2015).

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa perkembangan yang pesat, namun tidak selalu dikaitkan dengan kualitas hidup sehingga menimbulkan beragam beban pada sistem kesehatan (Ronchi, 2023). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Hasna (2021), beberapa masalah kesehatan yang sering diderita lansia adalah gejala arthritis (radang sendi), penurunan pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot serta kekuatannya, penurunan progresif dalam kapasitas untuk latihan fisik, menurunnya daya ingat, stress, peningkatan penyakit infeksi dan gangguan tidur. Permasalahan kesehatan pada lansia timbul karena adanya penurunan fungsi fisiologis dan timbulnya masalah degenerative (Nada et al., 2022).

Salah satu masalah pada lansia yang kurang mendapatkan perhatian adalah tentang gangguan tidur. Gangguan tidur berkaitan dengan kualitas, waktu, dan jumlah tidur yang dapat berdampak pada terganggunya fungsi kognitif, peningkatan depresi, dan kecemasan. Salah satu gangguan yang sering terjadi adalah insomnia atau kesulitan tidur yang berkaitan dengan gangguan secara fisik, emosional, dan dapat menjadi gejala pada kesehatan mental lainnya. Sekitar sepertiga dari orang dewasa mengalami gangguan tidur dan 6-10% diantaranya mengalami insomnia. Gangguan yang terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan lupa, kebingungan, dan disorientasi. Apabila insomnia tidak segera ditangani maka dapat

terjadi perburukan, meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas sehingga perlu dilakukan tatalaksana baik secara farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Reinatta, 2020)

Perubahan pada tidur lansia merupakan bagiandari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan yang dikaitkan dengan proses patologis yang dianggap sebagai bagian abnormal dari penuaan (Hasibuan& Hasna, 2021). Tidur memainkan peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup kita. Mendapatkantidur yang cukup dan berkualitas pada waktu yang tepat dapat membantu melindungi kesehatan mental, kesehatan fisik secara signifikan (Hoong et al., 2024).

Gangguan tidur insomnia yang dialami lansia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau sulit tertidur kembali (Kamagi& Sahar, 2021). Kondisi ini dipengaruhi berbagai faktor mulai dari usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Hasibuan& Hasna, 2021).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention in the United States* dalam Kamagi & Sahar, (2021), kurang tidur dianggap sebagai masalah utama. Sekitar 50-70 juta orang dewasa AS mengalami kesulitan terkait tidur. Survei internasional menyelidiki prevalensi insomnia di Amerika 37,2%, di Prancis dan Italia berkisar 6,6%. Menurut *World Health Organization* prevalensi insomnia pada

lansia di dunia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Aji & Yektiningtyastuti, 2024)

Hasil survey lain menunjukkan prevalensi insomnia tertinggi pada lansia secara global pada tahun 2017 adalah di Amerika Serikat dengan total 83.952 dan terendah di Meksiko dengan total 8.712. Sebagian besar lansia berisiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, dan penyakit. Ada sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia (Siregar, 2023)

Masalah insomnia yang terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan lupa, kebingungan, dan disorientasi. Apabila insomnia tidak segera ditangani maka dapat terjadi perburukan, meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas sehingga perlu dilakukan tatalaksana baik (Reinatta, 2020). Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian obat penenang dan hipnotik seperti benzodiazepin (misalnya Ativan, Valium, dan Diazepam). Namun, pada lansia terjadi perubahan dalam respons tubuh terhadap obat dan metabolisme obat, sehingga pengobatan farmakologis dapat memiliki risiko bagi lansia. Oleh karena itu, pendekatan non farmakologi seperti terapi musik menjadi pilihan yang lebih aman bagi lansia (Antari, 2023).

Gangguan tidur insomnia menyebabkan terjadinya ketegangan pada otak dan otot yang mengaktifkan syaraf para simpatik, dengan melakukan relaksasi

otomatis ketegangan menurun sehingga memudahkan untuk tertidur (Nada et al., 2022). 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).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nadaet al (2022) menunjukkan bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga member pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi. Terapi musik ini menggunakan media musik dan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, kognitif dan sosial individu (Alifia, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2025 dengan cara wawancara pada 5 lansia di Panti Sosial Mulia Dharma menunjukkan bahwa kelima lansia tersebut mengatakan sulit untuk tidur dimalam hari, mereka juga menyampaikan bahwa mereka sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Dua orang mengatakan bahwa dia sering merasa lemas saat bangun tidur dan kurang bersemangat. Berkaitan dengan hal tersebut kelima lansia menyebutkan bahwa mereka belum minum obat atau melakukan tindakan apapun untuk mengatasi keluhan-keluhan tidur itu. Berdasarkan informasi ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rangkaian latar belakang pada penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah ada pengaruh terapi musik klasik terhadap gangguan tidur insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap gangguan tidur insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma?

2. Tujuan Khusus :

- a. Mendeskripsikan insomnia di Panti Sosial Mulia Dharma sebelum intervensi terapi musik klasik.
- b. Mendeskripsikan insomnia di Panti Sosial Mulia Dharma setelah intervensi terapi musik klasik.
- c. Menganalisis pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma sebelum dan sesudah intervensi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengembangan referensi ilmu keperawatan khususnya dalam ilmu keperawatan Gerontik, terutama mengenai kualitas tidur lansia

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Di harapkan Peneliti ini untuk menambah pengetahuan dan pengalaman serta dalam melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Musik klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia”.

b. Bagi Lansia di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut

Usia dan Rehabilitasi Penyandang Disabilitas Mulia Dharma Tujuan diharapkan dilakukan penelitian ini dapat menambah atau memperbaiki kualitas tidur dengan baik.

c. Bagi Peneliti

Menambah informasi dan keterampilan peneliti berkaitan penerapan salah satu terapi komplementer yaitu terapi musik klasik dan manfaatnya pada gangguan tidur insomnia yang dialami para lansia

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama /Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Sari dan Kartinah, 2025	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	Metode yang digunakan pada karya ilmiah ini Adalah kuantitatif eksperimental dengan jenis penelitian One Grup Pretest-Posttest Design dengan jumlah	Hasil penelitian menunjukkan nilai Signifikansi sebesar 0,026 yang lebih kecil dari pada nilai p yang berarti dan pengaruh signifikan dari pemberian terapi musik Terhadap kualitas tidur lansia.	Jenis penelitian jurnal ini adalah experiment, Variabel terikat pada jurnal ini adalah Kualitas tidur,	Variabel bebas nya sama yaitu terapi musik.

		sample 6 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada lansia menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).		Kuesionernya pada jurnal ini adalah PSQI.	
Nada et al.,2021	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Tahun 2021	Studi ini merupakan suatu tinjauan literature tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia.	Berdasarkan hasil dari 6 jurnal yang telah di review membuktikan bahwa pemberian terapi musik pada pasien lansia dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang mempunyai gangguan tidur.	Jenis penelitian pada jurnal ini adalah literature review, Kelompok sampel berbeda	Variabel terikatnya kualitas tidur
Hilaliyah &Herlin ah,2021	Pengaruh Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut	Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimental dengan desain Pre - Post Test With Control Group Design. Pada penelitian ini terdiri 2 kelompok perlakuan dan kelompok Kontrol Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah Purposive Sampling. Sampel pada	Hasil skala insomnia rating sebelum dilakukan terapi musik klasik dengan kriteria berat insomnia sebanyak 12 orang dengan presentase 100.0%, dan hasil skala insomnia rating scale sesudah dilakukan terapi musik klasik dengan kriteria insomnia sedang sebanyak 4 orang dengan presentasi 33.3% dan responden yang mengalami kriteria	Variabel bebasnya pada penelitian yang akan dilakukan yaitu terapi musik klasik, sedang pada jurnal ini adalah musik klasik. Jurnal ini menggunakan rancangan penelitian pre tes dan postes	Variabel terikatnya kualitas insomnia, Metode sampling nya <i>purposive sampling</i>

penelitian berjumlah responden.	ini 12	insomnia sebanyak dengan 66.7%. penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan terapi musik klasik pada lansia dengan P Value = 0,000 (p<0,05	ringan 8 orang presentasi Hasil yang bahwa hubungan insomnia musik lansia =	dengan adanya kelompok kontrol. Kuesioner yang digunakanb erbeda.
---------------------------------------	-----------	--	---	--

