

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, akan berjalan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Hal ini akan mempengaruhi perubahan secara anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2001). Menjadi tua adalah suatu proses yang akan dialami oleh semua manusia yang ditandai dengan adanya penurunan biologis seperti kulit mulai keriput, gangguan pada pola tidur, rambut yang memutih, penurunan kognitif seperti penurunan ingatan mudah lupa, kemunduran orientasi terhadap ruang, tempat, waktu, serta penurunan fisiologis. Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses menua didalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang yang dikaruniai umur panjang. Hanya lambat cepatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan (Wahjudi Nugroho, 2000).

Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna dan produktif (Pasal 19 UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan). Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah

semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Angka harapan hidup penduduk Indonesia yang pada tahun 1980 hanya 52,2 tahun. Dari tahun 2000 sampai 2050, populasi dunia yang berusia 60 ke atas (lansia) akan menjadi lebih dari tiga kali lipat dari 600 juta menjadi 2 miliar. Sebagian besar peningkatan ini terjadi di negara-negara berkembang - di mana jumlah orang yang lebih tua akan meningkat dari 400 juta pada 2000 menjadi 1, 7 miliar pada tahun 2050 (kementrian kesehatan RI, 2012).

Usia harapan hidup penduduk Indonesia terus meningkat. Pada tahun 1990, usia harapan hidup penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 59,8 tahun, 63,6 tahun pada tahun 1995, 64,5 tahun pada tahun 2000, 67,4 tahun pada tahun 2010, dan 71,1 tahun pada tahun 2020. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia Indonesia adalah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan berjumlah sekitar 34,22 juta jiwa (BPS 2010).

Permasalahan yang dialami oleh lansia antara lain, baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Semakin bertambahnya usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran terutama pada kemampuan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan pada peranan-peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan-gangguan didalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain (Wahjudi Nugroho, 2000).

Tidur penting bagi kesehatan dan kualitas hidup manusia. Kebiasaan dan gaya hidup yang tidak baik dapat meningkatkan timbulnya masalah tidur pada lansia (Asplund, 1999). Sebuah survei yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% melaporkan bahwa mereka mengalami sangat kesulitan tidur, 21% merasa mereka tidur terlalu singkat, 24% mengatakan kesulitan tidur paling sedikit sekali dalam seminggu, dan 39% mengatakan mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari (Ancoli-Israel et al., 1991). Gangguan tidur merupakan keluhan yang sering dialami oleh lansia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia yang berusia 65 tahun mengalami gangguan tidur. Buntin menyatakan bahwa gangguan yang paling sering terjadi pada lansia adalah gangguan dengan tidur, masalah kesehatan yang kronis, atau pengobatan yang mereka jalani, bukan pada proses penuaan itu sendiri. Ia menyatakan bahwa bimbingan antisipasi mengenai pola tidur dan pendidikan kesehatan tentang kebiasaan tidur yang dilakukan oleh perawat dapat secara efektif mengatasi pola tidur lansia (Meridean, 2011).

Schoenfelder dan Culp mengatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi pola tidur pada lansia, internal dan eksternal. Faktor internal yang berkaitan adalah kekhawatiran, stres, suhu tubuh, demensia, dan masalah kesehatan lainnya, sedangkan faktor eksternal yang berkaitan adalah adanya suara bising, tidur siang yang berlebihan asupan kafein dan alkohol (Meridean, 2011).

Terdapat banyak cara untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia selain obat tidur dan aroma terapi lain. Menurut Campbell (2001), gangguan tidur dapat ditangani dengan terapi musik. Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan saat ini adalah terapi musik klasik. Terapi musik klasik dapat

menciptakan suasana yang nyaman dan tenang serta membuat pendengar menjadi relaks, musik klasik juga diketahui dapat mempengaruhi proses kognitif. Menurut Sarwono dan Natalia (2000) musik merupakan suara buatan yang akrab ditelinga manusia. Musik dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan pribadi pendengar, karena musik sanggup membuat atau mengatur serta merubah mood manusia menjadi terharu, gembira, takut, gelisa dll. Musik klasik dapat membuat pendengarnya menjadi relaks dan lebih tenang, sehingga musik klasik cocok digunakan untuk menenangkan serta merelaksasikan diri pada saat istirahat.

Tahun 2007 Nursalam, Joni Haryanto, Retno Indarwati dan Erna Dwi Wahyuni telah melakukan penelitian yang berjudul “Musik langgam jawa dalam upaya pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia”. Metode yang digunakan pre experimental one group pre-post test design. Sampel yang diambil adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi musik langgam jawa keseluruhan responden (12 lansia) mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dan setelah pemberian intervensi musik langgam jawa didapatkan hasil bahwa terjadi perbaikan kualitas tidur pada lansia, dimana sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 8 orang (67%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang cukup sebanyak 4 orang (33%). Dari hasil yang didapat, dapat dilihat terdapat pengaruh pemberian terapi musik langgam jawa terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia.

Peneliti menggunakan terapi musik klasik mozart sebagai treatment terhadap pola tidur lansia. Musik klasik Mozart Adalah musik yang memiliki nilai seni dan ilmiahnya tinggi, berkadar keindahan, dan tak luntur sepanjang

masa, yaitu gubahan dari aransemen karya Wolfgang Amadus Mozart (175-1791) yang terdapat pada kaset *The Mozart Effect*. Musik ini memiliki kemurnian dan kesederhanaan. Irama, melodi dan frekuensi tinggi pada musik Mozart mampu merangsang dan memberi daya pada bagian-bagian/lobus pada otak (Campbell, 2001).

Sebagian besar lansia yang tinggal di panti werdha Budhi Mulia I Cipayung mengalami insomnia. Umumnya lansia yang tinggal di panti selain mengalami insomnia, juga mengalami penurunan sensorik dan motorik. Ada beberapa diantaranya masih belum mengenal huruf. Usia lansia yang tinggal di panti diatas 55 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia di panti Werdha cipayung”.

B. Perumusan Masalah

Penuaan merupakan proses alami yang akan dialami oleh semua manusia. Hal ini wajar dan tidak dapat dihindari. Dengan semakin bertambahnya usia seseorang, akan mengalami penurunan, seperti penurunan kognitif, fisik, psikologi, serta sensorik dan motorik yang dapat mempengaruhi peranan-peranan sosialnya. Hal ini mengakibatkan pula timbulnya gangguan tidur pada lansia. Pada umumnya lansia mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Salah satu cara mengatasi pola tidur lansia yang mengalami insomnia yaitu dengan menggunakan terapi musik klasik, dimana musik ini dapat membuat pendengarnya relaksasi dan membuat tenang serta nyaman.

Sebelumnya terapi musik sudah pernah diteliti oleh para ahli di suatu panti werdha, musik yang digunakan adalah musik langgam jawa, dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa musik langgam jawa dapat membantu lansia dalam upaya pemenuhan kebutuhan tidurnya, tetapi belum diketahui efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia. Sebagian besar lansia yang tinggal di panti werdha Budhi Mulia I Cipayung masih mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan tidurnya atau insomnia. Maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Belum diketahui efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia di panti werdha Cipayung.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik lansia yang mengalami insomnia mencakup lama tidur, kualitas tidur dan tanda-tanda vital (Tekanan darah, suhu, nadi, pernapasan, heart rate).
- b. Diketahui *pre* dan *post test* terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia di panti wedha Boedhi Mulia 1 Cipayung.

- c. Diketahui karakteristik insomnia pada lansia yang mengalami insomnia di panti wedha Boedhi Mulia 1 Cipayung.
- d. Diketahui efektifitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia panti wedha Boedhi Mulia 1 Cipayung.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai masukan untuk memberikan terapi musik klasik dalam mengatasi pola tidur lansia yang mengalami insomnia.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai terapi musik klasik sebagai salah satu sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama mengikuti pendidikan ilmu keperawatan di STIK Sint Carolus, dan meningkatkan/menambah pengetahuan dan kemampuan penulis dalam menelaah dan memahami terapi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur khususnya insomnia.

3. Bagi Institusi

Memberikan informasi terbaru tentang efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia guna meningkatkan materi perkuliahan yang berguna untuk meningkatkan ilmu keperawatan.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan salah satu penelitian dalam ruang lingkup keperawatan gerontik. Penelitian ini membahas tentang “efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia” yang dilakukan di panti werdha cipayung, Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus sampai dengan Januari 2013 pada lansia yang berada di panti werdha Budhi Mulia I cipayung, Jakarta. Hal ini dimaksud untuk membantu lansia yang mengalami insomnia guna memenuhi kebutuhan tidur mereka, agar mencapai kenyamanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa harus bersusah payah untuk mencoba tidur pada malam hari. Penggunaan terapi musik diharapkan dapat mengatasi insomnia pada lansia.

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik terhadap pola tidur lansia yang mengalami insomnia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Paired Sample Z Test*. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dengan alat tensimeter, termometer, stetoskop, dan format *check list* yang akan diisi oleh peneliti.