

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas¹. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang dengan usia 60 tahun ke atas dan terdapat tiga pengelompokan usia pada orangtua yang terdiri dari usia lanjut (*elderly*) yaitu 60–74 tahun, usia tua (*old*) 75–90 tahun, dan usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun². Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan yang signifikan terhadap angka lansia di dunia dan pada saat ini jumlah lansia lebih banyak dibandingkan dahulu. Proporsi dari populasi usia 60 tahun keatas juga makin meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025, diperkirakan akan terdapat 1.2 miliar populasi yang berusia 60 tahun atau lebih dan meningkat menjadi 1.9 miliar pada tahun 2050. Pada tahun 2000 lansia mencapai 5.8% dan di ekspektasikan pada tahun 2025 8.7% dan 15.0% pada tahun 2050. Di Indonesia, berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sekitar 27,08 juta, tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).¹

Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah, baik masalah secara fisik, biologis, mental maupun masalah sosial ekonomi. Masalah-masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yang sering disebut dengan sindroma geriatri yaitu kumpulan gejala-gejala mengenai kesehatan yang sering dikeluhkan oleh para lanjut usia dan atau keluarganya yang dikenal dengan istilah 14I yaitu salah satunya ialah insomnia (sulit tidur).² Gangguan tidur dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur dan meningkatnya tingkat mortalitas pada lansia yang sehat.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk kedalam kebutuhan fisiologis. Kebutuhan tidur setiap orang akan berbeda-beda, pada lanjut usia membutuhkan durasi tidur 5-6 jam per harinya. Kualitas tidur adalah

kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas.³ Proses menua, yang disebabkan dan ditandai dengan perubahan anatomis dan fisiologis, menyebabkan waktu tidur efektif lansia semakin berkurang. Selain itu, kualitas tidur yang buruk lebih sering dialami oleh lansia wanita daripada lansia pria. Mengingat peningkatan angka penuaan yang pesat, banyak pengobatan non farmakologi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia adalah terapi musik.⁴

Musik adalah penghayatan isi hati manusia yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang teratur dalam melodi atau ritme serta mempunyai unsur atau keselarasan yang indah. Istilah musik dikenal dari bahasa Yunani yaitu *musike*. Musik klasik memiliki banyak jenis tempo. Tempo yang paling umum didapati dalam musik klasik adalah *allegro*, *vivace*, *allegretto*, *moderato*, *andante*, dan *adagio*. *Andante* memiliki tempo sekitar 56-88 kali per menit.⁵ Musik-musik klasik mempunyai keunggulan akan kemurnian, bunyi-bunyi yang dimunculkan, irama, melodi pada musik klasik merangsang dan memberdaya pada daerah daerah kreatif dan motifasi pada otak. Musik diberikan untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual seseorang. Terapi musik juga sebagai suatu intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan tidur.⁶

Penelitian yang dilakukan Ximenes dan Syafitri (2016) bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso.⁶ Sedangkan penelitian oleh Arina (2014) juga terdapat pengaruh terapi musik pada kualitas tidur pada penderita insomnia pada lanjut usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.⁷

Di Indonesia, khususnya belum terdapat penelitian mengenai pengaruh pengaruh Musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* terhadap kualitas tidur pada lansia. Terkait hal tersebut peneliti ingin mengetahui mengenai pengaruh Musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* terhadap kualitas tidur pada lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* terhadap kualitas tidur pada lansia.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* terhadap kualitas tidur pada lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat menggunakan terapi non psikofarmakoterapi antara lain terapi musik klasik untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.5 Kerangka Pemikiran

Musik klasik dapat memperlambat laju tubuh dan mengatur saraf otonom, menekan sistem saraf simpatis dan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis. Musik juga dapat peningkatan pelepasan oksitosin dan menurunkan level dari sitokin dan katekolamine plasma. Semua perubahan tersebut menyebabkan *relaxing mood* dan membantu dalam memulai dan menjaga tidur. Musik juga dapat memperbaiki durasi dari tidur *Rapid Eye Movement (REM)* dan tidur yang nyenyak.⁷ Berdasarkan teori psikofisiologis, musik klasik dapat menyebabkan relakasi dan mendistraksi respon yang dapat mengurangi aktifitas di neuroendokrin dan sistem saraf simpatis, mengakibatkan penurunan kecemasan, detak jantung, *respiratory rate*, tekanan darah dan tidur. Musik juga dapat mengurangi sirkulasi noradrenaline,

yang berhubungan dengan onset tidur. Oleh karena itu, musik klasik diperkirakan dapat meningkatkan kualitas tidur.⁸

1.6 Hipotesis

Musik klasik *Mozart Piano Sonata No. 11 in A Major, K. 331* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

