

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh lansia adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisik yang terkait dengan penuaan, perasaan kesepian, kehilangan orang terdekat, serta perasaan tidak berdaya akibat menurunnya fungsi tubuh. Menurut beberapa studi, kecemasan pada lansia dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, memperburuk kondisi fisik, dan mempercepat penurunan kemampuan kognitif serta mobilitas. Oleh karena itu, penanganan kecemasan pada lansia menjadi hal yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Akbar et al., 2021).

Menurut WHO (2021), 1 miliar orang di dunia berusia 60 tahun atau lebih. Angka itu meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, yang berarti satu dari enam orang di dunia. Pada tahun 2050, jumlah orang berusia 60 tahun keatas akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Menurut data kesehatan dunia, Asia Tenggara memiliki 8% populasi lansia dunia. Menurut Badan Pusat Statistik, penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021 mencapai angka 29,3 juta, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia sebesar 10,48% pada 2022. Menurut sensus 2020, ada sekitar 4,4 juta orang lanjut usia yang tinggal di Jawa Tengah, atau 12,15% dari 36,52 juta penduduk wilayah tersebut. Pada tahun 2022 jumlah lansia bertambah 8,683 jiwa menjadi 199,719 atau sebesar 15,65% dari seluruh penduduk di Kabupaten Klaten (BPS, 2022).

Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut WHO (2017) sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan. Prevalensi kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.744 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4% usia 65-69 tahun sebanyak 5,1%, usia 70-74 tahun sebanyak 4,95%, usia 75-80 tahun sebanyak 2,95%, dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Maulidya dan Febriana, 2018). Menurut data (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 4,7%.

Secara umum kemunduran fisiologis yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun mental menyebabkan lansia kurang peka terhadap berbagai rangsangan baik internal maupun eksternal sehingga seorang lansia rentan mengalami gangguan mental seperti

kecemasan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Adapun akibat-akibat yang ditimbulkan dari gejala kecemasan itu sendiri yaitu dapat berupa rasa takut menghadapi kematian, merasa tidak dihargai, takut tidak produktif, merasa dasingkan, hilangnya pasangan hidup, penyakit fisik serius, dan stres lingkungan juga dapat memicu kecemasan. Jika dilihat dari keluhan fisik, kecemasan akan berakibat pada penyakit kronis seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, penyakit paru-paru, dan penurunan fungsi organ tubuh seiring bertambahnya usia juga dapat memicu kecemasan (Siwayana et al., 2020).

Terapi musik dapat menjadi salah satu terapi non farmakologis yang dapat menyembuhkan dan meningkatkan kemampuan berfikir seseorang. Perasaan positif, peningkatan kinerja, peningkatan fungsi kognitif, dan penurunan stress, kecemasan, dan nyeri semuanya dikaitkan dengan musik, terutama di lingkungan klinis seperti rumah sakit (H. Samer & Sharkiya, 2024). Tindakan dasar terapi musik terletak pada kemampuannya untuk merangsang perubahan emosional dan fisik, seperti relaksasi, refleksi, gerakan, dan meditasi. Akibatnya, perubahan emosional dapat mempengaruhi suasana hati dan kemudian mengubah persepsi setelah operasi, menjelaskan hubungan antara kecemasan sebelum operasi dan gejala pasca operasi (H. Samer & Sharkiya, 2024).

Musik Instrumental nostalgia adalah sebuah musik yang tidak ber lirik. musik yang didalamnya hanya terdapat melodi dan iringan dari sebuah atau beberapa alat music yang melantunkan lagu-lagu nostalgia atau tempo dahulu (Sitinjak, 2019). Menurut Synder dan Lindquist (2002) dalam Larasati et al (2019) pada saat musik didengarkan dan ditangkap oleh serabut sensori kemudian disampaikan ke korteks serebri sehingga terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang menyebabkan terjadinya sekresi hormon endorphin dan penurunan hormon stres (kortisol) yang dapat meningkatkan rasa nyaman, sehingga menimbulkan sensasi menyenangkan pada seseorang karena lebih memfokuskan perhatiannya kepada musik daripada pikiran-pikiran yang menegangkan. Terapi dengan menggunakan musik dapat mengubah ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih adaptif secara fisiologis dan efektif Musik tidak memerlukan otak untuk berpikir dan mudah untuk dinikmati sehingga begitu mudah diterima oleh organ pendengaran (Effect et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang Pengaruh Terapi Musik Nostalgia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Desa Gentongan.

Hasil penelitian yang dilakukan Riski Nilam Sari dkk, (2023). “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia” Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh musik gamelan terhadap tingkat kecemasan lansia. Pada penelitian ini menggunakan penelitian *quasy experiment* dengan *one group pre-test* dan *post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia dengan teknik *simple random sampling*, Instrumen penelitian yang di gunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan *Wilcoxon Sign Rank*.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Ananda Candra Waskita Wijaya dkk, 2023. “Pengaruh Terapi Musik Instrumen Nostalgia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Dengan Keluarga Yang Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia dengan keluarga yang bekerja di wilayah kerja puskesmas pandanwangi kota malang. Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperiment design yaitu melakukan intervensi dan pengukuran yang dilakukan lebih dari satu kali, dimana peneliti melakukan intervensi yaitu musik instrumental nostalgia sebanyak 2 kali dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test*.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 24 Desember 2024 di desa Gentongan menggunakan tehnik wawancara ke beberapa lansia yang berjumlah 10 orang. Didapat 7 dari 10 lansia merasa gelisah, merasa khawatir atau takut, kemampuan konsentrasi berkurang, dan gangguan tidur, itu merupakan tanda-tanda dari kecemasan. Penyebab utama kecemasan terebut meliputi kesepian ditinggal merantau anak/meninggal, menyendiri, dan faktor ekonomi.

## **B. Rumusan Masalah**

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia dan dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Berbagai faktor dapat memicu kecemasan pada lansia, seperti perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang terkait dengan penuaan. Terapi non-farmakologis seperti terapi musik semakin menarik perhatian sebagai alternatif dalam mengelola kecemasan. Terapi musik instal, yang melibatkan mendengarkan musik secara pasif, dianggap memiliki potensi dalam mengurangi kecemasan karena efeknya yang menenangkan dan relaksasi. Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Terapi Musik Nostalgia Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Dukuh Gentongan.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Nostalgia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Dukuh Gentongan.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi umur, pendidikan terakhir, dan pekerjaan di Dukuh Gentongan, Desa Gemblegan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten.
- b. Mengidentifikasi pengaruh terapi musik nostalgia pada lansia di Dukuh Gentongan, Desa Gemblegan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten.
- c. Mengidentifikasi kecemasan pada lansia di Dukuh Gentongan, Desa Gemblegan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten.
- d. Menganalisis pengaruh terapi musik nostalgia terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Dukuh Gentongan, Desa Gemblegan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan untuk kemajuan ilmu keperawatan dalam upaya peningkatan pengetahuan mengenai pengaruh terapi musik nostalgia terhadap tingkat kecemasan lansia.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan manfaat dan menambah hasil bacaan sekaligus memberikan tambahan referensi literature, mengenai pengaruh terapi musik nostalgia terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan data pembanding untuk mengembangkan penelitian lainnya terkait dengan pengaruh terapi musik nostalgia terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

#### c. Bagi Responden

Manfaat yang diharapkan adalah hasil penelitian tersebut lansia selaku responden dapat mengetahui pengaruh terapi musik nostalgia terhadap tingkat kecemasan.

## E. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian penulis dalam penelitian dan menghindari plagiarisme, penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Nostalgia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dukuh Gentongan” belum pernah dilakukan. Akan tetapi terdapat penelitian serupa yang menjadi acuan dalam penulisan penelitian sebagai berikut:

1. Riski Nilam Sari dkk, 2023. “Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh musik gamelan terhadap tingkat kecemasan lansia. Pada penelitian ini menggunakan penelitian *quasy experiment* dengan *one group pre-test* dan *post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Kelurahan Kramat Utara Kota Magelang, Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden dengan teknik *simple random sampling*, Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan *Wilcoxon Sign Rank*. Hasil diperoleh bahwa Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi musik gamelan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang (40,0%). Setelah diintervensi dengan terapi musik gamelan terjadi penurunan menjadi tingkat kecemasan ringan (76,7%). Berdasar analisa bivariat hasilnya  $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$  artinya ada pengaruh yang bermakna antara pre-test dan post-test terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia.

Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Riski Nilam Sari dkk, (2023), dengan penelitian yang saya lakukan yaitu jenis musik yang saya gunakan menggunakan musik nostalgia (kemungkinan musik yang memiliki nilai kenangan pribadi atau populer di masa muda responden), sedangkan Riski menggunakan musik gamelan tradisional. Lokasi dan populasi, dalam penelitian yang saya lakukan di Dukuh Gentongan dengan jumlah responden 46 orang dari populasi 84 orang, sedangkan Riski meneliti di Kelurahan Kramat Utara dengan 30 responden. Kebaruan penelitian dalam penelitian yang saya lakukan memiliki novelty dalam menguji efektivitas musik nostalgia yang lebih personal dan emosional bagi lansia yang berbeda dari pendekatan musik tradisional gamelan yang digunakan Riski. Ini dapat menunjukkan dimensi psikologis yang berbeda dalam mempengaruhi kecemasan.

2. Ananda Candra Waskita Wijaya dkk, 2023. “Pengaruh Terapi Musik Instrumen Nostalgia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Dengan Keluarga Yang Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia dengan keluarga yang bekerja di wilayah kerja puskesmas pandanwangi kota malang. Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperiment design yaitu melakukan intervensi dan pengukuran yang dilakukan lebih dari satu kali, dimana peneliti melakukan intervensi yaitu musik instrumental nostalgia sebanyak 2 kali dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden, Pengukuran stres dilakukan sebelum dan sesudah dengan pemberian terapi musik sebanyak 2 kali selama 1 minggu. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji komparasi paired t-test dengan hasil  $\text{Alfa} \leq 0,05$ . Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya 83,2% mengalami penurunan tingkat stres dan sisanya dengan tingkat stres tetap. Hasil uji statistic menunjukkan P value sig-2 tailed sebesar 0.000, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap perubahan tingkat stres. Diharapkan kepada lansia yang ditinggal bekerja oleh keluarganya dapat menerapkan terapi musik instrumental nostalgia untuk menurunkan tingkat stress ketika sendirian di rumah.

Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Ananda Candra Waskita Wijaya dkk, (2023), dengan penelitian yang saya lakukan yaitu variabel yang diteliti, dalam penelitian Ananda mengukur tingkat stres, sedangkan dalam penelitian mengukur tingkat kecemasan. Frekuensi pemberian dalam penelitian Ananda sebanyak 2 kali dalam seminggu, sedangkan penelitian saya sebanyak 2 kali dalam sehari. Untuk instrumen analisis data dalam penelitian Ananda menggunakan Paired T-Test sedangkan dalam penelitian saya menggunakan Wilcoxon Sign Rank.

3. Eka Wahyuni dkk, 2023, “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja puskesmas jayapura utara. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi experiment dengan pre and post test control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang berumur >60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Jayapura Utara yang berjumlah 83 lansia dengan jumlah sampel 42 lansia. Hasil penelitian ini didapatkan Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 lansia dan berat 7 lansia pada kelompok perlakuan, tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 16 lansia dan berat 5 lansia pada kelompok kontrol. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 17

lansia dan berat 4 lansia pada kelompok perlakuan dan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi musik klasik tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 lansia dan berat 3 lansia pada kelompok kontrol.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Eka Wahyuni dkk, dengan penelitian yang saya lakukan yaitu jenis musik yang digunakan dalam penelitian oleh Eka Wahyuni dkk menggunakan musik klasik dan penelitian yang saya lakukan menggunakan musik nostalgia yang bersifat emosional dan personal. Desain penelitian dalam penelitian yang dilakukan oleh Eka Wahyuni dkk menggunakan pre post-test dengan kelompok kontrol sedangkan penelitian yang saya lakukan dengan one group pre-post test tanpa kelompok kontrol. Populasi dan lokasi penelitian yang dilakukan oleh Eka Wahyuni dkk adalah lansia di Puskesmas Jayapura Utara dengan 42 responden dan penelitian yang saya lakukan lansia di Dukuh Gentongan dengan 46 responden.