

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan dibidang kesehatan maka terjadi peningkatan umur harapan hidup. Peningkatan umur harapan hidup akan meningkatkan jumlah penduduk lanjut usia secara cepat. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Tahun 2000 sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%), pada tahun 2010 meningkat menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%), pada tahun 2014 berjumlah 20,240.000 (98,03%), pada tahun 2017 meningkat hingga 23,660.000, dan tahun 2020 diperkirakan mencapai (27,08.000). Gambaran tersebut memperlihatkan persentase lansia di Indonesia telah mencapai 9,08% dari keseluruhan penduduk. Pertambahan lansia tersebut menjadikan lansia yang mendominasi, dibandingkan dengan pertambahan penduduk pada kelompok penduduk usia lainnya (Kemenkes ,2017)

Menurut WHO 2013 Populasi penduduk lansia berjumlah 142 juta orang. Hal ini diperkirakan akan terus meningkat tiga kali lipat, pada tahun 2050. Rata-rata usia harapan hidup di negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun. Usia harapan hidup di Indonesia sendiri mencapai 71 tahun. Di Indonesia angka harapan hidup laki-laki dan wanita berbeda. pada laki-laki berjumlah 8,54%sedangkan pada wanita berjumlah 9,53%. Hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia wanita yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Risesdas,2013). Dapat dilihat tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah di wilayah Yogyakarta berjumlah 13,81 %, Jawa Tengah 12,25 % dan Jawa Timur 12,25 %. (Kemenkes 2017)

Lanjut usia akan terjadi kehilangan daya tahan tubuh terhadap infeksi yang berakibat pada penyakit degeneratif seperti hipertensi,diabetes melitus,kanker. Lanjut usia dapat terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah-masalah yang terjadi pada lanjut usia satunya adalah dibidang kesehatan yaitu depresi,gangguan sistem organ-organ,dimensia,ansietas,gangguan pada sendi, kesepian,anemia,bronkitis kronis gangguan pendengaran,imobilisasi,malnutrisi , gangguan penglihatan,gangguan tidur (Darmojo ,2013).

Gangguan tidur merupakan ketidak mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan. Nugroho (2010) Tidur penting bagi kesehatan dan kualitas kehidupan, tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia termasuk penyakit somatik dan psikiatrik. Kebiasaan dan gaya hidup yang tidak baik dapat menimbulkan masalah gangguan tidur. Pada lansia biasanya mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 dan sebagian kelompok usia lanjut terbangun pada malam hari (Widiarti 2011). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur disebabkan oleh faktor internal (penyakit, stress, psikologis) dan faktor eksternal (perubahan lingkungan, fungsi sosial). Dampak dari gangguan tidur pada lansia adalah mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan memori, mood, depresi, cemas, peningkatan kecelakaan, penurunan kualitas hidup, dan yang terpenting akan mengakibatkan penyakit degeneratif yang sudah diderita mengalami eksaserbasi akut atau perburukan dan menjadi tidak terkontrol (Lanywati, 201).

Menurut Data WHO di Amerika Serikat lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar seratus juta orang. Gangguan tidur merupakan kasus yang paling sering ditemukan setiap tahunnya. Menurut WHO orang dewasa yang mengalami gangguan tidur berjumlah 20%-50%. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % (Budi, 2011).

Hasil data epidemiologi di Indonesia didapatkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia berjumlah 49 % atau 9,3 juta. Wilayah pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tidur cukup tinggi sekitar 44 % dari jumlah total lansia (Dinkes 2009). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur diantaranya adalah terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis

Kualitas tidur bila tidak diatasi berdampak pada penurunan kualitas tidur produktivitas, dan keselamatan maka, perlu penanganan yang efektif untuk mengurangi masalah kualitas tidur (Rafknowledge, 20011). Upaya untuk mengatasi kualitas tidur tergantung dari penyebab yang menimbulkan kualitas tidur. Salah satu Penanganan secara farmakologis digunakan obat seperti jenis golongan hipnotik-sedative. Penggunaan obat terutama dalam jangka waktu yang panjang tidak dianjurkan. Mengingat efek samping yang dapat merugikan bagi yang mengkonsumsi salah satunya menimbulkan ketergantungan. Penanganan secara non farmakologis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu latihan relaksasi otot progresif, pengaruh terapi dzikir, pengaruh terapi dengan air hangat, terapi musik keroncong dan aroma terapi lavender salah satunya. (Sulidah, 2013).

Musik keroncong merupakan salah satu musik rakyat Indonesia yang memiliki hubungan historis dengan sejenis musik Portugis yang disebut fado, dimainkan secara instrumental. Keroncong juga diawali oleh prospek terlebih dahulu. Prospek adalah seperti intro yang mengarah ke nada atau akord awal lagu, yang dilakukan oleh alat musik yang mengiringi keroncong seperti seruling atau flut, biola atau gitar ukulele, cello, bass (Bramantyo, 2009). Irama keroncong mempunyai irama baku dan umumnya irama keroncong 4/4. Bunyi-bunyi dengan frekuensi sedang pada keroncong (750-3.000 Hz) cenderung merangsang jantung otak dan emosi.

Manfaat musik keroncong yaitu untuk membawa ketenangan, dapat merileksasikan bagi yang mendengarkan musik keroncong. Mengatur kegembiraan dan interaksi personal yang positif, sebagai analgesik atau penenang atau sebaliknya menimbulkan pengaruh biomedis yang positif atau psikologis. Sebagai penguat untuk kesehatan dalam hal keterampilan fisiologis, emosi, gaya hidup (Djohan, 2013).

Aroma terapi merupakan bau harum atau bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum dan enak berguna sebagai pengobatan. Minyak esensial (lavender) merupakan airan lembut, bersifat aromatik dan mudah menguap pada suhu kamar. Kandungan utama minyak lavender (esensial) berupa linalool asetat linalil manfaatnya mampu untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja otot agar menjadi rileks. Teknik aroma terapi dengan menggunakan minyak esensial tumbuhan banyak cara yaitu ada yang dilakukan memakai kertas tissue, tangan, Botol penyemprot, salah satunya melalui penguapan.

Cara kerja minyak aroma terapi menggunakan alat indra penciuman aroma (bau) Minyak lavender dengan kandungan linalool adalah minyak aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimia akan masuk ke bulbus olfaktorius, kemudian ke sistem limbic pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam otak yang terbentuk seperti cincin yang terletak dibawah cortex cerebral. Sistem limbic sebagai pusat nyeri senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari sistem pendengaran sistem penglihatan sistem penciuman, sistem ini dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus.

Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi terhadap aroma. Hipotalamus (Hippocampus) bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau-bauan tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang penyimpanan memori terhadap pengenalan bau-bauan (Iga prima,20214)

Penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lanjut usia yaitu penelitian dengan judul perbedaan efektifitas terapi musik dengan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di banjar peken Desa Sumerta Kaja didapatkan hasil sebelum diberikan terapi musik kualitas tidur lansia kurang yaitu sebesar 56,2% dan setelah diberikan terapi musik kualitas tidur sedang memiliki proporsi yang paling banyak yaitu sebesar 68,8% (Widyastuti, Achjar 2011)

Sedangkan penelitian Rita (2013) yang berjudul pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia. Didapatkan hasil tingkat depresi sebelum dilakukan intervensi musik gamelan dengan nada pelog. Tingkat depresi sesudah diintervensi sebanyak 66,7 % (9 lansia) tidak mengalami depresi.

Hasil studi pendahuluan di Panti Wredha dharma bhakti,Surakarta ,Jawa tengah Terdapat 90 orang lansia. Lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 32 lansia. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur adalah lansia sulit memulai tidur,sering terbangun pada malam hari dan dini hari dan sulit untuk tidur kembali. Gangguan tidur ini sangat mengganggu aktivitas yang dilakukan sehari-sehari. Hasil wawancara juga didapatkan bahwa lansia tersebut sering merasakan kelelahan dan kurang gairah dalam melakukan aktivitasnya dan mengantuk berlebihan pada siang hari.

Masyarakat belum pernah mendengarkan musik keroncong dan memberikan aromaterapi lavender untuk mengatasi masalah tidur pada lansia. Masyarakat Lansia yang berada di panti wredha dharma bhakti ,Surakarta menyatakan bahwa belum pernah diadakan penelitian mengenai efektifitas terapi musik keroncong dan aroma terapi lavender diharapkan dengan penatalaksanaan non-farmakologis mengurangi masalah kualitas tidur di Panti Wredha Dharma Bhakti,Surakarta. Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Efektivitas terapi musik keroncong dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas memberi dasar bagi peneliti untuk mengetahui “ Manakah yang lebih efektif pemberian terapi musik keroncong dengan aromaterapi lavender dalam peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui Keefektifitas antara terapi musik Keroncong dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

2. Tujuan Khusus.

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, penyakit ,umur
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender
- c. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender
- d. Untuk menganalisa perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik keroncong
- e. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan aroma terapi lavender
- f. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah diberikan aroma terapi lavender
- g. Untuk mengidentifikasi apakah keroncong dan aroma terapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur lansia
- h. Untuk menganalisa efektifitasan antara pemberian musik keroncong Dan aroma terapi lavender.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi pengaruh musik keroncong dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Mampu mempraktikkan dan membuktikan teori yang didapat apakah sesuai dengan kenyataan, dan mengetahui apakah musik keroncong dan aroma terapi lavender mempengaruhi kualitas tidur lansia

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menjadi salah satu alternatif obat nonfarmakologi dengan menggunakan musik keroncong dan aroma terapi lavender

c. Bagi institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi kepada tenaga kesehatan Dalam memberikan tindakan mandiri untuk menangani gangguan tidur pada lansia dengan menggunakan terapi musik keroncong dan aroma terapi lavender

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran untuk peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda dengan lebih dikembangkan lagi.

E. Keaslian

Adapun penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan adalah :

1. Aloysia ispriantari (2009) dengan judul “ Aroma terapi bunga lavender Memperbaiki kualitas tidur lansia Di werdha Griya Asih Lawang “Metode yang digunakan adalah rancangan quasy experiment dengan pendekatan randomized Control group *pretet posstest* design. Hasil penelitian menunjukkan data skor Kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi bunga lavender selama satu minggu dan menunjukkan penurunan yang sangat sedikit

2. Heri Susilo (2015) STIKES Aisyiyah Yogyakarta, dengan judul “Pengaruh teknik relaksasi progresif dengan musik keroncong terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Budi Darma, Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji *paired t-test* didapatkan bahwa ada perbedaan tentang kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif dengan musik.
3. Siti Sarifah (2015) STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia ” hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna terhadap tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik keroncong. simpulan terdapat pengaruh terapi musik keroncong terhadap tingkat depresi lansia.
4. Menurut penelitian Rita Hadi (2013) yang berjudul “ Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di panti harapan ibu semarang ” Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan Quadesign rancangan *exsperiment* dengan rancangan *pretest –posttest one group design* .Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di panti wreda harapan ibu dengan semarang .Intervensi musik gamelan dapat dapat mejadi salah satu alternative intervensi keperawatan yang dapat dilakukan oleh pengasuh dipanti wreda untuk dapat diimplementasikan kepada lansia dengan masalah depresi .Variabel yang digunakan yaitu pengaruh intervensi musik gamelan sebagai vriabel bebas dan depresi pada lasnsia sebagai variable terikat

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah menggunakan musik keroncong dan aromaterapi lavender sebagai kombinasi untuk mengetahui keefektifan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Musik keroncong dikalangan jawa khususnya lagu-lagu tidak asing lagi ditelinga masyarakat. Peneliti kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperime dengan rancangan *pre-post test without control*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan metode pengumpulan data melalui observasi dan menggunakan analisa data *paired t-test* atau *uji Wilcoxon*.