

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Terdapat 703 juta orang lansia yang berumur 65 tahun atau lebih di seluruh dunia pada tahun 2019. Jumlah lansia diperkirakan akan bertambah menjadi 1.5 miliar di tahun 2050. Presentase penduduk dunia yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9% pada tahun 2019. Karena rasio tersebut di perkirakan akan meningkat menjadi 16% pada tahun 2050, artinya satu dari 6 orang di dunia akan berusia 65 tahun atau lebih. World population ageing (2019).

Menurut WHO, jumlah populasi lansia yang berusia 65 tahun atau lebih diperkirakan berjumlah 524 juta orang pada 2010 dan meningkat menjadi 1.5 miliar orang di tahun 2050. Dalam 5 tahun mendatang untuk pertama kalinya dalam sejarah populasi manusia pada umur 65 tahun atau lebih akan berjumlah lebih banyak dari pada jumlah anak balita dibawah usia 5 tahun.

Di Indonesia 2019, selama hampir lima dekade sejak 1971 - 2019 presentase penduduk lansia indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Di tahun 2019 lansia di indonesia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Keadaan ini menunjukkan bahwa indonesia

mengalami transisi menuju ke arah penuaan penduduk karena jumlah lansia berusia di atas 60 tahun mencapai lebih dari 7 persen keseluruhan penduduk dan mengakibatkan negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) apabila berada lebih dari 10 persen. Fenomena ini adalah cerminan dari meningkatnya angka harapan masyarakat indonesia. Jumlah lansia tersebar baik di perkotaan maupun perdesaan, dimana lansia yang berada dikota lebih banyak dibanding lansia yang berada di desa (52,80 persen berbanding 47, 20 persen). Jumlah lansia di indonesia didominasi oleh lansia muda yang mencapai 63,82 persen, lansia madya mencapai 27,68 persen serta lansia tua mencapai 8,50 persen.

Pada data badan pusat statistik samarinda di tahun 2015, menyebutkan bahwa jumlah penduduk lansia di Samarinda sebanyak 812,597 jiwa. Lansia dengan usia 45-49 tahun sebanyak 46,224 jiwa, lansia dengan usia 55-59 tahun sebanyak 21,881 jiwa, dan jumlah lansia dengan usia 65 tahun keatas sebanyak 17,650 jiwa.

Menurut undang- undang Pemerintah Republik Indonesia 43 tahun 2004, lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, penduduk dengan usia tua bertambah dengan pesat baik dinegara maju maupun Negara berkembang, hal ini di sebabkan oleh penurunan angka kelahiran dan kematian, serta meningkatnya angka harapan hidup dan mengubah seluruh struktur

penduduk secara keseluruhan. Pusat Data dan informasi (2017). Seiringnya bertambahnya usia semakin banyak pula permasalahan kesehatan yang akan dihadapi, salah satunya permasalahan kualitas tidur. pada lansia terjadi penurunan tidur tahap 3, tahap 4, tahap REM serta REM laten, namun mengalami peningkatan pada tahap 1 dan 2. Perubahan yang terjadi menyebabkan beberapa efek, yaitu : sulit untuk memulai tidur, turunnya total sleep time, tidur yang efisien serta tidur yang terlalu awal. Episode tidur REM pada lansia cenderung memendek, terdapat pula penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4. Beberapa lansia nyaris tidak mempunyai tahap 4 atau kata lainnya tidur yang dalam . Potter & Perry (2011).

Pada lansia gangguan tidur yang dialami merupakan masalah, masalah yang butuh perhatian serius. Kualitas tidur yang bermasalah di sebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, dimana efisiensi tidur yang berkurang serta terbangun lebih awal karena adanya proses penuaan. Hasil proses penuaan menyebabkan menurunnya neurotransmitter di tandai dengan menurunnya jumlah norepinefrin, akibatnya terdapat perubahan pada irama sirkadian. Peran dari endokrin serta serotonin untuk mengatur tidur, suasana hati, belajar serta perhatian. Dalam mengatur tidur dan bangun serotonin berkerja sama dengan asetikolin serta norepinephrine. Kurangnya serotonin sebagai neurotransmitter pada susunan saraf pusat pada otak mengakibatkan perilaku

seseorang berubah. Saat jumlah serotonin normal akan memunculkan perasaan bahagia, namun pada saat stres serotonin tidak bisa di produksi oleh tubuh, rendahnya jumlah serotonin pada otak menyebabkan gangguan tidur pada lansia. Stanley, 2004: Khasanah & Hidayati 2012 dalam Achiriyati et al (2016).

Menurut Annurohim, 2016. Kurangnya tidur pada seorang lanjut usia memberikan pengaruh pada fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup. Menurut Widya, 2010. Penanganan gangguan tidur bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan cara memberikan obat sedative hipnotik seperti golongan benzodiazepine (ativan, valium, dan diazepam). Namun, pada lansia terjadi perubahan farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat dalam tubuh lansia yang menyebabkan penatalaksanaan dengan farmakologi sangat memberi risiko kepada lansia. Dengan demikian, penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternative yang lebih aman, yakni dengan cara terapi stimulus kontrol, melakukan olahraga ringan, berjalan kaki pada pagi hari, berlari-lari kecil, senam atau sekedar peregangan otot, terapi relaksasi. Putra (2011).

Kualitas tidur bisa diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu tidur, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa

lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur di pagi hari (Sutantri, 2014). Faktor-faktor yang bisamempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, serta gaya hidup (Silvanasari, 2012).

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia

2. Tujuan khusus

- a. mengidentifikasi jurnal yang terkait dengan terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia
- b. Menganalisis hasil jurnal terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia.
- c. Memaparkan informasi terkait dengan terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun yang menjadi manfaat penelitian adalah :

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan peneliti sehingga peneliti mampu berpikir lebih kritis dan peneliti dapat mengaplikasikan terapi musik kepada orang dengan kualitas tidur buruk.

2. Bagi Institusi pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat menjadi referensi dan bacaan di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.