

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum lansia merupakan individu yang berusia lebih dari 60 tahun. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut usia dari suatu proses kehidupan. Hal ini ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Rasiman, 2021) & (Effendi dalam Salamung, et.al, 2021).

Menurut data badan pusat statistik (BPS) dalam Pangribowo (2022) disebutkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8% dari seluruh penduduk Indonesia) pada tahun 2035. Melihat prevalensi dan prediksi tersebut, maka adanya inovasi dalam pemberian intervensi-intervensi yang mendukung kesejahteraan kesehatan lansia perlu ditingkatkan. Hal ini diupayakan untuk memenuhi kebutuhan perawatan lansia yang setiap tahunnya terus bertambah. Mengingat saat seseorang memasuki masa lansia, maka akan ada perubahan fisiologi tubuh. Kemungkinan hospitalisasi pada lansia cenderung lebih tinggi dari pada seseorang diusia muda karena terjadi penurunan kapasitas fisik termasuk organ tubuh.

Asmadi (2015) mengatakan hospitalisasi atau rawat inap dapat menjadi pengalaman yang menimbulkan tekanan bagi setiap individu. Kondisi penyakit yang dialami dapat mengubah perilaku normal, sehingga pasien memerlukan perawatan di rumah sakit. Secara umum, hospitalisasi berdampak pada empat aspek utama, yaitu privasi, pola hidup, kemandirian, dan peran individu.

Hospitalisasi memiliki pengaruh pada suasana hati pasien lansia karena menyebabkan perubahan dari kebiasaan ceria dan penuh canda menjadi perasaan sedih. Kehidupan keluarga pun terasa berbeda dari biasanya, karena perhatian mereka terfokus pada perawatan anggota keluarga yang dirawat. Sebagian besar lansia yang menjalani perawatan di rumah sakit merasa kesepian dan khawatir ditinggalkan sendirian, serta cemas akan menjadi beban bagi keluarga atau menghadapi proses pemulihan yang berkepanjangan (Hikhmat & Armelinda, 2017).

Di bangsal rawat inap Widosari Lor RSUD Wates, prevalensi lansia yang dirawat cenderung fluktuatif. Pada study pendahuluan yang dilakukan selama 2 hari terdapat 3 lansia dari jumlah total 12 pasien. Ketiga lansia dirawat dengan kasus penyakit yang berbeda. Namun terdapat kesamaan masalah yang terjadi yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yang dikeluhkan oleh lansia disebabkan oleh tidak familiar dengan peralatan dan suasana kamar tidur. Lansia mengatakan jika masih lemas dan tidak puas saat bangun tidur.

Saat seseorang mengalami penambahan usia makan akan terjadi perubahan-perubahan alami. Salah satunya adalah perubahan fisiologi tidur dan ritme sirkadian yang berpotensi menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur dapat dikatakan dengan adanya perubahan durasi, kualitas, maupun waktu tidur yang mengganggu kualitas tidur. Penyebab gangguan tidur pada usia lanjut bersifat multifaktor. Hal ini dapat disebabkan oleh penyakit medis dan psikiatris, adanya penggunaan obat, isolasi sosial, perasaan kesepian, degenerasi fungsi fisik, pengasuhan, dan juga kesedihan. Gangguan tidur adalah masalah yang cukup serius karena dapat meningkatkan mortalitas, gangguan kognitif, depresi, serta gangguan fungsi fisik pada lansia. Pendekatan non-farmakologi lebih disarankan untuk terapi lini pertama sebelum pengobatan farmakologi, karena hampir tidak memiliki efek samping (Pappas & Miner, 2022).

Peningkatan kualitas tidur menurut (Shen, 2024) dapat dilakukan dengan metode non-farmakologi seperti mengikuti rutinitas tidur, menciptakan suasana yang tenang dan damai, serta tidak mengonsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur. Secara lebih spesifik menurut Ashghab, Azimi, Vafadar, Mollahadi, & Sepandi (2024) pendekatan non-farmakologi, tindakan keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yang sedang dirawat di rumah sakit yaitu penutup mata, akupresur, aromaterapi, waktu tenang, terapi musik, penutup/ penyumpal telinga, pijat kaki, dan teknik relaksasi.

Terapi musik adalah salah satu intervensi yang sangat gampang dilakukan. Pemberian intervensi terapi musik tidak harus memiliki keahlian tertentu. Keuntungan lainnya adalah tidak memerlukan pengaplikasian terhadap tubuh pasien yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan terutama pada lansia. Berdasarkan beberapa penerapan intervensi yang diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan bahwa penggunaan terapi musik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia seperti penelitian yang dilakukan oleh (Bando, 2022), (Chen, et al., 2021), (Wang, et al., 2021), (Sari & Kartinah, 2025), (Rosyidah & Supriani, 2023).

Indonesia memiliki banyak kekayaan budaya yang dapat dimanfaatkan dengan kolaborasi budaya dan kesehatan. Salah satu kekayaan budaya yang memiliki efek terapeutik adalah musik gamelan. Suara gamelan menghasilkan alunan musik yang unik dan harmonis. Suara harmonis yang dihasilkan oleh gamelan merupakan ciri khas musik gamelan. Bunyi atau suara khas tersebut tidak dapat dihasilkan oleh alat musik lainnya. (Ulum, Cahyaningrum, & Murniati, 2022).

Setelah mempelajari mengenai masalah gangguan kualitas tidur pada lansia berdasarkan teori dan pengimplementasian sebelumnya, penulis merasa perlu untuk melakukan penerapan mengenai pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit. Penerapan ini akan dilakukan di ruang Widrosari Lor Rumah Sakit Umum Daerah Wates yang

berada di provinsi DIY. Adanya latar belakang budaya yang berbeda, maka hasil dari penerapan intervensi ini yang mungkin juga akan berbeda dengan penerapan pemberian terapi musik gamelan yang pernah dilakukan sebelumnya. Diharapkan setelah diketahui apakah ada pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit, maka akan ada pilihan atau variasi baru penanganan gangguan kualitas tidur dengan teknik non-farmakologi yang minim efek samping. Maupun kemungkinan bila tidak ditemukan adanya pengaruh terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit, maka karya tulis ini akan menjadi referensi yang berguna bagi penerapan *evidence based nursing* selanjutnya. Penulis berharap hasil dari karya tulis ini dapat bermanfaat bagi dunia keperawatan, khususnya dalam pengelolaan pemberian intervensi pada masalah gangguan tidur pada lansia yang dirawat di rumah sakit.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di ruang Widosari Lor RSUD Wates ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum :

Mengetahui penerapan terapi musik gamelan terhadap kualitas tidur pasien lansia dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus :

1.3.2.1 Mengetahui kualitas tidur pada pasien lansia dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, Yogyakarta sebelum pemberian terapi musik gamelan.

1.3.2.2 Mengetahui kualitas tidur pada pasien lansia dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, Yogyakarta setelah pemberian terapi musik gamelan.

- 1.3.2.3 Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada pasien lansia dengan gangguan pola tidur di bangsal Widosari Lor RSUD Wates Kulon Progo, Yogyakarta sebelum dan setelah pemberian terapi musik gamelan.

1.4 Manfaat

1.1.1. Bagi Pasien

- 1.1.1.1 Membantu mengurangi gangguan kualitas tidur pada pasien lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit.
- 1.1.1.2 Mengoptimalkan istirahat tidur untuk mendukung pemulihan pasien baik saat dirawat maupun nantinya pada saat pasien kembali ke rumah.

1.1.2. Bagi Perawat

- 1.1.2.1 Meningkatkan efektivitas intervensi keperawatan pada pasien lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit
- 1.1.2.2 Menjadi dasar edukasi bagi pasien dan keluarga pasien lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.
- 1.1.2.3 Memperkuat peran perawat dalam manajemen perawatan pada pasien lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit.

1.1.3. Bagi Manajemen Rumah Sakit

- 1.1.3.1 Meningkatkan kualitas perawatan pada pasien lansia yang menjalani rawat inap di rumah sakit.
- 1.1.3.2 Mendukung proses pengambilan kebijakan untuk melakukan penerapan SOP non-farmakologi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur.