

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas yang sedang mengalami proses penuaan (1). Penuaan menyebabkan berbagai macam perubahan yaitu perubahan secara fisik, perubahan kemampuan motorik, perubahan kemampuan mental, dan perubahan minat (2). Perubahan secara fisik pada lansia salah satunya perubahan dalam kualitas tidur (3). Perubahan kualitas tidur pada lansia terjadi karena sering terbangun pada malam hari untuk Buang Air Kecil (BAK), kamar tidur yang panas, aktivitas setiap lansia yang berbeda-beda, penyakit yang dialami lansia mengganggu tidur lansia, dan lansia laki- laki yang merokok (4). Lansia mudah mengalami gangguan tidur karena penambahan usia yang berdampak terhadap tidur di siang hari dengan waktu yang lama dan durasi tidur dimalam hari menjadi lebih cepat (5). Penelitian yang dilakukan oleh Kumar perubahan kualitas tidur yang terjadi pada lansia karena lansia sering memikirkan masalah keluarga yang terjadi sehingga lansia merasa sedih dan sulit memulai tidur pada malam hari (6). Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada lansia salah satunya adalah gangguan fungsi kognitif (7), peningkatan tekanan darah (8), fungsi tidur yang tidak pulih, kelelahan, koordinasi yang tidak seimbang, dan halusinasi (9). Rasa malas, cuek, dan ketika lansia berbicara maka setiap kalimatnya sulit untuk dipahami karena kelelahan tubuh akibat kurang tidur merupakan dampak lain dari buruknya kualitas tidur (10). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut

menyebutkan bahwa lingkungan yang kurang nyaman yaitu jarak panti dengan jalan raya yang berdekatan sehingga bising pada malam hari, kamar tidur yang bau dengan ventilasi yang kurang membuat lansia tidak nyaman (11).

Jumlah lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk pada tahun 2030 diproyeksikan lebih dari 260 juta lansia (12). Lansia dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk di Indonesia yaitu 40-50% (10). Lansia di Jawa Timur 45% mengalami kualitas tidur buruk (13).

Menurut Stefan faktor- faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu: 31,4% mengkonsumsi rokok, 25,4% mengkonsumsi alkohol, 13,9% tekanan psikologis yang tinggi, dan 3,7% status sosial ekonomi yang rendah (14). Faktor lain yang berpengaruh dalam kualitas tidur yang buruk adalah lansia yang berusia 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan (4). Semakin bertambah usia maka semakin terganggunya kualitas tidur, hal ini disebabkan oleh adanya penurunan secara fisik maupun kesehatan (10). Jumlah gelombang lambat tidur terjadi karena penurunan tekanan homeostasis, sinyal sirkadian menyebabkan penurunan suhu tubuh inti, fase bangun, dan waktu tidur amplitudo osilasi pada *pacemaker* sirkadian di nukleus suprakiasmatikus hipotalamus menurun, proses penuaan yang memengaruhi tidur, seperti suhu tubuh, sekresi melatonin, dan fluktuasi sistem neuroendokrin (15). Hormon melatonin yang sebelumnya berfungsi untuk mengatur ritme sirkadian dalam tidur kemudian menjadi menurun pada tahap 3 dan 4 NREM, yang menyebabkan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) menjadi lebih pendek sehingga lansia mulai terbangun di malam hari berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia (16). Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu:

pusing, lemas, rasa kantuk, lelah, mudah marah, tidak dapat berkonsentrasi, dan perubahan dalam fungsi sosial lansia dengan lingkungan sekitar (17).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan salah satunya *Relaxation Therapy* (18). Penanganan pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan yaitu terapi musik klasik yang mempunyai beberapa efek pada kualitas tidur lansia yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan disfungsi tidur di siang hari (19). Terapi musik memberikan tempo, irama, dan suara dan ditangkap oleh telinga, kemudian otak mengikutinya sebagai *Frequency Following Response* (FFR) sehingga terjadinya perubahan gelombang otak secara keseluruhan dan terjadi perubahan gelombang alfa di korteks cerebri melalui hubungan antara kortikal dan thalamus sehingga terjadi peningkatan hormon serotonin endorphine, dan S-Ig-A (20). Pengeluaran hormon serotonin, endorphine, dan S-Ig-A sehingga lansia merasa senang, sistem imun membaik, dan penurunan hipertensi dan nadi (21). Terapi musik yang digunakan adalah terapi musik klasik yang mempunyai efek dalam bentuk gelombang suara yang didengar oleh telinga kemudian ditransferkan ke otak berupa energi listrik melalui jaringan syaraf, sehingga membangkitkan gelombang otak yaitu gelombang alfa yang memberikan efek relaksasi dan gelombang delta yang memberikan efek terhadap perasaan untuk memulai tidur. Terapi musik klasik memberikan tubuh menjadi rileks yang menyebabkan sel dalam tubuh mengalami penyembuhan secara alami termasuk dalam istirahat dan tidur (22). Pemberian terapi musik klasik diberikan selama 2 minggu sebanyak 6 kali dengan durasi 30 menit pada lansia

yang mengalami insomnia dengan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi musik klasik 2,30 dan setelah diberikan terapi musik klasik menjadi 1,87 (23).

Terapi relaksasi lainnya untuk menangani kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu terapi hipnosis lima jari. Terapi lima jari dapat mengaktifasi saraf parasimpatik dan memberikan efek *trophotropic* sehingga timbul perasaan rileks kemudian disalurkan melalui hipotalamus dan mentransferkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) lalu merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan hormon serotonin untuk mengaktifasi parasimpatis *nuclei rafe* yang mengontrol saraf otonom gelombang alfa pada otak untuk tidur (24). Pada saat tubuh berada pada gelombang alfa maka tubuh akan terasa rileks dan nyaman (25). Setelah melewati fase gelombang alfa, maka tubuh akan memasuki fase gelombang delta atau fase istirahat maka lansia akan tertidur lelap tanpa adanya mimpi dan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik (26). Terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot dan mengurangi kecemasan sehingga lansia menjadi lebih rileks sehingga tidak terbangun di malam hari (27). Hal ini didukung buku yang berjudul “Teknik Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, *Fatigue*, dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara” bahwa dengan terapi lima jari dapat memperbaiki kualitas tidur pada pasien kanker payudara dengan skor kualitas tidur *posttest* yang signifikan lebih rendah dari *pretest* (28).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kombinasi terapi musik klasik dan terapi relaksasi lima jari mempunyai efek memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga dapat memfasilitas tidur terhadap mahasiswa menjelang *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) dengan disertai perasaan yang positif sehingga stimulasi endorfin di dalam tubuh meningkat dan menurunkan *Adreno Cortico*

Tropic Hormone (ACTH) dan menurunkan hormon kortisol (29). Penurunan hormon kortisol memicu hormon katekolamin untuk mengontrol pembuluh darah sehingga tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat berakibat terhadap kualitas tidur menjadi buruk (30). Berdasarkan pernyataan yang telah disebutkan diatas, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini melakukan kombinasi antara terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada lansia dan penelitian sebelumnya pernah melakukan kombinasi kedua terapi ini akan tetapi variabel dan subjek yang berbeda yaitu untuk perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi (31). Kualitas tidur yang buruk juga merupakan masalah yang harus diatasi karena dapat memengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti perasaan letih dan rasa malas. Melihat efektifitas dari pemberian terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari, peneliti tertarik untuk membuktikan kombinasi dan menawarkan solusi pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Werdha?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha

1.3. 2 Tujuan Khusus

- 1.3.2. 1 Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum intervensi terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari
- 1.3.2. 2 Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah intervensi terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari
- 1.3.2. 3 Menganalisis pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lansia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4. 1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan gerontik, terutama dalam melakukan terapi non farmakologi berupa terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari untuk kualitas tidur lansia.

1.4. 1 Manfaat Praktis

1.4. 2.1 Bagi Lansia

Penelitian ini memberikan manfaat bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur yang diakibatkan oleh beberapa penyebab yang dialami selama tinggal di Panti Werdha dan mengurangi dampak dari buruknya kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha.

1.4. 2.2 Bagi Perawat Gerontik

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perawat gerontik yang mengabdikan di fasilitas pelayanan kesehatan terutama Panti Werdha untuk

mengetahui salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari untuk kualitas tidur lansia