

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penurunan fungsi fisiologis kerap kali berlangsung pada masa lansia dikarenakan oleh proses degenerasi yang dialami selama proses penuaan. Proses itu yang pada akhirnya menimbulkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan pada lansia (Nidaul Muflikah, 2019). Masalah pada kualitas tidur masuk dalam salah satu gangguan kesehatan dimana lebih banyak dialami oleh para lansia. Macam-macam gangguan tidur paling sering terjadi oleh lansia seperti susah saat mengawali tidur, kerap kali terbangun saat malam, kesulitan untuk kembali tidur, dan bangun di awal (Haryanto 2020).

Tekanan darah juga dapat meningkat karena tekanan saraf simpatis yang meningkat sehingga siklus tidur dan bangun menjadi tidak seimbang. Pada orang tua, kualitas tidur mereka akan menjadi lebih buruk jika mereka mengalami masalah tidur yang berkelanjutan. Kualitas tidur didefinisikan sebagai ketika seseorang puas dengan kualitas tidurnya sehingga mereka tidak lelah, sakit kepala, atau sering menguap atau mengantuk (Nidaul Muflikah, 2019). Kesulitan dan gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat

terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi. Untuk membantu lansia mendapatkan perawatan yang dapat meningkatkan kualitas tidur mereka, masalah ini perlu menjadi perhatian khusus perawat. Saat ini di Indonesia khususnya di Kabupaten Malang penduduk lanjut usia jumlahnya sangatlah banyak sehingga perlu penanganan yang efektif.

Menurut WHO, lanjut usia yaitu orang berusia enam puluh tahun atau lebih. Data WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia sebesar 10,8%, atau sekitar 29,3 juta orang, dan di Jawa Timur, jumlah lansia mencapai 13,57% dari total penduduk. Dari pendataan keluarga tahun 2021, jumlah lansia di Kabupaten Malang dengan penduduk usia 55 tahun ke atas mencapai 491.996 jiwa, atau 19,18% dari total seluruh populasi penduduk Kabupaten Malang (Nurchahyaningtias et al., 2019). Pada tahun 2010, *Nasional Sleep Foundation* menyatakan bahwa terdapat 67% dari 1.508 lansia yang mengeluhkan gangguan tidur yaitu mengalami insomnia. Sekitar 40% hingga 50% orang dewasa mengalami gangguan tidur; 19% dari mereka mengeluhkan sulit tidur, sebanyak 21% jam tidur hanya sebentar, 24% mengalami gangguan tidur setidaknya 1 kali dalam 1 minggu, serta sebanyak 39% mengeluh merasa ngantuk pada siang hari (Luthfa 1 Aspihan, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tanggal 9 November 2023 di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang didapatkan data bahwa pada tahun 2023 jumlah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun yaitu 75 orang, dan terdapat 42 lansia di wilayah tersebut yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada wilayah tersebut, terdapat 10-15 dari 42

lansia yang mengalami gangguan tidur yang lebih memilih mengonsumsi obat warung yang dipercaya bisa membuat mereka tidur dengan nyenyak. Obat yang mereka konsumsi seperti CTM dan Lelap yang dikonsumsi tidak lebih dari 1x dalam seminggu. Lansia di wilayah tersebut memiliki sebuah komunitas yang setiap minggunya melakukan kegiatan bersama untuk pendataan kesehatan seperti cek tekanan darah dan melihat keluhan yang ada pada tubuh lansia di wilayah tersebut.

Untuk data dari kader komunitas lansia RW 1 dan RW 2 yang terbaru pada bulan Januari dari tekanan darah di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang yaitu didapatkan ada 28 lansia yang memiliki hipertensi, 33 lansia dengan *pre* hipertensi, dan 14 lansia yang memiliki tekanan darah yang normal. Pada komunitas lansia di wilayah tersebut belum memiliki intervensi dalam menangani masalah kualitas tidur dan tekanan darah, mereka hanya diberikan saran dan masukan oleh ketua komunitas untuk tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat.

Lansia yang mengalami gangguan kebutuhan tidur ditandai dengan kurangnya jumlah dan kualitas waktu tidur seseorang (Harsono, 2019). Buruknya kualitas tidur lansia akan berakibat di tekanan darah mereka, yang bisa meningkat serta mengakibatkan penyakit hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi buruknya kualitas tidur yang dialami lansia. Lansia kerap kali mengalami gejala insomnia, setengah dari mereka mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya (Triatna et al., 2018).

Kualitas tidur dan hipertensi akan berhubungan karena terdapat aktivitas simpatik yang mempengaruhi pembuluh darah dan menyebabkan perubahan detak jantung yang tidak relevan. Jika penderita hipertensi tidak melakukan kontrol rutin, mereka dapat mengembangkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, serta penyakit vaskularisasi lainnya. Untuk menjaga kesehatan mereka, diperlukan perawatan, pengobatan, dan pola hidup yang sehat (Alfi, 2018). Masalah ini diharapkan dapat teratasi dengan teknik yang cukup mudah, sehingga lansia dapat menerapkan dan bisa meningkatkan kualitas tidur mereka. Teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah pada gangguan kualitas tidur bisa menggunakan terapi musik langgam Jawa yang akan diberikan selama 1 minggu dan didengarkan sebelum tidur dengan durasi 10 menit (Mitayani et al., 2018).

Hasil penelitian Romadhon & Rahmawaty (2022), setelah dilakukan intervensi terapi menggunakan musik langgam Jawa pada kelompok perlakuan, kualitas tidur akan lebih baik. Namun berbeda pada kelompok yang tidak diberikan intervensi. Menurut penelitian Setiawan (2021), musik langgam Jawa adalah suatu alternatif terapi yang membantu lansia untuk mengurangi ketegangan fisik, menenangkan pikiran, dan membantu tubuh agar lebih tenang (relaksasi), yang membuat mereka tidur dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan Rakhman (2018), tentang bagaimana terapi musik gamelan memengaruhi kualitas tidur lansia di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, ditemukan bahwa pemberian musik Jawa berdampak pada kualitas tidur mereka.

Pemberian terapi musik menjadi salah satu metode yang bisa dipakai untuk mengatasi gangguan tidur. Dipilihnya musik menjadi alternatif disebabkan musik

lebih simpel, tidak sulit dipahami, sudah seperti bahasa universal, dan disukai hampir semua kalangan (Nidaul Muflikah, 2019). Dipilih musik Langgam Jawa karena disesuaikan dengan budaya populasi penelitian yang terdiri dari orang Jawa. Musik ini dipilih karena temponya yang lambat, terdapat sifat yang lembut, menenangkan, dan tenang yang memiliki kemampuan untuk menciptakan keselarasan jiwa dan rasa.

Musik langgam Jawa mampu menghidupkan semangat tersendiri karena irama yang lembut dan tempo lambat. Saat mendengarnya akan membuat perasaan bahagia dan bisa membuat tenang (Nurchayaningtias, 2019). Hal ini dapat memungkinkan musik langgam Jawa digunakan sebagai pengganti obat untuk mengurangi gangguan tidur pada lansia sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Lansia lebih memilih dan menyukai musik langgam Jawa dari pada musik lainnya seperti POP, dangdut, Rock ataupun lainnya. Pada wilayah tersebut yaitu RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi terdapat 8 dari 10 lansia yang menyukai musik langgam Jawa, mereka mengatakan jika musik langgam Jawa sudah menjadi musik khas para lansia di desa yang bisa membuat suasana tenang. Oleh karena itu peneliti ingin menggunakan musik langgam Jawa sebagai intervensi untuk mengatasi masalah yang ada pada wilayah tersebut. Terapi ini mudah diterapkan pada orang tua, tidak memerlukan banyak energi dan mampu merangsang saraf. Dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu temuan yang bermanfaat dan mampu merubah kualitas tidur dan tekanan darah dari lansia menjadi lebih baik.

Langgam Jawa merupakan bentuk adaptasi musik keroncong ke dalam idiom musik tradisional Jawa, khususnya gamelan. *Genre* ini masih dapat digolongkan

sebagai keroncong. Selanjutnya ada campursari yang mempunyai istilah dalam dunia musik nasional Indonesia mengacu pada campuran (*crossover*) beberapa *genre* musik kontemporer Indonesia. Musik campursari di wilayah Jawa bagian tengah hingga timur khususnya terkait dengan modifikasi alat-alat musik gamelan sehingga dapat dikombinasi dengan instrument musik barat, atau sebaliknya. Dalam kenyataannya, instrumen-instrumen asing ini tunduk pada pakem musik yang disukai masyarakat setempat yaitu langgam Jawa dan gending. Munculnya musik campursari pada awalnya berangkat dari musik keroncong asli langgam, tapi campursari tetap menggunakan dasar-dasar keroncong. Ada yang cenderung ke musik karawitan, ada yang cenderung ke keroncong.

Mayoritas para lansia mempunyai masalah gangguan tidur atau insomnia, sehingga kualitas tidur dan tekanan darahnya menjadi buruk. Dari fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia. Peneliti juga ingin melihat nilai tekanan darah pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk ini sebelum diberikan dan sesudah diberikan intervensi terapi musik. Karena musik dapat menjadi salah satu terapi yang membuat rileks tubuh, khususnya musik Jawa yang memiliki karakteristik yang sangat lamban dan dapat menenangkan pikiran.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi musik langgam Jawa pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi musik langgam Jawa pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
3. Menganalisis pengaruh musik langgam Jawa terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
4. Menganalisis pengaruh musik langgam Jawa terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan untuk media informasi ilmiah dan dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang pengaruh musik langgam Jawa terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia di wilayah RW 1 dan RW 2 Desa Gondowangi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas Wagir

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan pengetahuan bagi pihak Puskesmas untuk membantu warga terutama lansia di wilayahnya yang memiliki masalah kualitas tidur dan tekanan darah untuk diberikan terapi musik langgam Jawa.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan penambahan ilmu pengetahuan dan informasi bagi pihak perpustakaan dan sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Malang dan dapat menunjang akreditasi.

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini bisa menjadi pengetahuan lansia supaya bisa meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik lagi dengan menggunakan terapi musik langgam Jawa, sehingga tekanan darah menjadi tetap stabil.