**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Tidur adalah suatu proses dimana seluruh tubuh beristirahat. Setiap manusia membutuhkan tidur untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakainya untuk beraktifitas. Tidur merupakan kebutuhan jasmani yang teratur dan berulang untuk menghilangkan kelelahan jasmani dan kelelahan mental (Sinaga, 2013:3). Kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan oleh jumlah faktor jam tidur (kuantitas tidur), dan oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun (Wicaksono, 2012:1). Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari (Hidayat, 2008; Indri, 2015:20). Bagi sebagian lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur tersebut karena terjadi perubahan pola tidur yang menyebabkan penurunan kualitas tidur dan mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk tidur terutama di malam hari. Gangguan tidur ini biasa disebut insomnia adalah salah satu gangguan yang paling banyak dialami oleh lansia (Sinaga, 2013:7).

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (UU No.13 Tahun 1998). Lansia mengalami berbagai perubahan, diantaranya perubahan fisiologis, biologi, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan tersebut akan memberikan pengaruh pada aspek kehidupan lansia termasuk kesehatan. Oleh karena itu aktivitas tidur bagi usia lanjut perlu ditingkatakan agar dapat hidup secara produktif sesuai kemampuannya (Nugroho, 2005; Adelheid, Widodo, & Sutriningsih, 2017).

Gangguan tidur insomnia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori, dan keseimbangan. Penurunan fungsi imun juga akan terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat. Stanley dan Beare menyatakan orang yang tidur terlalu singkat akan mengalami angka mortalitas atau kematian lebih tinggi dibandingkan dengan yang lainnya (Siti & Noor, 2015: 21).

Dampak insomnia tersebut dapat diatasi dengan cara mengatasi gangguan insomnia yang mendasarinya, dengan farmakologi atau non farmakologi. Farmakologi harus diminimalkan penggunaanya karena efek toksin di dalam tubuh, terutama lansia. (Siti & Noor, 2015:21). Penanganan nonfarmakologi lebih bermanfaat bagi lansia karena tidak memiliki efek samping salah satunya dengan terapi relaksasi. Terapi relaksasi adalah terapi yang menggunakan suara atau musik tertentu yang didesain khusus untuk memunculkan efek relaksasi (Susilo & Wulandari, 2011:122).

Musik adalah salah satu cabang kesenian yang mengungkapkan melalui pikiran dan perasaan pencipta melalui irama, harmoni, bentuk/struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan (Sinaga, 2013:1). Musik yang paling efektif untuk relaksasi adalah musik yang dapat memelihara kesetabilan denyut nadi, menenangkan perasaan, dan dapat mudah diresapi salah satunya musik klasik (Grocke & Wigram, 2007:45). Musik klasik dapat digunakan sebagai terapi musik. Terapi musik suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi; fisik/tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif, dan kebutuhan sosial seseorang (Natalina, 2013:1).

Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Rubin, 1999; Budi, 2011; Adelheid, Widodo, & Sutriningsih, 2017:124).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Tri, I., pada tahun 2010 dengan judul “*Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha “Abiyoso”Pekembinangun, Sleman Yogyakarta”*. Metodologi penelitian menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dengan menggunakan rancangan Non equivalent Control Group. Usia lanjut diberikan terapi musik sebelum tidur selama 2 minggu. Metode pengumpulan data dengan menggunakan wawancara dan kusioner Insomnia Rating Scale. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pada kelompok yang tidak diberi terapi sebesar 14,6; sedangkan rata-rata pada kelompok yang sudah diberi terapi sebesar 5,1. Rata-rata data kejadian insomnia pada kelompok yang tidak diberi terapi dibandingkan dengan rata-rata pada kelompok yang sudah diberi terapi mengalami peningkatan rata-rata sebesar -9,5. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap insomnia pada usia lanjut di panti sosial tresna werdha “ABIYOSO” Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta.

Hasil penelitian yang kedua dilakukan olehIndri, C., pada tahun 2015 dengan judul “*Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya”.* Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh saran gabungan dan musik instrumental pada peningkatan kualitas tidur pada orang tua. Populasi terdiri dari wanita lansia yang memenuhi kriteria populasi, dan total sampel terdiri dari 22 individu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), terjemahan bahasa Indonesia, yang telah diuji reliabilitasnya, dengan hasil Alpha Cronbachs 0,753, oleh Maulida (2011) dan validitasnya oleh Arifin (2011) kepada 30 responden dengan r tabel hasil 0361. Analisis data menggunakan Uji Chi Square dan Uji McNemar dengan taraf signifikansi p ≤ 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa saran gabungan dan instrumental musik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan p = 0,004. Dapat disimpulkan bahwa saran gabungan dan instrumen musik mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pada lansia di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya.

Laporan di Panti Werdha Usia Tresno Mukti Turen Kab. Malang, ada beberapa lansia yang mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk tidur dan sering terbangun di malam hari. Pada saat ini jumlah lansia di panti sebanyak 40 orang. Diberikan kuisinoer KSPBJ-IRS kepada 40 orang untuk mengukur tingkat insomnia yang mereka alami. Berdasarkan kuisioner pengukuran insomnia, ada 9 orang atau sebanyak 22,5% lansia di Panti Werdha Usia Tresno Mukti Turen menderita insomnia.

Belum ada penelitian tentang terapi musik klasik terhadap kualitas tidur penderita insomnia, maka dari itu saya sebagai peneliti ingin mengambil penelitian dengan judul *“Pemberian Terapi Musik Klasik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Insomnia di Panti Werdha Usia Tresno Mukti Turen Kab. Malang”,* karena pada saat mendengarkan musik klasik, perasaan dan pikiran saya merasa tenang karena melodinya sangat indah dan iramanya yang beraturan. Mendengarkan musik klasik selama beberapa menit, membuat saya dapat tertidur dengan nyenyak.

**1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah kualitas tidur pada lansia dengan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik di Panti Werdha Usia Tresno Mukti?

**1.3 Tujuan Penelitian**

**1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui kualitas tidur pada lansia dengan insomnia yang diberikan terapi musik klasik di Panti Werdha Usia Tresno Mukti.

**1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sebelum diberikan terapi musik klasik di Panti Werdha Usia Tresno Mukti.
2. Mengetahui kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia setelah diberikan terapi musik klasik di Panti Werdha Usia Tresno Mukti.

**1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat :

* + 1. **Bagi Pasien**

Memberikan support, perhatian, dan pengobatan menggunakan terapi musik klasik untuk lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Usia.

* + 1. **Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada institusi pendidikan akan gambaran kualitas tidur pada lansia dengan insomnia yang diberikan terapi musik klasik.

* + 1. **Bagi Panti Werdha Usia Tresno Mukti**

Memberikan informasi hasil penelitian sehingga dapat dilakukan penanganan terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur insomnia dengan terapi musik klasik.

* + 1. **Bagi Peneliti**

Memperoleh kemampuan melakukan riset kuantitatif serta menambah pengalaman peneliti dalam penelitian di bidang keperawatan tentang kualitas tidur pada lansia dengan insomnia yang diberikan terapi musik klasik.