

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (UU No.13 Tahun 1998). Menurut Azizah (2011) dalam Trisianti et al (2018) lansia adalah seseorang berusia 60-95 tahun yang mengalami perubahan psikologis, fisik, dan sikap, perubahan akan memberikan pengaruh pada keseluruhan aspek kehidupan termasuk kesehatan. Lansia sendiri memiliki klasifikasi usia yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun mental. Menurut WHO dalam Nugroho (2008) lanjut usia menjadi 4 yaitu : Usia pertengahan (middle age) 45 -59 tahun, Lanjut usia (elderly) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (old) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Memasuki masa – masa lansia banyak perubahan yang dapat dilihat secara umum, seperti perubahan pada aktivitas, perubahan peran, dan perubahan pada kondisi tubuh baik fisik dan mental. Proses perubahan yang dialami oleh lansia tersebut dikarenakan faktor usia yang semakin bertambah. Usia yang semakin bertambah ini sering juga disebut sebagai proses menua. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Nugroho, 2008).

Menua adalah proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang lemah dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian seiring dengan bertambahnya usia, diberbagai perubahan fisiologis

yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari (Oktaviani, 2018). Kondisi lansia yang semakin menua akan berpengaruh pada kondisi biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Proses menua ini terjadi secara individual yang berarti terjadi usia yang berbeda, kebiasaan yang berbeda dan proses menua tidak dapat dicegah (Dewi, 2014:9). Setiap perubahan yang dialami oleh lansia tidak semuanya dapat menerima, ada lansia yang tidak dapat menerima dan ada lansia yang dapat menerima perubahan tersebut.

Lansia yang mengalami proses menua pasti akan mengalami perubahan baik itu pada organ tubuh maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Pada organ tubuh lansia pada umumnya fungsi fungsi organ tubuh mulai menurun. Perubahan tersebut mengarah pada kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari (ADL) dan aktivitas sehari-hari independen (IADL) (Dewi, 2014:12). Namun dalam kehidupan sehari-hari juga terlihat perubahan perubahan yang dialami oleh lansia. Terutama perubahan peran di dalam keluarga lansia tersebut. Tidak semua lansia dapat realistis dan menerima semua perubahan yang terjadi pada dirinya. Ketidakmampuan lansia menerima semua perubahan tersebut dapat menyebabkan lansia tersebut mengalami stres.

Stres dalam ilmu kedokteran diartikan sebagai suatu respon psikis atau fisik terhadap ancaman yang dirasakan (Saleh dkk, 2019:2). Stres dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berasal dari diri lansia sendiri seperti kondisi psikologis lansia dan kondisi kesehatan fisik menurun yang dapat mengakibatkan perubahan (penurunan)

struktur dan fisiologis (penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang), sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri lansia seperti keluarga, lingkungan dan pekerjaan. Menurut pengukuran tingkat stres Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42 tingkatan stres dibagi menjadi 4 yaitu normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), dan sangat berat (>34). Ketika lansia dalam kondisi sendiri atau kesepian tingkat stres pasti juga akan semakin berat. Pada saat itu lansia akan mencari bagaimana cara menghibur diri untuk mengurangi stres yang dialaminya.

Lansia yang sedang dalam kondisi stres akan melakukan hal lain yang dapat membuat dirinya menjadi terhibur. Hal tersebut dapat dilakukan dengan keluarga atau cucu jika berada di rumah. Namun jika lansia berada di rumah sendiri karena keluarga yang sedang bekerja, cucu yang dibawa oleh orang tuanya, dan lain-lain yang membuat lansia itu merasa kesepian, pasti akan mencari hal lain untuk menghibur dirinya. Salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik untuk menenangkan dan mengurangi stres pada lansia.

Musik adalah logika bunyi yang tidak seperti sebuah buku teks atau sebuah pendapat. Ia merupakan susunan yang kaya akan bunyi (Khoirunnisa, 2020:15). Musik sering digunakan oleh banyak orang sebagai hiburan bahkan juga sering digunakan untuk mengurangi kejenuhan yang sedang dialami. Penelitian yang diambil oleh peneliti yaitu tentang bagaimana musik instrumen nostalgia dapat berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia. Musik Instrumental adalah sebuah musik yang tidak ber lirik. Jadi, musik ini hanya sebuah musik yang didalamnya hanya terdapat melodi dan iringan dari sebuah atau beberapa alat musik (Sitinjak, 2019). Jadi, musik instrumen

nostalgia yang akan dilakukan pada penelitian nanti yaitu musik yang hanya terdapat instrumen atau melodi tanpa ada lirik dengan lagu lagu nostalgia. Musik instrumen dipilih sebagai terapi musik karena didalamnya terdapat warna musik, melodi, ataupun irama yang mampu menstimulasi otak agar memberi efek tenang pada perasaan (Khoirunnisa, 2020:39).

Di Indonesiakhususnya di Kota Malang menurut data Badan Pusat Statistik Kota Malang pada tahun 2020 terdapat 120.526 lansia (BPS Kota Malang, 2020). Mayoritas lansiacenderung tinggal di rumah sendiri atau tinggal bersama anggota keluarga lain yang memiliki kesibukan pekerjaan.. Dalam kondisi seperti ini biasanya lansia akan melakukan aktivitasnya sendiri karena mereka tinggal bersama dengan yang sedang bekerja. Surbakti (2013) dalam Wahyuni dan Abidin (2015) menjelaskan dengan adanya penurunan kemampuan fisiologis pada usia lanjut, menyebabkan lansia dibebaskan dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang berat atau berisiko tinggi, serta membutuhkan waktu untuk lebih banyak beristirahat. Kondisi lansia yang telah menurun secara fisiologis tentunya dapat mempengaruhi psikis dan dapat menyebabkan stres pada lansia. Oleh karena itu perlu aktivitas lain yang dapat dilakukan oleh lansia untuk mengurangi stres yang dialami salah satunya adalah mendengarkan musik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Tristanti, dkk 2018, tentang pengaruh musik klasik terhadap stres pada lansia yang diukur dengan Depression Anxiety Scale (DASS 42) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia usia 60-74 tahun. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Aryanto et al, 2019 tentang pengaruh

terapi musik instrumental piano terhadap tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres dan mengurangi kecemasan dan membuat pasien lebih rileks.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Januari 2021 di Puskesmas Pandanwangi, terdapat 3.445 lansia di Kelurahan Pandanwangi dan 1.045 lansia di kelurahanarjosari. Kondisi di wilayah tersebut memang ada beberapa lansia yang tinggal dengan keluarga yang sedang bekerja. Posyandulansia juga dilakukan di Puskesmas Pandanwangi namun masih belum ada program terapi music yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stress pada lansia. Berdasarkan latar belakang di atas dan studipendahuluan yang telah dilakukan, peneliti ingin mengetahui pengaruh musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di wilayah kerja puskesmasPandanwangisehingga di harapkan lansia dapat menikmati hidupnya tanpa adanya stres pada dirinya. Dipilihnya musik nostalgia karena musik tersebut memiliki irama yang dapat menenangkan pikiran dan dapat diikuti oleh lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pernyataan permasalahan pada penelitian ini “adakahpengaruhmusik instrumen nostalgia terhadap tingkat stres pada lansia ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja sebelum diberikan musik instrumen nostalgia.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja sesudah diberikan musik instrumen nostalgia.
3. Menganalisis pengaruh musik instrumen terhadap tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi Responden

Untuk mengurangi tingkat stres pada lansia ketika berada di rumah ketika klien mendengarkan musik nostalgia.

2) Bagi Petugas Kesehatan

Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi perawat dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan dan pengetahuan tentang pengaruh musik instrumen nostalgia guna mengurangi tingkat stres pada lansia.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dan sumber data untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan musik yang berbeda.

4) Bagi Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh musik instrumen nostalgia guna mengurangi tingkat stres pada lansia dan dapat menerapkan hasil studi yang didapatkan selama pendidikan baik teori maupun praktek.