

BAB 1

LATAR BELAKANG

1.1. Latar Belakang Masalah

Masalah gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang umum terjadi dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, seseorang dapat mengalami perubahan fisiologis yang mempengaruhi kualitas tidur lansia seperti, siklus tidur, penurunan durasi tidur, kualitas tidur yang menurun, serta meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari (Ramadania et al., 2024). Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, kognitif, dan emosional, termasuk peningkatan risiko jatuh, gangguan daya ingat, serta perasaan cemas atau depresi (Fara et al., 2025). Kondisi ini dapat memperburuk kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lain seperti gangguan kognitif, depresi, tekanan darah tinggi, serta penurunan fungsi imun. Selain pengobatan farmakologis dalam jangka panjang yang sering kali menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, pusing, dan risiko jatuh, pengobatan non-farmakologis juga dapat dilakukan sebagai alternatif seperti terapi musik *nature sound* (Fara et al., 2025).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 65,6 juta orang lanjut usia di seluruh dunia mengalami gangguan tidur (WHO, 2021). Di Indonesia, 67% orang lanjut usia mengalami gangguan tidur, yang jumlahnya sekitar 28 juta dari total populasi 238 juta orang di negara tersebut (WHO, 2020). Masalah tidur mempengaruhi sekitar 45% populasi lanjut usia di Jawa Timur. Prevalensi gangguan tidur di kalangan lansia di Kota Malang mencapai sekitar 38,7% (Kemenkes RI, 2018).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang berdampak pada pola tidur mereka. Banyak orang lanjut usia mengeluhkan kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi (Ramadania et al., 2024). Penurunan kadar hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian, serta adanya penyakit penyerta seperti nyeri kronis, hipertensi, atau diabetes dapat memperparah gangguan tidur tersebut merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah tidur. Tidak hanya itu, faktor psikososial seperti kesepian, kehilangan pasangan hidup, serta penurunan aktivitas sosial juga turut memengaruhi kestabilan emosional dan berdampak pada kualitas tidur (Rachmadina et al., 2025).

Kualitas tidur yang terganggu dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Lansia dengan kekuangan tidur cenderung merasa lelah sepanjang hari, kesulitan berkonsentrasi, dan berisiko lebih tinggi mengalami jatuh akibat kurangnya kewaspadaan. Selain itu, gangguan tidur kronis dapat memperburuk kondisi mental seperti depresi dan kecemasan, serta menurunkan sistem imun tubuh (Fara et al., 2025). Di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan maupun di komunitas lansia, permasalahan ini seringkali kurang mendapatkan perhatian serius, meskipun dampaknya sangat signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental lansia. Kurangnya intervensi yang tepat dan minimnya pemahaman masyarakat terkait pentingnya kualitas tidur yang baik bagi lansia menjadikan masalah ini terus berlanjut tanpa penanganan yang optimal (Fara et al., 2025).

Pendekatan farmakologis yang biasa digunakan sering menimbulkan efek samping yang mengganggu kesehatan lansia. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman supaya kualitas tidur pada lansia meningkat. Salah satu pendekatan non farmakologis yang mulai dikembangkan untuk mengatasi masalah tidur pada lansia adalah terapi musik, salah satunya dengan menggunakan *nature sound* atau suara-suara alam seperti suara gerimis hujan, ombak di laut, atau gemericik air. Terapi ini dipercaya dapat menciptakan suasana yang tenang, menurunkan tingkat stres, serta merangsang relaksasi yang dapat memperbaiki kualitas tidur secara alami tanpa efek samping (Nabila et al., 2025).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2020) tentang Pengaruh Terapi Musik Nature Sound Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pungkuk Kecamatan Bendi Kabupaten Magetan dengan 16 responden didapatkan hasil kualitas tidur dengan kategori baik meningkat menjadi 62,5% atau 10 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi terapi musik nature sound, terdapat perubahan signifikan terhadap gangguan tidur pada lansia. Perubahan tersebut ditandai dengan penurunan frekuensi terbangun di malam hari, berkurangnya gangguan tidur akibat suhu tubuh yang tidak nyaman (terlalu panas atau dingin), serta peningkatan kemampuan individu untuk memulai tidur dalam waktu kurang dari 30 menit setelah posisi berbaring. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Shakespeare et al., 2021) tentang Efektivitas Nature Sound Terhadap Penurunan Insomnia di Kota Makassar dengan 12 responden didapatkan hasil yang signifikansi yaitu $p=0,02$ ($p<0,05$) yang berarti pemberian intervensi berupa terapi musik

nature sound yang diperdengarkan sebelum tidur menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada subjek penelitian. Perubahan tersebut ditandai dengan penurunan tingkat insomnia, yang mengindikasikan efektivitas intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Namun, meskipun terapi musik *nature sound* telah banyak digunakan di berbagai negara sebagai bentuk intervensi alternatif, penerapannya di kalangan lansia Indonesia masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi yang mendalam mengenai efektivitas terapi ini dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, agar dapat dijadikan salah satu solusi praktis dan aman di lingkungan komunitas dan fasilitas kesehatan terkhusus lansia (Nabila et al., 2025). Berdasarkan penjelasan diatas, penulis bermaksud untuk melakukan intervensi inovasi tentang penerapan terapi musik *nature sound* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah “Bagaimana Penerapan Terapi Musik *Nature Sound* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Diharapkan mahasiswa dapat menerapkan terapi musik *nature sound* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami

gangguan pola tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mampu melaksanakan pengkajian keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.
2. Mampu melaksanakan analisa data keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.
3. Mampu menentukan diagnosa keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.
4. Mampu menentukan rencana intervensi keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.
5. Mampu melaksanakan implementasi keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.

6. Mampu melaksanakan evaluasi keperawatan gerontik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan musik *Nature Sound* untuk meningkatkan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.