BAB I

LAPORAN PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia menurut PP No. 34/2004 adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun keatas. Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang waktu manusia. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Kelompok ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena jumlah di dunia akan semakin meningkat hingga 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2012).

Jumlah lansia (60 tahun ke atas) pada tahun 2000 adalah 11% dari seluruh jumlah penduduk dunia (±605 juta) *(Word Health Organization,2012)*. Di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan lansia diperkirakan 1.000 orang perhari, pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia di atas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi "ledakan penduduk lanjut usia" (Bandiyah, 2009). *Word Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penduduk lansia di Asia Tenggara pada tahun 2010 mencapai 9,77%. Kementrian Republik Indonesia (KEMENKES, 2017) mengatakan bahwa baik secara global, Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua *(aging population)* karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun keatas (penduduk lansia) melebihi angka 7%. Berdasarkan hasil

STIKES BETHESDA YAKKUM

Departement of Economic and Sosial Affairs, Population Devision (2017) persentase lansia di Indonesia tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) . Berdasarkan pusat data dan informasi KEMENKES RI 2017 mengatakan bahwa belum seluruh provinsi di Indonesia memiliki jumlah presentase lansia terbesar. Terdapat 3 provinsi dengan jumlah lansia terbesar di Indonesia yaitu DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%. Dari data tersebut Provinsi DI Yogyakarta memiliki jumlah presentase terbesar yaitu sebesar (13, 81%). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan berjumlah 9,53% dan lansia laki-laki 8,54%. Struktur *aging population* merupakan cerminan dari semakin tingginya rata-rata usia harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia. Tingginya UHH merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama dibidang kesehatan. Sejak tahun 2004-2015 memperlihatkan adanya peningkatan usia harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun. Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2013 menyatakan bahwa angka harapan hidup 73,27 tahun (Data KEMENKES RI 2017)

STIKES BETHESDA YAKKUM

Lansia banyak mengalami masalah, masalah yang dihadapi antara lain, masalah ekonomi, masalah kesehatan dan secara khusus masalah tidur. Tidur adalah kebutuhan yang penting bagi kelangsungan hidup manusia (Kozier, 2010). Tidur adalah perubahan keadaan kesadaran yang terjadi secara alami yang menurunkan persepsi dan reaksi seseorang terhadap lingkungannya. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan merupakan proses sebuah biologis yang umum pada semua orang. Tidur dicirikan dengan aktifitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi, perubahan pada proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Tidur memberikan pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain, tidur dapat memulihkan aktifits normal dan keseimbangan normal diantara sistem saraf, tidur penting untuk sintesis protein. Peran tidur dalam kesejahteraan psikologi paling terlihat dengan memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu dengan jumlah tidur yang tidak cukup menjadi cepat marah secara emosional, konsentrasi buruk, dan mengalami kesulitan dalam membuat keputusan (Kozier, 2010).

STIKES BETHESDA YAKKUM

Lansia mengalami perubahan waktu tidur menjadi sekitar 6 jam setiap malam. Banyak lansia terbangun lebih sering pada malam hari dan sering kali mereka memerlukan waktu yang lama untuk dapat kembali tidur. Ada empat tahapan tidur mulai dari tahap pertama yaitu tahap tidur sangat ringan, tahap tidur tahap dua yaitu tahap tidur ringan, tahap tidur ketiga

dimana seseorang biasanya sulit bangun dan proses tubuh terus menurun karena dominasi sistem saraf parasimpatik, dan tidur tahap empat dimana pada tahap ini tidur dapat memulihkan fungsi fisiologis tubuh. Pada lansia terjadi penurunan pada tahap tidur IV yaitu ditandai tidur yang dalam menurun dengan mencolok dan pada beberapa keadaan lansia tidak mengalami tidur tahap IV. Pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup akan berpengaruh pada kualitas tidur individu. Kualitas tidur merujuk pada kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan sejumlah tidur REM dan NREM yang pas (Kozier, 2010).

Penelitian yang dilakukan seorang profesor psikiatri medis *New York University* yaitu Irwin Feinerg mengungkapkan bahwa sejak meninggalkan masa remaja, kebutuhan tidur seseorang menjadi relatif tetap yaitu 8 jam dalam sehari. Luce dan Segal (1970) dalam buku Nugroho (2008) mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Pada kelompok usia 40 tahun dijumpai 7% kasus mengeluh mengenai masalah tidur hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam dalam sehari hal yang sama dijumpai pada kelompok usia 70 tahun sebesar 22% juga mengeluh mengenai masalah tidur hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam dalam sehari. Demikian juga pada kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam

STIKES BETHESDA YAKKUM

hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia dua puluh tahun. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor ekstrinsik (luar) misalnya lingkungan yang kurang tenang begitu juga faktor intrisik (dalam) bisa berupa organik misalnya nyeri, gatal-gatal dan penyakit tertentu yang membuat gelisah dan faktor prikogenik misalnya depresi kecemasan, iritabilitas (Nugroho. 2008). Meningkatkan istirahat dan tidur dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, oleh sebab itu diperlukan tindakan untuk meningkatkan kualitas tidur khususnya bagi lansia dengan beberapa media dan tindakan (Kozier, 2010).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Smeltzer & Bare dalam Trullyen,2013). Sesuai penelitian Ardiani Wahyu (2016) tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di Unit Pelayanan Terpadu Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Giwangan Yogyakarta mendapatkan hasil ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia. Di era perkembangan jaman yang semakin modern banyak media yang dapat digunakan untuk memberikan

STIKES BETHESDA YAKKUM

atau mengajarkan seseorang tentang informasi agar dapat mudah dipahami salah satu media yang digunakan adalah media *audio visual*.

Audio visual adalah media penyampaian informasi yang mempunyai karakteristik audia (suara) dan visual (gambar) (Arsyad, 2011). Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Ari Hastuti dan Budi Yudianti (2014) tentang pengaruh penggunan media audio visual terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPA kelas II SDN Bantargebang II Kota Bekasi mendapatkan hasil bahwa media audio visual berpengaruh positif terhadap hasil belajar IPA siswa kelas II Sekolah Dasar.

Terapi relaksasi merupakan terapi yang berfokus pada latihan otot dan pikiran supaya menjadi lebih rileks dengan beberbagai cara salah satunya yaitu dengan mendengarkan musik, karena mendengarkan musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian dengan sederhana dan hampir sebagian masyarakat menyukai musik (Wijayanti, 2012)

STIKES BETHESDA YAKKUM

Musik gamelan jawa memiliki irama teratur dan menengkan sehingga musik gamelan ini dapat memberikan efek relaksasi. Musik gamelan adalah musik tradisional jawa yang biasanya terbuat dari perunggu, yakni campuran timah dan tembaga dengan perbandingan 3:10 (Kridaleksana, 2001). Sesuai dengan penelitian Arif Rakhman, dkk (2017) tentang musik gamelan meningkatkan kualitas tidur lansia di desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal mendapatkan hasil terapi musik gamelan

berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal.

Hasil studi pendahuluan penelitian pada tanggal 28 Maret 2018, dilakukan wawancara dengan pembimbing penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, dari hasil wawancara yang dilakukan didapat beberapa data yaitu tentang profil BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, jumlah lansia, serta wawancara tentang lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta merupakan Panti Sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi usia lanjut (manula) terlantar agar dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat. BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebagai lembaga pelayanan sosial usia lanjut yang dimiliki pemerintah. Sarana dan fasilitas yang dimiliki BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, yaitu luas tanah tercatat mencapai 6.512 (meter persegi), memiliki delapan wisma untuk merawat lansia yang masih sehat, dan satu wisma untuk lansia dengan perawatan khusus. Jumlah petugas di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul yaitu 69 terdiri dari seksi perlindungan dan jaminan sosial, tata usaha, jabatan fungsional terdiri dari perawat dan dokter, petugas penyedia barang dan jasa. Kegiatan pelayanan yang diberikan di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul meliputi program rutin (regular) dan pelayanan khusus (kontribusi) serta tetirah, program *day care*

STIKES BETHESDA YAKKUM

service, program trauma *center*. Penulis mengambil sampel penelitian berjumlah 47 lansia. Lansia yang tinggal di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta memiliki latar belakang yang berbeda-beda seperti, korban lansia terlantar, lansia yang tidak diterima anggota keluarganya, lansia yang memiliki anggota keluarga tetapi keluarga tidak mampu merawat lansia, dan masalah sosial lain.

Berdasarkan data Bulan Januari 2018 dari BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta penulis mendapat data lansia berjumlah 88 orang lansia yang berumur mulai dari 58 tahun sampai 98 tahun, dengan jumlah perempuan 58 orang dan jumlah laki-laki 30 orang. Berdasarkan hasil wawancara petugas BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta di dapatkan data bahwa ada 50 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil wawancara dengan 10 lansia menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdapat tujuh lansia mengalami gangguan tidur sering terbangun ditengah malam dan sulit untuk tidur kembali sehingga menganggu tidur lansia, sedangkan tiga lansia tidak mengalami gangguan kualitas tidur. Sesuai uraian diatas bangun pada tengah malam salah satu tanda dari gangguan kualitas tidur, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan audio visual relaksasi nafas dalam dengan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2018.

STIKES BETHESDA YAKKUM

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Adakah perbedaan efektifitas antara audio visual relaksasi nafas dalam dengan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2018".

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara audio visual relaksasi nafas dalam dengan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2018.

2. Tujuan khusus

   a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, lama tinggal dipanti dan jenis kelamin pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2018.

   b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan audio visual relaksasi nafas dalam pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2018.

   c. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan musik gamelan pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2018.

   d. Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada kelompok audio visual relaksasi nafas dalam dan kelompok musik gamelan pada lansia

STIKES BETHESDA YAKKUM

yang mengalami gangguan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2018.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi institusi pendidikan

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan pembaca tentang mata kuliah keperawatan gerontik dan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan bermanfaat sebagai referensi karya ilmiah tentang efektifitas audio visual relaksasi nafas dalam dengan musik gamelan terhadap kualitas tidur lansia.

2. Bagi BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

   Penelitian ini diharapkan menjadi suatu bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam latihan teknik audio visual relaksasi nafas dalam dengan musik gamelan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian ini berguna bagi penelitian selanjutnya untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya ilmu gerontik dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

4. Bagi pelayanan kesehatan

   Penelitian ini berguna bagi pelayanan kesehatan untuk selanjutnya layanan kesehatan dapat memberikan kebijakan untuk diadakan

STIKES BETHESDA YAKKUM

pelatihan relaksasi dengan audio visual relaksasi nafas dalam dan musik gamelan untuk menangani gangguan kualitas tidur lansia.

E. Keaslian penelitian

Keaslian penelitian dijelaskan pada tabel satu halaman 12-16

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1. Keaslian penelitian

Penelitian/tahun	Judul	Metoda	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Arina Merliani (2014)	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat	1. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental dengan *one-group pretet-posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol 2. Pengambilan sampel menggunakan *Total sampling* 3. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami insomnia yang berjumlah 16 orang dengan kriteria sampel lansia berusia 60-90 tahun, lansia yang tidak mengalami gangguan panca indra pendengaran tau tuli. 4. Pengumpulan data mengunakan kuesioner, analisis yang dilakukan	Analisa bivariat mengunakan *paired t-test* menunjukan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai p= 0,000	1. Populasi pada penelitian yang berjumlah 16 orang dengan sampel lansia usia 60-90 tahun 2. Pengambilan sampel yaitu total populasi 3. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan peneliti yaitu *Purposive Sampling.* 4. Tempat penelitian yang dilakukan peneliti yaitu di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2018	1. Persamaan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu pada jenis penelitian kuantitatif. 2. Desain penelitian *Quasi Eksperimen One-Group Pre and Post Design* 3. Variable terikat kualitas tidur *4.* Analisa data menggunakan : *Paired T-test*

STIKES BETHESDA YAKKUM

		menggunakan uji statistik uji *T-test* yaitu uji beda dua mean dependen (*Paired sampel – test*)			
Ari Hastuti dan Budi (2014)	Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Kelas II SDN Bantar Gebang II Kota Bekasi Jawa Barat	1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. 2. Metode penelitian Eksperimen Semu/Berpura-pura (*Quasi Experiment*) dengan desain penelitian yang digunakan bentuk *Pretest-Postest Nonequivalent-Group Design*. 3. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 siswa, dengan desain penelitian yang digunakan teknik *Purposive Sampling*. 4. Teknik analisis menggunakan uji *t taraf* signifikan α=0,05.	Hasil penelitian data yang diperoleh menunjukan $t_{hitung=}$ 6,23 > $t_{tabel=}$ 1,690 artinya Ho ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan hasil belajar antara siswa yang menggunakan media audio visual dengan siswa yang menggunakan media gambar pada pembelajaran IPA.	1. Penelitian pada jurnal yaitu dengan design penelitian *Pretest-Post Test Nonequivalent-Group Design.* 2. Populasi penelitian 35 siswa. 3. Tempat penelitian di SDN Bantar Gebang II Kota Bekasi Jawa Barat.	1. Persamaan penelitian terletak pada variable bebas yaitu audio visual 2. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposiv Sampling* 3. Analisa data menggunakan tes objektif 4. Teknik analisis data menggunakan uji *t taraf* signifikan

STIKES BETHESDA YAKKUM

Arif R, dkk (2017)	Musik Gamelan Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Jawa Tengah	1. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, desain penelitian ini adalah *Quasi* eksperimental dalam satu kelompok (*One Group Pre test-Post test Design*) dimana dalam rancangan ini terdapat pengukuran kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi musik gamelan. 2. Besar sampel yaitu 16 responden *3.* Uji statistik menggunakan *Wilcoxson Test*	Hasil penelitian menunjukan ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi musik gamelan dengan p value 0,002 (p value < 0,05). Terapi musik gamelan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia Di Desa Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal	1. Pada jurnal penelitian sampel dalam penelitian lansia yang berada di kelurahan kagok. 2. Penentuan besar sampling ditentukan berdasarkan rumus analitis kategorik berpasangan. 3. Waktu penelitian Desember 2017. Pada penelitian yang akan dilakukan peneliti di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dan dilakukan pada bulan Desember 2018.	1. Persamaan penelitian yaitu pada variable bebas musik gamelan 2. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental One Group Pre Test-Post Test Design* 3. Uji stastistik *Wilcoxson* 4. Teknik pengambilan sampel berdasarkan rumus analitis kategorik berpasangan
Ardiani (2016)	Pengaruh Terapi Relaksasi	1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.	Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh hasil	1. Desain penelitian pada jurnal yaitu	1. Persamaan penelitian yaitu pada

STIKES BETHESDA YAKKUM

	Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Wredha Budhi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta	Berdasarkan tujuan penelitian, metode yang digunakan adalah eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk penelitian Eksperimen Semu/Berpura-pura (*Quasi Experiment*) dengan desain penelitian yang digunakan bentuk *Non-equivalent Control Group* dimana penelitian membandingkan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol 2. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 lansia 3. Desain penelitian yang digunakan teknik *Simple Random Sampling.* 4. Uji statistik dengan menggunakan *Shapiro Wilk* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dan non	bahwa nilai t = -2,825[b] dengan p=0,005 maka ada perbedaan bermakna secara statistik. Nilai p=0,005 kurang dari 0,05 (p<0,05) dapat diartikan terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap kualotas tidur lansia di UPT Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.	menggunakan teknik *Simple Random Sampling* 2. Tempat penelitian di UPT Wredha Budhi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. 3. Pada penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pengambilan sampling dengan *Purposive Sampling* dan dilakukan di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *4.* Analisa data menggunakan *Shapiro Wilk* jika terdistribusi normal, jika terdistribusi	jenis penelitian yaitu menggunakan penelitian kuantitatif bentuk penelitian *Quasi Experimen* 2. Variable terikat kualitas tidur lansia.

STIKES BETHESDA YAKKUM

		parametik *Wilcoxon* jika data berdistribusi tidak normal		tidak normal menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*	

STIKES BETHESDA YAKKUM