

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pergeseran demografi global saat ini ditandai dengan peningkatan signifikan pada populasi lansia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan bahwa antara tahun 2015 hingga 2050, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia akan meningkat hampir dua kali lipat, dari 12% menjadi 22%. Peningkatan ini setara dengan pertumbuhan populasi lansia dari 900 juta jiwa menjadi 2 miliar jiwa (*Ageing and Health*, n.d.). Indonesia juga mengalami pergeseran demografi serupa. Pada 2020, populasi lansia Indonesia diperkirakan mencapai 27,08 juta jiwa. Jumlah ini diproyeksikan akan terus bertambah menjadi 29,3 juta pada 2021, 30,2 juta pada 2022, 31,1 juta pada 2023, dan 32 juta pada 2024 (Warni et al., 2021).

Peningkatan jumlah lansia ini membawa serta sebuah harapan besar bagi masyarakat global, yaitu terwujudnya konsep penuaan yang sehat dan bermartabat (*healthy aging-in-place*). Harapan ini mencita-citakan agar populasi lansia dapat menjalani masa tua yang berkualitas, mandiri, dan sejahtera di tengah-tengah keluarga dan komunitas mereka, dengan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Namun, realitasnya, harapan ini seringkali terhalang oleh berbagai masalah kesehatan yang kompleks dan seringkali diabaikan. Peningkatan usia membawa perubahan fisiologis dan psikososial yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah gangguan pola tidur atau insomnia (Âlyne et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Made & Astuti (2020) kesenjangan antara harapan akan penuaan yang sehat dan realitas masalah kesehatan yang terjadi pada populasi lansia ini

menciptakan urgensi yang mendesak. Sistem pelayanan kesehatan, khususnya dalam bidang keperawatan, dihadapkan pada tantangan untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya efektif, tetapi juga aman, relevan, dan berkelanjutan untuk populasi lansia yang terus bertumbuh. Perlu adanya inovasi dalam pendekatan asuhan keperawatan yang dapat secara proaktif mengatasi masalah kesehatan krusial seperti insomnia, yang secara luas memengaruhi kesejahteraan lansia dan berpotensi menghambat terwujudnya harapan penuaan yang berkualitas.

Musik lo-fi (singkatan dari *low-fidelity* atau fidelitas rendah) adalah genre musik yang ditandai dengan unsur-unsur yang biasanya dianggap sebagai ketidaksempurnaan dalam rekaman profesional, seperti dengungan rendah, suara rekaman vinil (*vinyl crackle*), dan kebisingan lingkungan. Karakteristik unik ini, yang sering digunakan secara sengaja sebagai pilihan artistik, membedakannya dari jenis musik lainnya. Secara umum, musik lo-fi memiliki tempo yang lambat, santai, dan cenderung berulang (Anggraita et al., 2021). Selain itu, sebagian besar musik lo-fi tidak memiliki lirik atau vokal, yang menjadikannya tidak mengganggu pendengar. Seringkali, musik ini juga mencakup rekaman suara alami seperti suara hujan atau kicau burung, yang menambah suasana tenang dan santai. Kombinasi karakteristik ini menciptakan estetika yang dikenal sebagai "*chill*" atau "menenangkan" (Akhriansyah et al., 2024).

Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum ditemukan pada populasi lansia. Prevalensinya sangat tinggi dan menjadi perhatian serius di berbagai negara. Berdasarkan data *National Sleep Foundation* tahun 2020, sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika Serikat yang berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami insomnia. Di Indonesia, kondisi ini bahkan lebih masif, di mana insomnia dilaporkan menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, dengan perkiraan 20% hingga 50% lansia melaporkan

adanya insomnia setiap tahun, dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Hafifah, 2024).

Insomnia pada lansia memiliki konsekuensi serius dan multidimensi yang memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan fungsional mereka. Secara fisik, lansia dengan insomnia mengalami perubahan pola tidur yang khas, seperti tidur yang lebih lemah, sering terbangun di dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Selain itu, insomnia memiliki kaitan yang kuat dengan kondisi kesehatan kronis lainnya, seperti diabetes dan penyakit ginjal (Gou et al., 2024)

Dampak psikologisnya pun signifikan. Insomnia pada lansia terkait erat dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa depresi meningkatkan risiko insomnia secara substansial dengan *Odds Ratio* (OR) sebesar 22,667. Lansia yang mengalami insomnia juga sering mengeluhkan perasaan cemas, gelisah, jari gemetar, sesak napas, dan ketidaknyamanan fisik lainnya (Fitriani et al., 2022)

Dampak insomnia tidak berhenti pada aspek fisik dan psikologis, tetapi juga meluas ke fungsi kognitif dan kualitas hidup secara keseluruhan. Gangguan ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan fungsi kognitif, yang pada gilirannya berdampak buruk pada kualitas hidup lansia. Kompleksitas insomnia pada lansia diperkuat oleh sifatnya yang multifaktorial. Selain perubahan pola tidur yang terkait dengan usia, faktor-faktor lain seperti depresi, penyakit kronis, dan gaya hidup yang buruk juga menjadi pemicu utama. Dengan prevalensi yang tinggi dan dampak yang meluas pada berbagai aspek kehidupan, insomnia pada lansia bukan sekadar keluhan sederhana, melainkan sebuah masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan penanganan yang serius (Astuti, 2020).

Terapi farmakologi, seperti penggunaan obat tidur dari golongan Benzodiazepine (BZDs), sering kali menjadi pilihan cepat untuk mengatasi gejala insomnia. Namun,

pendekatan ini menimbulkan risiko serius, terutama pada populasi lansia. Dengan bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan farmakokinetik dan farmakodinamik yang memengaruhi bagaimana tubuh mendistribusikan, memetabolisme, dan mengeliminasi obat (Choi et al., 2020). Perubahan ini secara langsung meningkatkan risiko timbulnya efek samping obat. Efek samping dari obat tidur pada lansia sangat beragam dan berbahaya, termasuk kesulitan konsentrasi, mudah lupa, pusing, tremor, gangguan koordinasi tubuh, lemas, dan perubahan suasana hati. Penggunaan obat tidur juga dapat menyebabkan kondisi yang disebut parasomnia, di mana penderitanya melakukan perilaku tidak sadar saat tidur, seperti berjalan atau makan (Chavez-Mendoza et al., 2025).

Penggunaan obat tidur yang tidak tepat, termasuk dosis yang berlebihan atau jangka panjang, dapat menyebabkan ketergantungan yang berkepanjangan. Selain itu, lansia seringkali mengonsumsi berbagai jenis obat untuk penyakit kronis lainnya (*polifarmasi*), sehingga pemberian obat tidur dapat memengaruhi proses obat lain dan menimbulkan interaksi obat yang membahayakan. Sebagai contoh, obat seperti Amitriptiline yang digunakan untuk insomnia dapat menyebabkan takikardi dan gangguan kognitif pada lansia (Fitriani et al., 2022).

Menyadari risiko terapi farmakologi, intervensi non-farmakologi menjadi pilihan yang lebih disukai karena memiliki manfaat yang lebih menguntungkan dan tahan lama. Intervensi ini mencakup terapi kognitif perilaku (CBT), edukasi kebersihan tidur (*sleep hygiene*), dan terapi relaksasi seperti meditasi atau relaksasi otot progresif (Warni et al., 2021). Namun, implementasi terapi non-farmakologi ini tidak selalu berjalan mulus. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat kepatuhan pada lansia. Beberapa metode relaksasi, misalnya, dianggap sulit untuk dilakukan oleh lansia, yang membuat tingkat kepatuhannya menjadi rendah. Selain itu, efektivitas beberapa intervensi tunggal seperti

sleep hygiene masih belum jelas, dengan beberapa studi menyatakan bahwa manfaatnya tidak jauh berbeda dari placebo (Fitriani et al., 2022).

Prevalensi insomnia di Indonesia hingga saat ini belum memiliki angka nasional yang pasti karena belum ada survei berskala besar yang secara khusus menyoroti gangguan tidur tersebut. Meski demikian, penelitian lokal melaporkan prevalensi yang cukup bervariasi, yaitu antara 10% hingga 67% pada kelompok tertentu, sehingga insomnia dapat dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting (Ravika Mbaloto et al., 2023; Zuafidah Mu et al., 2024).

Di tingkat provinsi, data sekunder mencatat bahwa di Jawa Barat pada tahun 2020 terdapat 6.701 kasus insomnia, meskipun data ini belum sepenuhnya menggambarkan prevalensi pada populasi umum karena bersifat laporan kasus (Ginting et al., 2024). Sementara itu, penelitian di Kota Tasikmalaya, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan, melaporkan bahwa sebanyak 83,3% responden mengalami gangguan tidur, yang menunjukkan tingginya risiko insomnia pada kelompok populasi khusus di daerah tersebut (Nurjanah, 2021).

Kesenjangan praktis yang kritis adalah adanya paradoks dalam penanganan insomnia lansia. Di satu sisi, terapi farmakologi menawarkan efektivitas yang cepat namun dengan risiko efek samping yang tinggi dan berbahaya. Di sisi lain, terapi non-farmakologi dianggap lebih aman dan memiliki manfaat jangka panjang, tetapi seringkali memiliki hambatan implementasi dan kepatuhan yang tinggi pada populasi lansia. Situasi ini menunjukkan adanya kekosongan dalam intervensi yang ideal: sebuah pendekatan non-farmakologi yang aman, efektif, mudah diimplementasikan, dan memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi (Fitriani et al., 2022).

Banyaknya tantangan penanganan insomnia pada lansia, terapi musik telah muncul sebagai pendekatan non-farmakologi yang menjanjikan. Mekanisme terapi ini bekerja

melalui interaksi kompleks antara jalur fisiologis dan psikologis yang mendukung relaksasi dan tidur. Secara fisiologis, mendengarkan musik terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres kortisol serta membantu mengontrol tekanan darah dan detak jantung (Akhriansyah et al., 2024).

Dari sudut pandang psikologis, musik berfungsi sebagai pengalih perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan stres. Selain itu, musik dapat meningkatkan suasana hati dan menenangkan pikiran dengan merangsang produksi hormon dopamin, yang menciptakan perasaan bahagia dan tenang. Pemusatan perhatian dari kekhawatiran yang mengganggu tidur dapat dialihkan dengan bantuan musik, yang pada gilirannya memfasilitasi terciptanya kondisi mental yang lebih rileks.. Sifat terapi musik yang pasif dan menyenangkan ini secara teoritis dapat mengatasi masalah kepatuhan yang rendah yang sering ditemui pada intervensi non-farmakologi lain, menjadikannya pilihan yang lebih praktis untuk lansia (Wardaningsih, 2025).

Berbagai penelitian telah mengonfirmasi manfaat terapi musik. Studi pada lansia menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang menenangkan sebelum tidur dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur (Anggraita et al., 2021). Melalui sebuah tinjauan sistematis, ditemukan bahwa intervensi musik memberikan manfaat signifikan dalam konteks lansia, hasil yang "menjanjikan" dalam meningkatkan hasil tidur, meskipun bukti yang ada masih beragam. Studi tersebut secara spesifik mencatat bahwa mendengarkan musik yang menenangkan sebelum tidur secara signifikan dapat mengurangi waktu terbangun di malam hari (*Wake After Sleep Onset / WASO*) (Wardaningsih, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi musik, seperti musik klasik, efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan depresi. Meskipun demikian, literatur yang ada menunjukkan bahwa efikasi terapi musik dapat bervariasi dan menyarankan perlunya penelitian lebih lanjut untuk menyesuaikan karakteristik musik agar

intervensi menjadi lebih efektif. Hal ini membuka ruang untuk mengeksplorasi jenis musik spesifik yang mungkin memiliki mekanisme unik untuk mengatasi insomnia (Petrovsky et al., 2021).

Meskipun musik lo-fi sangat populer sebagai musik pengiring untuk belajar atau bekerja, literatur ilmiah mulai mengungkap manfaatnya yang lebih luas. Penelitian menunjukkan bahwa paparan musik lo-fi dapat secara signifikan mengurangi kecemasan atau *state anxiety*. Efek ini didapat karena musik lo-fi dianggap dapat mengalihkan pikiran dari ide-ide yang mengganggu dan mempromosikan relaksasi (Anggraita et al., 2021). Selain itu, musik ini juga dapat meningkatkan fokus dan ketenangan, serta menciptakan suasana yang kondusif untuk relaksasi.

Namun, terdapat sebuah kesenjangan teoretis yang sangat krusial. Sebagian besar penelitian yang ada tentang manfaat musik lo-fi, termasuk untuk tidur dan relaksasi, berfokus pada populasi muda, seperti mahasiswa (Nissa & Wardaningsih, 2025). Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang menjanjikan, belum ada studi yang secara spesifik menguji efektivitas musik lo-fi sebagai intervensi untuk mengatasi insomnia pada populasi lansia. Kesenjangan teoretis ini menjadi titik tolak utama dari penelitian yang diusulkan. Karakteristik unik musik lo-fi khususnya tidak adanya lirik yang dapat mengganggu dan tempo yang lambat dan repetitive secara teoretis sangat cocok dengan kebutuhan relaksasi lansia. Musik ini dapat memberikan stimulasi minimal sambil mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu, yang merupakan faktor kunci dalam mengatasi insomnia.

Kesimpulan yang dapat diambil dari latar belakang, pergeseran demografi global yang ditandai dengan peningkatan populasi lansia menciptakan kebutuhan mendesak untuk mewujudkan konsep penuaan yang sehat. Namun, harapan ini terhalang oleh berbagai

masalah kesehatan, termasuk insomnia yang sangat umum dan memiliki dampak multidimensi pada kesehatan fisik, psikologis, dan kognitif lansia.

Tingginya prevalensi insomnia pada lansia dan risiko berbahaya dari terapi farmakologi, seperti penggunaan obat tidur, menunjukkan perlunya intervensi non-farmakologi yang aman dan efektif. Meskipun terapi non-farmakologi lain, seperti terapi relaksasi, dianggap lebih aman, sering kali memiliki tantangan implementasi dan tingkat kepatuhan yang rendah pada lansia.

Kesimpulannya dalam konteks ini, terapi musik muncul sebagai alternatif yang menjanjikan. Mekanismenya yang mampu menurunkan hormon stres dan mengalihkan pikiran membuat terapi ini berpotensi mengatasi masalah kepatuhan. Musik lo-fi, dengan karakteristiknya yang tenang, tidak ber-lirik, dan repetitif, secara teoritis sangat cocok untuk lansia. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tentang musik lo-fi berfokus pada populasi muda. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk secara spesifik menguji efektivitas musik lo-fi sebagai intervensi untuk mengatasi insomnia pada lansia.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat gejala insomnia pada lansia di Wilayah Kerja PKM Kahuripan dengan gangguan pola tidur sebelum diberikan terapi musik Lo-Fi?
2. Bagaimana gambaran tingkat gejala insomnia pada lansia di Wilayah Kerja PKM Kahuripan dengan gangguan pola tidur setelah diberikan terapi musik Lo-Fi?
3. Apakah terapi musik Lo-Fi efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan gejala insomnia pada lansia dengan gangguan pola tidur?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas terapi musik Lo-Fi terhadap penurunan gejala insomnia pada lansia dengan gangguan pola tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi gambaran karakteristik responden.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkatan insomnia sebelum diberikan terapi musik Lo-Fi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Untuk mengidentifikasi tingkatan setelah diberikan terapi musik Lo-Fi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- d. Untuk mengidentifikasi perbedaan proporsi tingkatan insomnia antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi.
- e. Untuk mengidentifikasi perbedaan proporsi tingkatan insomnia setelah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi insomnia pada lansia.
- b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan gerontik dengan memperkaya literatur mengenai efektivitas terapi musik, khususnya musik *Lo-Fi*, dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.
- c. Menjadi acuan dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan inovasi intervensi berbasis musik untuk masalah kesehatan

lain, sehingga dapat memperluas khazanah ilmu pengetahuan dan mendukung *evidence-based practice* dalam keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek (Lansia)

Memberikan manfaat langsung berupa penurunan gejala insomnia, peningkatan kualitas tidur, serta perbaikan kualitas hidup melalui terapi musik *Lo-Fi* yang mudah diterapkan.

b. Bagi Puskesmas Kahuripan

Memberikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana, murah, aman, dan efektif dalam penanganan gangguan tidur pada lansia, sehingga dapat diaplikasikan dalam praktik keperawatan sehari-hari.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai terapi musik sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan gejala insomnia telah banyak dilakukan sebelumnya, baik dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi, maupun artikel jurnal ilmiah. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat membantu menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Penelitian lain juga menemukan bahwa musik instrumental atau musik dengan tempo lambat mampu menstimulasi kondisi rileks sehingga dapat mempercepat onset tidur dan meningkatkan durasi tidur pada penderita insomnia.

Selain itu, terdapat penelitian yang menyoroti efektivitas musik tradisional maupun musik religi dalam memperbaiki kualitas tidur pasien dengan gangguan tidur. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dan perbaikan pola tidur setelah diberikan terapi musik tertentu secara teratur. Dengan demikian, musik terbukti sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengatasi insomnia.

Berdasarkan telaah pustaka, penelitian yang secara spesifik menggunakan musik Lo-Fi sebagai intervensi untuk mengatasi insomnia pada lansia masih sangat terbatas, bahkan belum banyak dilaporkan dalam penelitian di Indonesia. Musik Lo-Fi memiliki karakteristik tempo lambat, ritme repetitif, dan suara ambient yang menenangkan, sehingga secara teori dapat memberikan efek relaksasi lebih optimal dibandingkan jenis musik lain. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan karena menggunakan musik Lo-Fi sebagai intervensi alternatif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia, dengan demikian keaslian penelitian ini terletak pada fokus penggunaan musik Lo-Fi yang belum banyak diteliti, khususnya pada populasi lansia dengan gangguan pola tidur, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru terhadap ilmu keperawatan gerontik dan menambah referensi terkait intervensi nonfarmakologis dalam penanganan insomnia.

