

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam rentang hidupnya memiliki delapan tahap perkembangan dan tahap yang terakhir adalah lanjut usia (lansia). Lansia merupakan siklus kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari yang dimulai pada usia 60 tahun atau 70 tahun dan berakhir sampai kematian (Nissa et al., 2021). Memasuki usia lanjut, berarti kemampuan fungsi tubuh dan kondisi psikologis akan semakin menurun berlangsung secara terus menerus dan resiko menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan pada lansia, salah satunya adalah masalah gangguan tidur berupa kesulitan untuk tidur, sering terbangun saat tidur malam dan merasa tidak segar saat terbangun dari tidur (Andas et al., 2024). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah dengan sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Achjar, 2025)

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi insomnia pada lansia di dunia sebesar 28% dari total penduduk lansia seluruh dunia (Aji & Yektingtyastuti, 2024). Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia tahun 2020 sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Bkkbn, 2022). Jumlah kasus insomnia pada lansia di Provinsi Bali pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 6.701 kasus.

Hasil studi sebelumnya di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali menunjukkan insomnia pada lansia sebesar sebanyak 50-70% dari semua lansia yang berusia >60 tahun (Dewi & IGAI, 2020).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang paling sering dilaporkan oleh lansia (Utami et al., 2021). Gangguan tidur pada lansia sering disebut insomnia, dimana lansia mengalami kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak dan bangun yang terlalu pagi. Semakin bertambahnya usia maka semakin m... sentasi tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan SWS (*Slow Wave Sleep*) pada lansia (Andas et al., 2024). Gangguan tidur disebabkan karena adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penyakit, stres dan cemas. Faktor eksternal, dari lingkungan, gaya hidup dan pengobatan (R. Y. Hastuti et al., 2023). Penelitian yang dilakukan Nadyatama, (2023) menjelaskan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Studi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta mengenai kualitas tidur pada lansia, menunjukkan 86,4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13,6% memiliki kualitas tidur yang baik. Tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (R. Y. Hastuti et al., 2023).

Gangguan tidur pada lansia diperberat karena adanya gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hipertensi tidak hanya berdampak pada sistem kardiovaskular, tetapi juga berhubungan erat dengan gangguan tidur. Lansia dengan hipertensi sering mengalami keluhan insomnia, tidur tidak nyenyak, sering terbangun di malam hari, serta durasi tidur yang pendek karena, penggunaan obat antihipertensi (Ratri et al., 2022). Manifestasi klinis yang kerap dialami pasien hipertensi seperti *obstructive sleep apnea syndrome* (OSAS), *restless legs syndrome*, sakit kepala, pusing, sesak nafas dan nokturia dapat menyebabkan gangguan tidur pasien hipertensi yang akan berakibat pada kualitas tidur yang buruk (Eswarya et al., 2023). Analisis longitudinal dari *First*

National Health and Nutrition (NHANES-I) di Amerika Serikat, durasi tidur yang pendek (≤ 5 jam/malam) dikaitkan dengan hipertensi sebesar 60% lebih tinggi pada usia 32-59 tahun dibandingkan dengan orang tanpa gangguan tidur. Analisis dari *Sleep Fairth Health Study* menggunakan sampel besar ± 6.000 orang dewasa di Amerika Serikat menunjukkan prevalensi hipertensi yang secara signifikan lebih tinggi pada orang dengan waktu tidur rata-rata kurang dari 8 jam/malam (Edison, 2021).

Kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak/efek pada tubuh lansia. Gangguan tidur yang lama dan terus menerus dapat menyebabkan perubahan siklus tidur biologis, penurunan daya tahan tubuh, lekas marah, depresi, konsentrasi yang buruk, dan malaise yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri serta orang lain (Edison, 2021). Kualitas tidur yang buruk memiliki berbagai efek samping yang dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang seperti perubahan kepribadian dan perilaku seperti: agresif, menarik diri, atau depresi, rasa capai meningkat, gangguan persepsi, halusinasi pendengaran atau pandangan, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun serta bicara tidak jelas, mudah tersinggung dan tidak rileks (Hidayat & Amir, 2021).

Penanganan Gangguan Kualitas Tidur pada lansia sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia itu sendiri. Pengananan gangguan tidur dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan farmakologi memiliki reaksi yang cepat untuk mengatasi gangguan tidur lansia, namun tidak di anjurkan untuk di konsumsi dalam jangka panjang dan harus menggabungkan dengan perilaku lansia sehari-hari. Sedangkan penanganan non farmakologi seperti melakukan edukasi tidur, merubah gaya hidup, dapat pula dengan terapi psikologis

untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat, menggunakan terapi relaksasi dan otot progresif, terapi musik dan aromaterapi (R. Y. Hastuti et al., 2023).

Intervensi bermain musik (*ongaku enso*) sebutan untuk terapi musik di Jepang mencakup aktivitas mendengarkan musik instrumental, memainkan alat musik sederhana, atau bernyanyi secara terstruktur. Musik dengan tempo lambat (60–80 bpm), ritme stabil, dan tanpa lirik kompleks dapat merangsang respon relaksasi, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, serta meningkatkan kenyamanan emosional. Terapi musik atau bermain musik, semakin direkomendasikan karena aman, murah, mudah diterapkan, dan minim efek samping dibandingkan terapi farmakologis (Wang et al., 2021). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya mengenai pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia dilakukan di Taiwan pada tahun 2021 oleh Wang, Chen, dan Lee et al. dengan judul penelitian “*Effect of Music Therapy on Improving Sleep Quality in Older Adults*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti terapi musik instrumental selama 30–45 menit sebelum tidur selama 4 minggu mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan berdasarkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Lansia melaporkan lebih mudah untuk memulai tidur, lebih jarang terbangun pada malam hari, serta merasa kualitas tidurnya lebih baik setelah diberikan terapi musik instrumental (Wang et al., 2022). Penelitian sebelumnya mengenai pengaruh musik tradisional terhadap insomnia pada lansia dilakukan di Indonesia pada tahun 2022 oleh Purwito dan Sukardin dengan judul penelitian “*Acoustic Music Therapy on Improving Cognitive Function and Sleep Quality in Elderly Dementia Patients*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik tradisional lembut atau musik akustik selama 14 hari

memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan gangguan tidur dan insomnia pada lansia di panti sosial. Musik memberikan efek relaksasi yang mampu menurunkan kecemasan dan stres sehingga lansia menjadi lebih mudah tidur, jarang terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur menjadi lebih baik setelah intervensi terapi musik diberikan (Purwito & Sukardin, 2023).

Hasil yang berbeda didapatkan dalam studi *Randomized Controlled Trial* (RCT), menemukan bahwa terapi musik tidak memberikan perbedaan bermakna terhadap kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur berat dan komorbiditas depresi. Hal ini diduga karena gangguan tidur yang dialami bersifat kompleks dan memerlukan kombinasi intervensi lain (Chan et al., 2020). Didukung hasil Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa sebagian lansia tidak mengalami peningkatan kualitas tidur karena preferensi musik yang tidak sesuai, gangguan pendengaran, serta ketidaknyamanan lingkungan saat intervensi dilakukan (Zhao et al., 2024). Studi kualitatif menunjukkan bahwa efektivitas terapi musik sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif lansia. Lansia yang pasif atau kurang tertarik pada aktivitas musik cenderung tidak menunjukkan perubahan pola tidur yang signifikan (Krause & Davidson, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas lansia mayoritas mengalami Gangguan Kualitas Tidur dan kualitas tidur yang buruk, yang menyebabkan gangguan dan masalah kesehatan pada lansia. Terapi farmakologi untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia akan menimbulkan efek samping dan masalah baru, sehingga sangat penting upaya atau inovasi non farmakologi untuk mengatasi Gangguan Kualitas Tidur pada lansia. Penulis tertarik untuk melakukan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Asuhan keperawatan Gangguan Kualitas

Tidur dengan diberikan *ongaku enso* pada lansia hipertensi di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan suatu masalah dalam karya tulis ilmiah ini yaitu bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan Gangguan Kualitas Tidur dengan diberikan *ongaku enso* pada lansia hipertensi di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran asuhan keperawatan Gangguan Kualitas Tidur dengan diberikan *ongaku enso* pada lansia hipertensi di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan pengkajian keperawatan pada lansia di Panti Seihoen, Yao, Osaka, Jepang.
- b. Mendeskripsikan diagnosis keperawatan pada lansia penderita hipertensi yang mengalami Gangguan Kualitas Tidur di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang.
- c. Mendeskripsikan rencana keperawatan pada lansia penderita hipertensi yang mengalami Gangguan Kualitas Tidur di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao,

Prefektur Osaka, Jepang

- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pada lansia penderita hipertensi yang mengalami Gangguan Kualitas Tidur dengan intervensi bermain musik (*ongaku enso*) di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang
- e. Menganalisis evaluasi keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan Gangguan Kualitas Tidur di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang.
- f. Menganalisis pemberian intervensi bermain musik (*ongaku enso*) pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan Gangguan Kualitas Tidur di ruang 3 Panti Seihoen, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi institusi

Diharapkan karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi institusi Poltekkes Kemenkes Denpasar dalam meningkatkan pengetahuan serta pengembangan ilmu keperawatan khususnya mengembangkan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah Gangguan Kualitas Tidur dan sebagai bahan kajian untuk penelitian berikutnya.

- b. Bagi perkembangan ilmu keperawaatan

Diharapkan karya ilmiah ini dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam asuhan keperawatan pada anak dengan masalah Gangguan Kualitas Tidur dan pemberian intervensi berupa benrmain musik.

2. Manfaat praktis

a. Instalasi tempat penelitian

Bahan masukan bagi tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kepada lansia terkait masalah gangguan tidur dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

b. Bagi masyarakat

Penulisan ini dapat memberikan informasi kepada lansia terkait upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kualitas tidur.

E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah

Metode penyusunan karya ilmiah ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif pada dua pasien kelolaan lansia hipertensi yang mengalami Gangguan Kualitas Tidur di Ruang 3 Panti Seihon, Yaorinpokan, Yao, Prefektur Osaka, Jepang Tahun 2026. Penyusunan karya ilmiah dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu studi literatur dengan mengumpulkan berbagai sumber pustaka seperti buku keperawatan, jurnal penelitian, serta pedoman SDKI, SIKI, dan SLKI yang berkaitan dengan hipertensi, Gangguan Kualitas Tidur, dan terapi musik onkaku enso. Selanjutnya dilakukan pengurusan izin pelaksanaan studi kasus kepada institusi pendidikan dan tempat penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi rekam medis pasien. Asuhan keperawatan diberikan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Intervensi utama yang diberikan berupa dukungan tidur dan terapi musik onkaku enso selama 30 menit dengan delapan kali pertemuan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien. Data yang

diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur pasien serta mengidentifikasi perubahan sebelum dan sesudah pemberian intervensi, sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai efektivitas terapi yang diberikan.