

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses di mana fungsi fisik dan mental seseorang perlahan menurun, yang menunjukkan bahwa individu mulai memasuki periode lanjut usia (Untari, 2025). Lanjut usia (lansia) adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan telah memasuki fase akhir kehidupan. Pada tahap ini, seseorang sudah melewati seluruh tahapan kehidupan, mulai dari masa bayi, tumbuh menjadi anak-anak, kemudian memasuki usia dewasa, hingga akhirnya menua (WHO, 2025). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa lansia dibagi menjadi 5 kriteria batasan yaitu usia pertengahan (*middle ege*) umur 45-54 tahun, lansia (*elderly*) umur 55-65 tahun, lansia muda (*young old*) umur 66-74 tahun, lansia tua (*old*) umur 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) umur diatas 90 tahun (Sari & Kartinah, 2025).

World Health Organization memperkirakan pada tahun 2030 sekitar satu dari enam orang di dunia akan termasuk dalam kelompok lansia. Jumlah orang yang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2020 sebanyak 1,4 miliar diperkirakan akan bertambah menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2025). Berdasarkan data *World Health Organization* prevalensi gangguan tidur pada lansia seperti di Amerika Serikat merupakan yang paling tinggi yakni 20%-50% dan 17% yang mengalami gangguan tidur pada tingkat serius (WHO, 2022).

Persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan 2% dari 9,93% pada tahun 2020 menjadi 11,93% pada tahun 2025. Peningkatan angka hidup ini membuktikan bahwa Indonesia telah memasuki tahap struktur demografi menua dimana ciri utama nya adalah proporsi penduduk lansia sudah di atas 10%. Persentase lansia tertinggi yaitu di DI Yogyakarta dengan 17,78%, selanjutnya yaitu di Jawa Timur dengan 15,40% diikuti Bali dengan 15,03%. Sedangkan persentase lansia terendah yaitu di daerah Papua Tengah sebesar 6,69% (BPS, 2025). Data dari Riskesdas (2023), prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada lansia cukup tinggi sekitar 45-60%, dengan persentase yang lebih tinggi ditemukan pada lansia di daerah perkotaan.

Provinsi Sumatera Barat menduduki urutan ke-6 dengan persentase lansia 11,98%, dengan lansia muda (60-69 tahun) yaitu 62,07%, lansia madya (70-79 tahun) yaitu 29,93%, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 8,00% (BPS, 2025). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Kota Padang sebanyak 115.612 jiwa atau 11,98% dari total penduduk Kota Padang (BPS Provinsi Sumatera Barat, 2025). Menurut data yang di dapatkan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Sumatera Barat terdapat 75% lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur (Jepisa & Suci, 2022)

Lansia sebagai kelompok yang rentan sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan, baik secara fisik maupun mental yang bisa memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Purwandari et al., 2024). Proses penuaan secara alami mengakibatkan penurunan kemampuan tubuh, seperti

kulit yang menjadi kendur, rambut yang berubah warna, serta penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran, pergerakan yang melambat, dan perubahan dalam proporsi tubuh. Selain itu, penurunan kemampuan fisiologis juga berdampak pada sistem biologis lainnya, termasuk pola tidur dan istirahat yang pada akhirnya mengakibatkan menurunnya kualitas tidur pada lansia (Orinta et al., 2025).

Kualitas tidur merupakan ukuran untuk menggambarkan kemampuan seseorang untuk memulai dan mempertahankan tidur, lamanya waktu tidur, serta keluhan yang dirasakan selama tidur maupun setelah bangun tidur. Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur biasanya menurun dan menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Gangguan dalam kualitas tidur bisa ditunjukkan dengan gejala seperti rasa mengantuk di siang hari, sering terbangun terlalu pagi, tidak merasa segar setelah bangun, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama, hal itu dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis para lansia (Purwandari et al., 2024).

Lansia umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar enam hingga tujuh jam setiap hari untuk menjaga kualitas tidur yang baik. Namun, tidak semua lansia mampu memenuhi kebutuhan tidur tersebut secara optimal, dan sebagian di antaranya mengalami kesulitan dalam mencapai durasi tidur yang cukup (Salsabilla et al., 2024). Gangguan tidur dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya dilakukan dengan pemberian obat tidur atau penenang, seperti benzodiazepine

(misalnya Ativan, Valium, dan Diazepam). Meskipun metode ini dinilai efektif dalam jangka pendek, penggunaan yang terus-menerus berisiko menimbulkan ketergantungan serta efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif lain berupa terapi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur. Pendekatan non-farmakologis dapat meliputi pengaturan pola tidur, terapi psikologis, serta berbagai teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang dapat diterapkan antara lain latihan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan terapi musik. Salah satu bentuk terapi relaksasi yang dapat diterapkan adalah terapi musik *nature sound* yang dinilai sesuai karena *nature sound* cenderung memberikan asosiasi ketenangan, mengurangi kecemasan, membantu mengalihkan fokus dari pengalaman traumatik, serta mendukung proses relaksasi emosional secara bertahap (Orinta et al., 2025).

Terapi musik *nature sound* merupakan metode terapi yang berasal dari fenomena alam seperti suara angin, suara hujan, suara sungai mengalir, suara deburan ombak, kicauan burung dan suara hewan lainnya (Dwi & Hartono, 2024). Terapi musik *nature sound* merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang relatif mudah diakses dan tidak memerlukan biaya besar, sehingga dapat memberikan pengalaman terapeutik yang efektif dan terjangkau dalam membantu individu mengatasi gangguan tidur. Meskipun demikian, terapi musik *nature sound* juga memiliki keterbatasan dan tidak selalu sesuai untuk semua individu. Pada kelompok lansia, efektivitas terapi musik dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu seperti gangguan pendengaran, preferensi terhadap jenis musik, serta sensitivitas terhadap rangsangan auditori tertentu.

Oleh karena itu, pemilihan jenis terapi musik perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan lansia agar manfaat yang dihasilkan dapat optimal (Lussy, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Orinta et al., 2025), berjudul pengaruh terapi musik terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Mulia Dharma Kubu Raya Kalimantan Barat. Menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi musik terhadap insomnia, dengan *median* skor insomnia sebelum intervensi sebesar 15 dan setelah intervensi sebesar 12,5.

Selanjutnya, penelitian dari (Apriani et al., 2025) yang berjudul pemanfaatan terapi musik *nature sound* (suara alam) terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi adalah 7,56 dan setelah diberikan terapi menurun menjadi 6,69, dengan *p-value* = 0,000 yang menunjukkan adanya pengaruh secara statistik.

Selain itu, penelitian (Sari & Kartinah, 2025) yang berjudul pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan sebelum intervensi sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk, dan setelah diberikan terapi musik terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan dengan *p-value* = 0,026 ($p < 0,05$).

Masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Jepisa & Made, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik (63,5%), depresi tingkat sedang (45,8%), merasa lingkungan tempat tinggal kurang nyaman (55,2%), dan yang mengalami kualitas tidur buruk (75%).

Sumatera Barat memiliki dua panti sosial yang di kelola oleh pemerintah Sumatera Barat yaitu PSTW Kasih Sayang Ibu di Batu Sangkar dengan jumlah penghuni sebanyak 70 orang lansia dan PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman sebanyak 100 orang lansia. Pada hasil studi penelitian awal yang dilakukan didapatkan jumlah lansia pada PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin adalah sebanyak 100 orang yang dibagi menjadi 13 wisma. Jumlah lansia laki-laki sebanyak 68 orang dan jumlah lansia perempuan sebanyak 32 orang.

Berdasarkan survey awal peneliti pada tanggal 5 Maret 2026 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif di ranjang, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari. Didapatkan 10 lansia, ditemukan 7 orang mengalami gangguan kualitas tidur buruk seperti sering terbangun untuk ke kamar mandi dan mengalami mimpi buruk, kondisi tersebut termasuk dalam komponen gangguan tidur selain itu memiliki rata-rata tidur sekitar 4-5 jam per malam termasuk kedalam komponen durasi tidur, serta 3

orang mengalami kualitas tidur baik dan memiliki rata-rata tidur sekitar 6-8 jam, hal itu termasuk dalam komponen durasi tidur. Selama ini penanganan yang sudah dilakukan PSTW adalah dengan senam 1 x seminggu dan terapi yang telah dilakukan yaitu terapi farmakologis dengan pemberian obat tidur seperti benzodiazepine. Setelah ditanyakan kepada petugas PSTW mengatakan belum pernah mengaplikasikan pemberian terapi musik *nature sound* untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti telah selesai melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik *Nature Sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata sebelum diberikan terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026.
- b. Diketahui rata-rata sesudah diberikan terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026.
- c. Diketahui pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pendidikan serta pengalaman belajar dalam mengaplikasikan ilmu dilapangan mengenai pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pembandingan atau dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan perspektif yang lainnnya.

2. Praktis

a. Bagi Universitas Alifah

Sebagai bahan dalam proses pembelajaran bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi perpustakaan.

b. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penerapan intervensi non-farmakologis berupa terapi musik *nature sound* di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman bagi petugas kesehatan dalam pemberian pelayanan.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang pengaruh terapi musik *nature sound* terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2026. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik *nature sound*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini telah dilaksanakan dari bulan Maret sampai Agustus 2026 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Pengumpulan data tanggal 1–7 Juni 2026. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* melalui pendekatan *One Group Pretest–Posttest*. Populasi pada penelitian ini lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2026 yang berjumlah 52 orang dengan sampel sebanyak 24 orang yang didapatkan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan

melalui wawancara menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, kemudian menggunakan *Uji Wilcoxon* dan didapatkan *p-value* 0,000.

