

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Proses menua merupakan fisiologis pada setiap orang, beberapa fungsi sistem tubuh mengalami penurunan termasuk neurotransmitter dan hormonal seperti serotonin, dopamin dan kortisol. Komponen-komponen tersebut berperan dalam emosional, ketenangan serta kualitas tidur sehingga pada lansia didapatkan penurunan kualitas tidur (Al-halaj *et al.*, 2014). Kualitas tidur yakni keadaan setelah bangun tidur dengan perasaan segar dan lepasnya kelelahan fisik serta mental (Anwar, 2010; Khasanah and Hidayati, 2012). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia sudah ditangani melalui pendekatan medis maupun non medis. Non medis yang telah dilakukan penelitian adalah terapi *relaxing sound* seperti musik klasik, jazz, murottal (Khasanah and Hidayati, 2012; Mahlufi, 2016). Namun belum ada penelitian tentang perbedaan mendengarkan musik jazz dan murottal terhadap kualitas tidur pada lansia.

Studi epidemiologi dilakukan oleh Angela Shum (2014) bahwa gangguan tidur lansia mencapai 50% pada populasi umum lansia. Khusnul K (2012) mendapatkan 70,1% lansia memiliki kualitas tidur buruk. Pada penelitian Juliana, kualitas tidur yang buruk mengakibatkan insomnia sedang sebesar 41,2% dan insomnia berat sebesar 58,8%, serta 67,2% lansia mengalami gejala gangguan mental emosional seperti pelupa, disorientasi dan konfusi, hal tersebut mengakibatkan kelelahan fisik bahkan mudah jatuh

sehingga menyebabkan trauma fisik serta daya tahan tubuh menurun, tubuh menjadi rentan terkena penyakit (Prayitno, 2002). Dilaporkan dampak menurunnya kualitas tidur memperparah dari keluhan sistemik, seperti hipertensi, diabetes melitus, osteoarthritis, depresi, stroke. Disisi lain angka morbiditas, penyakit jantung serta kanker justru lebih banyak pada lansia yang mempunyai lama tidur kurang dari 6 jam per hari dibanding lansia yang mempunyai waktu tidur 7-8 jam per hari (Ottenbacher and Graham, 2009; Khasanah and Hidayati, 2012). Sebagian besar lansia menggunakan obat-obat sedatif untuk mengatasi gangguan tidur, terapi komplemen dapat dilakukan pemajanan musik atau audio sehingga akan memperbaiki kualitas tidur (Noviandriani D *et al.*, 2014). Oleh karena perlu dilakukan penelitian ini untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Beberapa penelitian mengenai pajanan suara untuk relaksasi yakni murottal Al Qur'an dan musik jazz dapat menghasilkan rangsangan ritmis yang ditangkap oleh indra pendengaran lalu menggetarkan cairan perilimfe dan endolimfe yang akan merangsang *nervus cochlearis*, melalui otak bagian tengah atau tepatnya *formatio reticularis midbrain* merangsang RAS (*Reticular Activating System*) suatu proyeksi serabut difus menuju otak bagian depan yang membangkitkan gelombang delta dan alpha (Azhari A *et al.*, 2015). Hal ini menurut penelitian Very Jualianto dapat menginduksi pengeluaran kortisol dan serotonin yang berpengaruh pada hormon endorfin yakni hormon kebahagiaan sehingga mempengaruhi rasa tenang, nyaman, dan rileks sebagai promotor tidur, sedangkan musik jazz bereaksi pada sinyal

alpha dan beta akan menstimulasi dopamin yang berperan dalam penurunan stress serta suasana rileks, perbedaan terdapat pada stimulasi neurotransmitter, murottal Al Qur'an berpengaruh dalam sistem RAS oleh kortisol dan serotonin, sedangkan jazz cenderung terhadap dopamin (Astadi, Wijayanto and Hadiyoso, 2017; Stegemiller. 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai perbedaan mendengarkan murottal Al Qur'an dan musik Jazz terhadap kualitas tidur pada lansia khususnya di Panti Wreda Sultan Fatah, Demak. Di sisi lain Panti Wredha Sulan Fatah Demak memiliki keadaan demografis yang mendukung, yakni jauh akan bising kendaraan serta suasana tempat yang lebar sehingga dapat dilakukan pemajanan dengan baik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan mendengarkan murottal Al Qur'an dan musik Jazz terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan mendengarkan murottal Al Qur'an dan musik jazz terhadap kualitas tidur pada lansia di panti wredha.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia yang mendengarkan murottal.

1.3.2.2 Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia yang mendengarkan musik jazz.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya terkait masalah kualitas tidur lansia serta sebagai bahan keilmuan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan untuk intervensi yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia.