AB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Kualitas tidur yang baik berperan dalam memperbaiki fungsi otak, memperkuat sistem imun, serta menjaga keseimbangan emosi dan metabolisme tubuh (Hirshkowitz et al., 2020). Pada lansia terjadi penurunan fungsi biologis seperti sistem muskuloskeletal, ginjal, jantung, dan daya tahan tubuh. Lansia juga rentan mengalami hipertensi, yaitu peningkatan tekanan darah kronis akibat perubahan elastisitas pembuluh darah dan aktivitas sistem saraf otonom yang berlebihan (Wang et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling sering dialami lansia dan berhubungan erat dengan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan kadar kortisol, sehingga memperparah tekanan darah (Chen et al., 2022). Sebaliknya, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat mengganggu tidur melalui keluhan fisik seperti nokturia dan kecemasan. Lansia dengan hipertensi dilaporkan memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan lansia tanpa hipertensi (Zhou et al., 2023).

Menurut data World Health Organization (WHO, 2023) sekitar 45% lansia di dunia mengalami gangguan tidur, dan lebih dari 1,28 miliar orang menderita hipertensi, di mana dua pertiganya berada di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Di Indonesia, hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Riskesdas, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 63,2%**,** dan sekitar 50–60% lansia mengalami gangguan tidur (Sari et al., 2022). Di tingkat provinsi, Jawa Timur termasuk tiga besar provinsi dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia, yaitu sebanyak 2.899.085 jiwa (12,25%) dari total populasi lansia nasional (BPS Jawa Timur, 2023). Sementara di Kota Malang, persentase lansia mencapai 13% dari total penduduk atau sekitar 110.116 jiwa, dan hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis tertinggi yang diderita oleh kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Janti (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2024). Untuk populasi lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Janti

diperkirakan sebanyak 1.080 lansia, dan berdasarkan penelitian-terdahulu di Indonesia, gangguan tidur pada lansia di kisaran sekitar 67% dari mereka (misalnya, beberapa studi melaporkan prevalensi gangguan tidur ~67% pada lansia). Dengan demikian, dari populasi lansia hipertensi sebanyak 1.080 orang, dapat diestimasi bahwa ±724 orang (≈ 67% dari 1.080) mengalami gangguan tidur, sehingga kondisi ini menjadi isu penting yang perlu diteliti lebih lanjut.

Tidur merupakan proses fisiologis penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada manusia normal, tidur terdiri atas dua fase utama, yaitu Rapid Eye Movement (REM) dan Non-Rapid Eye Movement (NREM), yang dikendalikan oleh aktivitas gelombang otak. Menurut Ashari et al. (2022), durasi tidur normal pada individu berusia lebih dari 64 tahun berkisar antara 6–8 jam per hari. Sementara itu, Kementerian Kesehatan (2015) menyebutkan bahwa lansia berusia 60 tahun ke atas membutuhkan waktu tidur sekitar 6 jam setiap harinya. Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, di mana individu tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur maupun mengalami gangguan dalam proses tidurnya.

Menurunnya kualitas tidur pada lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan seperti depresi, hipertensi, penyakit jantung, diabetes militus. Kualitas tidur cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, penyakit kronis, konsumsi obat-obatan, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Li et al., 2021). Beberapa faktor yang memengaruhi tidur antara lain mood yang buruk, stres, depresi, kebingungan, dan kemarahan, serta karakteristik individu seperti jenis kelamin, status perkawinan, dan tingkat pendidikan. Faktor-faktor tersebut berperan penting terhadap kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya daya ingat, kebingungan (konfusi), dan disorientasi, terutama jika deprivasi tidur berlangsung dalam jangka waktu lama. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, meningkatnya risiko depresi dan kecemasan, gangguan mobilitas, risiko jatuh yang lebih tinggi, serta peningkatan risiko kematian (Taelagat, 2023).

Untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai metode nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi musik dan aromaterapi. Kedua terapi ini dikenal mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh M. Ricky Ramadhan dan Ocsi Zara Zettira (2017) menunjukkan bahwa aromaterapi bunga lavender dapat menurunkan tingkat gangguan tidur pada lansia. Selain itu, terapi musik tradisional seperti musik langgam Jawa juga diyakini dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman, sehingga jika dikombinasikan dengan aromaterapi diharapkan mampu memberikan efek yang lebih optimal terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Terapi musik langgam Jawa merupakan bentuk perawatan mandiri yang efektif, ekonomis, dan aman tanpa menimbulkan komplikasi, yang dapat digunakan oleh individu untuk membantu mengatasi kesulitan tidur pada penderita gangguan kualitas tidur (Sari & Suwanti, 2023). Sebagai salah satu metode pengobatan non-farmakologis, terapi musik dinilai lebih menguntungkan karena tidak menimbulkan efek samping jangka panjang seperti penggunaan terapi farmakologis. Terapi musik sendiri adalah pemberian unsur-unsur musik kepada seseorang untuk menimbulkan efek terapeutik. Metode ini mudah dilakukan, terjangkau, serta memiliki risiko minimal. Khususnya musik langgam Jawa, dengan irama lembut dan tempo yang lambat, dapat memberikan efek menenangkan dan menurunkan ketegangan. Musik ini bekerja dengan cara merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin dalam tubuh, yang berperan dalam menciptakan rasa tenang, rileks, dan nyaman, sehingga membantu individu memperoleh kualitas tidur yang lebih baik (Sari, Fitriani, dkk, 2021). Beberapa penelitian membuktikan bahwa terapi musik langgam jawa dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Musik langgam jawa dipilih sebagai alternatif terapi karena merupakan cara yang mudah, sederhana, dan dapat dinikmati oleh hampir semua orang. Meniliki irama lembut dengan tempo yang lamban dapat membantu membangkitkan semangat, menumbuhkan rasa bahagia, serta menenangkan pikiran dan perasaan, sehingga mendukung tercapainya kondisi rileks yang diperlukan untuk tidur yang lebih berkualitas. (Septiyana, 2020).

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk pengobatan alternatif yang memanfaatkan uap atau aroma dari minyak esensial yang berasal dari berbagai jenis tanaman. Uap minyak esensial tersebut dihirup untuk membantu meredakan atau menyembuhkan berbagai kondisi fisik maupun psikologis, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Salah satu jenis aromaterapi yang paling sering digunakan adalah aromaterapi lavender, yang mengandung komponen utama linalool dan linalyl asetat. Kedua zat ini berperan dalam meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak, yaitu gelombang yang berkaitan dengan kondisi rileks dan tenang. Peningkatan gelombang alfa tersebut merangsang pelepasan hormon endorfin, yang membantu tubuh mencapai keadaan relaksasi, sehingga efektif dalam mengatasi gangguan tidur. Aromaterapi lavender memiliki aroma yang kuat dan harum, serta sering digunakan untuk membantu memudahkan seseorang tertidur, menstabilkan detak jantung, dan meningkatkan kualitas tidur secara alami tanpa efek samping. (Putri & Adriani, 2023). Penggunaan aromaterapi bunga lavender (Lavandula angustifolia) umumnya dilakukan melalui metode inhalasi. Setelah dihirup, aroma lavender akan diteruskan ke hipotalamus yang berperan sebagai pengatur sistem tubuh, kemudian dibawa ke bagian otak yang kecil namun signifikan, yaitu nukleus raphe. Stimulasi pada nukleus raphe ini memicu pelepasan serotonin, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam mengatur proses awal terjadinya tidur, sehingga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan mempermudah seseorang untuk tertidur. (Romadhon, 2022).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi sesudah diberikan kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender di Puskesmas Janti. Peneliti juga ingin melihat perubahan nilai kualitas tidur pada lansia yang memiliki gangguan tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender. Kombinasi terapi ini dilakukan dengan cara memutar musik langgam Jawa berirama lambat melalui media audio (misalnya speaker atau ponsel) selama ±30 menit menjelang tidur, sambil menyebarkan aroma minyak esensial lavender menggunakan diffuser di ruangan tempat lansia beristirahat. Musik langgam Jawa berfungsi memberikan efek relaksasi melalui alunan nada

tradisional yang menenangkan, sedangkan aromaterapi lavender bekerja menstimulasi sistem saraf untuk menurunkan kecemasan dan mempercepat proses tidur. Sinergi dari kedua terapi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan, sehingga kebutuhan tidur lansia dapat terpenuhi dengan baik (Romadhon & Rahmawati, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian berjudul "Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Pemberian Kombinasi Terapi Musik Langgam Jawa Aromaterapi Lavender Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Janti".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan permasalahan pada penelitian ini "Adakah perbedaan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender di Puskesmas Janti?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah pemberian kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender di Puskesmas Janti.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum diberikan kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender di Puskesmas Janti.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia dengan hipertensi sesudah diberikan kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender di Puskesmas Janti.
3. Menganalisis perbedaan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender di Puskesmas Janti.

1.4 Manfaat Peneliti

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik dan terapi komplementer, khususnya mengenai efektivitas kombinasi terapi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman bagi lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan masukan dan referensi dalam penerapan terapi komplementer berupa kombinasi musik langgam Jawa dan aromaterapi lavender untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan.

2. Bagi Puskesmas

Memberikan informasi dan inovasi intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam program posyandu lansia atau kegiatan promosi kesehatan guna meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman langsung dalam penerapan metode terapi komplementer serta menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh musik tradisional dan aromaterapi terhadap aspek fisiologis dan psikologis lansia.

4. Bagi Masyarakat/Lansia

Sebagai edukasi bahwa musik tradisional dan aromaterapi dapat dijadikan metode sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk membantu tidur lebih nyenyak dan menjaga kestabilan tekanan darah tanpa efek samping.