

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Seiring bertambahnya umur, manusia mengalami perubahan dimana antibodi dan kekuatan organ tubuh terjadi penurunan kondisi. Usia lanjut merupakan suatu kondisi memasuki usia 60 tahun atau lebih dan usia tersebut terjadi penurunan fungsi fisik, sosial, dan mental Suryaningsih & Armiyati, (2021). Memasuki usia lansia sering ditemui berbagai masalah kesehatan yang mulai muncul salah satunya hipertensi Moi et al., (2017). Penyebab Hipertensi belum diketahui secara pasti akan tetapi terdapat faktor penyebab dari hipertensi yaitu buruknya kualitas tidur J et al., (2020). Gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut berpengaruh pada kualitas tidur lansia, gangguan tidur yang terjadi biasanya seperti terbangun pada malam hari, sulit memulai tidur, dan kesulitan memulai tidur kembali Firza Nadia Putri et al., (2023).

Berdasarkan data kementerian RI tahun 2017 diperkirakan jumlah penduduk lansia sebesar (9,03%) dengan jumlah 23,66 juta jiwa dari total populasi penduduk. Jumlah penduduk lansia diprediksi pada tahun 2025 sejumlah 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 40,95 juta jiwa, dan pada tahun 2035 sebesar 48,19 juta jiwa. Badan Pusat Statistik menyatakan bahwa dalam kurun waktu 50 tahun (1971-2020) populasi lansia meningkat dua

kali lipat sejumlah 26 juta jiwa (Meliyana et al., (2023). Di Provinsi Jawa Timur populasi lansia pada tahun 2022 meningkat 0,40% menjadi 13,97 % dibandingkan tahun sebelumnya Abdul salam, S.St., (2023). Gambaran lansia Kota Malang pada tahun 2023 sebesar 13 % dengan jumlah 110.116 jiwa, dengan rincian 60.428 jiwa perempuan dan 49.738 laki laki.

Menurut World Health Organization pada tahun 2015 penderita hipertensi berkisar 1,13 miliar dan diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia penderita hipertensi diperkirakan sebesar 63 juta jiwa, angka kematian dari hipertensi sebesar 427.218 jiwa. Penyakit hipertensi terjadi pada beberapa kelompok umur yaitu sebesar 31,6% pada umur 31-44 tahun, 45,3 % pada umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,6% umur 55 – 64 tahun (J et al., 2020). Berdasarkan hasil survey CDC (*Center for Disease –Control and Prevention*) diperkirakan sebesar 50-70 juta penduduk lansia di Amerika mengalami gangguan tidur Utami, (2021). Berdasarkan data WHO tahun 2010 gambaran gangguan tidur pada lansia di Amerika Serikat sekitar 67%. Di Negara Indonesia persentase insomnia pada lansia berusia 65 tahun sebesar 50%, setiap tahun diperkirakan sebesar 20-50% lansia mengalami insomnia dan 17% lansia mengalami insomnia dengan tingkat serius Hindriyastuti & Zuliana, (2018). Menurut Rudimin et al., (2017) menyatakan bahwa lansia memiliki prevalensi gangguan tidur sebesar 67%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2025 di Wilayah RW 2 (RT 7,8,9,10) Kel.Karangbesuki Kec.sukun Kota Malang didapatkan data bahwa jumlah lansia berusia lebih dari 60 tahun yaitu 119 jiwa. Lansia yang mengalami hipertensi dan gangguan tidur sejumlah 38 orang. Pada wilayah tersebut terdapat posyandu lansia yang setiap bulannya melakukan kegiatan rutin posyandu dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan.

Memasuki usia lanjut daya tahan tubuh menurun yang menyebabkan rentan terjangkitnya penyakit. Empat penyakit yang biasanya dialami lansia diantaranya gangguan metabolik, hormonal, gangguan persendian, dan gangguan pembuluh darah. Akibat dari terganggunya pembuluh darah adalah munculnya berbagai penyakit pada lansia diantaranya adalah hipertensi Sulastin, (2021). Hipertensi pada lansia dapat mengganggu aktivitas sehari - hari bahkan mengakibatkan gangguan kualitas tidur.

Pada saat tidur kerja saraf simpatik menurun kurang lebih sebesar 10-20%. Kualitas tidur yang buruk seperti sering terjaga pada malam hari, kesulitan memulai tidur mempengaruhi keseimbangan tekanan darah dan proses penurunan tekanan darah terganggu. Terganggunya kerja saraf simpatik saat tidur mengakibatkan kenaikan tekanan darah J et al., (2020). Dari masalah tersebut maka perlu adanya cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan cara yang mudah dipahami oleh lansia,

mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek yang berbahaya bagi kesehatan. Terdapat beberapa cara dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik langgam jawa.

Hasil penelitian Handayani, (2022) menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam kualitas tidur lansia membaik. Relaksasi nafas dalam merupakan terapi mengatur nafas dengan lambat (menahan inspirasi sesaat) dan menghembuskan nafas (ekspirasi) secara lambat Sukiswanto & Rohana, (2019). Menurut Dwi et al., (2016) terapi relaksasi nafas dalam dapat membantu tubuh lebih rileks, mengurangi pusing, mual, dan sakit pada kepala belakang. Teknik relaksasi nafas dalam memiliki manfaat yaitu meningkatkan konsentrasi, mempermudah dalam mengatur pernapasan, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, dan memberikan rasa tenang sehingga membantu tubuh menjadi rileks. Teknik relaksasi nafas dalam mendukung proses masuk ke kondisi tidur karena merelaksasikan otot, sehingga menenangkan suasana hati dan membuat tubuh lebih santai. Keadaan yang lebih tenang membantu mencapai kondisi gelombang alfa, yang sangat diperlukan untuk memasuki fase tidur Cahyaningsih, (2019).

Selain teknik relaksasi nafas dalam terdapat teknik non farmakologis lain yaitu terapi musik. Terapi musik merupakan cara yang dapat dilakukan untuk membantu tubuh menjadi rileks dan mengurangi

ketegangan tubuh Prasetyo & Burhanto, (2021). Salah satu bentuk terapi musik yang dapat dilakukan adalah dengan terapi musik langgam jawa Umah et al., (2023). Musik langgam jawa merupakan musik tradisional yang memiliki bentuk seperti keroncong dan menggunakan bahasa jawa dalam liriknya Meliyana et al., (2023) Berdasarkan penelitian Haryanto et al., (2004) menyatakan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi musik langgam jawa didapatkan hasil terjadi perbaikan kualitas tidur pada lansia. Musik langgam jawa memiliki irama yang pelan dan liriknya juga mengandung berbagai petuah Dismayanti et al., (2021). Suara yang dihasilkan dapat menjadi salah satu cara dalam penyembuhan karena musik dapat menimbulkan efek yang menyenangkan Melati & Castika, (2019).

Masalah pada lansia yang sering dijumpai adalah gangguan tidur maka dari masalah tersebut perlu adanya solusi yang mudah dilakukan dan diingat bagi lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. Dari fenomena tersebut maka peneliti ingin mengetahui Perbedaan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang dapat diambil dari latar belakang diatas.  
Apakah Terdapat Perbedaan Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Musik Laggam Jawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi ?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan efektivitas relaksasi nafas dalam dengan terapi musik langgam jawa terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam pada lansia dengan hipertensi
2. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah terapi musik langgam jawa pada lansia dengan hipertensi
3. Menganalisis perbedaan kualitas tidur sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dan terapi musik langgam jawa pada lansia dengan hipertensi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bisa menjadi referensi dan media informasi ilmiah tentang Perbedaan efektivitas relaksasi nafas dalam dengan terapi musik langgam jawa terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Puskesmas**

Sebagai sumber informasi yang dapat menambah wawasan atau pengetahuan bagi masyarakat mengenai hipertensi dan kualitas tidur.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai tambahan referensi dan kepustakaan yang berguna untuk meningkatkan keragaman literatur program studi keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

#### **3. Bagi Responden**

Bagi responden penelitian ini bisa menjadi tambahan pengetahuan lansia dalam meningkatkan kualitas tidur dengan melaksanakan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik langgam jawa sehingga kualitas tidur lansia semakin baik

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai tambahan wawasan dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian pada lansia penderita hipertensi dengan gangguan kualitas tidur.