

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut Usia merupakan tahap akhir pada siklus kehidupan dengan munculnya tanda-tanda penuaan. Pada masa ini banyak permasalahan yang dapat terjadi pada lansia yaitu, masalah, ekonomi, mental, social, pekerjaan, dan kesehatan. Masalah kesehatan pada lansia diakibatkan penurunan fungsi fisiologis ditandai dengan munculnya masalah degeneratif. Masalah kesehatan berbeda, misalnya tempat tinggal. Beberapa masalah dapat muncul pada lansia yang tinggal di panti wreda. Lansia yang tinggal dipanti wreda memiliki latar belakang kehidupan dan alasan yang berbeda-beda. Hal ini bisa menjadi stresor atau sumber stress setiap lansia dipanti wreda. Sumber stress tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan, social, dan hidup tanpa keluarga yang dapat menyebabkan munculnya perubahan dan respon psikologis, seperti kognisi, perilaku social, dan emosi. Emosi yang dekat dengan stress adalah kecemasan. Kecemasan adalah respon psikologis, tingkah laku, dan emosi terhadap stress (Yusli & Rachma, 2019).

Kecemasan dan stress merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dipisahkan. Keduanya sudah melekat erat di dalam jiwa manusia. Kecemasan bisa menyerang siapa saja dan kapan saja, tanpa mengenal ruang dan waktu. Kecemasan dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan (mental) dan pikiran manusia itu sendiri (Aizid, 2011). Kecemasan atau *ansietas* adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar, napas pendek atau nyeri dada. Gangguan kecemasan mungkin juga akibat adanya gangguan fisik atau kejiwaan. Perawatan dan pengobatan yang efektif untuk gangguan kecemasan sangat diperlukan. Hal ini dilakukan agar seseorang yang mengalami kecemasan dapat kembali produktif dalam memenuhi kebutuhan hidup, tidak bergantung pada orang lain dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Keliat dkk, 2015).

Data statistik badan kesehatan dunia (WHO), menyebutkan bahwa kecemasan meningkat sebesar 2,5% setiap tahunnya dengan perbandingan 2,43%

pada wanita dan 0,07% pada laki-laki. Prevalensi kecemasan lansia di dunia sebesar 34,92%. Ada 450 juta penduduk yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi. Kecemasan umumnya pada pasien yang berusia lebih dari 65 tahun di komunitas adalah 11,6%. Proses menua ini dapat mempengaruhi keadaan psikologis lansia seperti perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, depresi, rasa cemas yang dialami lansia dalam merespon perubahan fisik yang terjadi dengan gejala yang banyak muncul adalah sakit kepala, masalah tidur, menurunnya selera makan, mudah lelah (Depkes RI, 2021).

Prevalensi terkait gangguan kecemasan menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala – gejala kecemasan dan depresi dalam penelitian Hidayat di Jawa Tengah didapatkan prevalensi gangguan kecemasan 14%. Berdasarkan Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi nasional gangguan kecemasan di Indonesia 37 ribu penduduk dengan prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% (Depkes RI, 2018).

Penelitian para ahli penyakit-penyakit yang dapat timbul karena cemas sangat beragam, seperti serangan jantung, stroke, hipertensi, penyakit otak, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya, meskipun cemas bukan merupakan factor pemicu utama melainkan factor pemicu sekunder atau factor penyebab yang bisa diubah timbulnya penyakit-penyakit tersebut, namun cemas yang tidak dikelola dengan benar dan baik, akan merugikan diri (Aizid, 2011).

Penatalaksanaan kecemasan menurut Depkes RI, 2010 dibagi menjadi 2 Farmakologi dengan pengobatan yang mengkombinasikan psikoterapi dan Non Farmakologi dengan terapi musik. Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik dan elemen musik oleh seseorang terapis yang terakreditasi untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Terapi musik adalah suatu bentuk terapi dengan mempergunakan musik secara sistematis, terkontrol dan terarah di dalam menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik serta melatih orang yang menderita gangguan fisik, mental, emosional. Rangsangan musik dapat meningkatkan

pelepasan *endorfin* dan ini akan menurunkan kebutuhan akan obat-obatan, pelepasan tersebut memberikan pula suatu pengalihan perhatian dari rasa sakit dan dapat mengurangi kecemasan (Aspiani, 2014).

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya dapat meningkatkan kerja saraf simpatis dan akan terjadi peningkatan denyut jantung, frekuensi nafas, tekanan darah, keringat dingin, merasa mulas, gangguan perkemihan, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien sehingga merugikan pasien itu sendiri. Upaya menurunkan efek dari penggunaan obat – obatan dalam mengatasi kecemasan diperlukan terapi komplementer atau terapi pelengkap yang dapat menangani tingkat kecemasan. Terapi komplementer merupakan terapi holistik atau terapi nonbiomedis. Terapi komplementer yang banyak dikembangkan di bidang kesehatan saat ini adalah terapi musik. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dari terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia (Savitri, 2016).

Jenis musik dapat digunakan dalam usaha menurunkan kecemasan. Ada beberapa jenis musik yang dapat diterapkan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan, antara lain, musik gamelan, musicure, musik klasik Mozart, musik klasik *vivaldi's four seasons*. Musik gamelan jawa adalah musik yang dihasilkan dari seperangkat instrumen yang sering disebut sebagai karawitan. Seni gamelan jawa mengandung nilai-nilai historis dan filosofi bagi masyarakat jawa. Musik gamelan jawa memiliki nada laras slendro yang mempunyai alunan lembut, menenangkan, dan sesuai dengan lansia. Mendengarkan musik tempo lambat atau sekitar 60 – 100 *bpm* dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak menandakan ketenangan. Hal ini terjadi karena dengan stimulasi *binaural-beat* dapat mendorong seseorang untuk kembali ke dalam kesadaran. Jenis musik gamelan ini yang digunakan dalam penelitian adalah musik gamelan jawa yang mempunyai alunan lembut, menyenangkan dan sesuai dengan lansia. Terapi musik gamelan jawa didengarkan sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut, musik didengarkan dengan durasi 30 menit sampai 40 menit, agar dapat memberikan efek terapeutik. Tujuan diberikannya terapi musik ini yaitu mengetahui

manfaat pengaruh terapi musik untuk menurunkan kecemasan (Yusli & Rachma, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yusli & Rachma, (2019) dapat disimpulkan terdapat pengaruh pada pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Terapi musik gamelan jawa dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam penanganan kecemasan pada lansia. Pada penelitian yang lainya ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi musik gamelan pada lansia karena dalam musik gamelan dapat mempengaruhi mood dengan cara menstimulus limbic system, paralimbic systems, inferior frontal gyrus dan rolandic operculum sehingga menimbulkan perasaan rilek (Hadi, 2017)

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada hari senin tanggal 10 mei di desa mulur, dengan 7 responden dan terdapat 6 lansia yang belum mengetahui bahwa mendengarkan musik gamelan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, aktifitas yang biasa dilakukan untuk mengatasi kecemasan dengan berdzikir atau istirahat, penulis membuat media booklet sebagai sarana lansia untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

Pemahaman masyarakat tentang terapi musik gamelan untuk menurunkan tingkat kecemasan bagi lansia masih kurang perlu adanya sosialisasi dan edukasi sehingga butuh media untuk menyampaikannya oleh karena itu penulis memilih luaran project berupa video terapi musik gamelan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Video merupakan rekaman gambar hidup atau tayangan gambar bergerak disertai dengan suara mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan (Anderson, 2019). Alasan penulis menggunakan video karena media video merupakan salah satu jenis media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak atau melihat. Apabila seseorang melihat video berkali-kali maka seseorang akan paham dan diharapkan dapat memahami isi dari video tersebut. Penulis berharap video edukasi terapi musik gamelan untuk menurunkan tingkat kecemasan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat terutama lansia untuk menurunkan tingkat kecemasannya.”