

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua system akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda. Kondisi ini disebut dengan lanjut usia (Lansia) (United Nations, 2019).

Lansia merupakan tahap akhir dari kehidupan dan proses alamiah yang tidak bisa dihindari oleh tiap individu. Lansia dimulai setelah pensiun, biasanya usia 65-75 tahun (European Commission, 2021). Undang- Undang no 13 tahun 1998 Bab I Pasal 1 Ayat 2, lansia adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Undang-Undang No 13, 1998). Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menjelaskan bahwa proporsi lansia antara tahun 2015-2050 mencapai 12-22% dari total penduduk di dunia (World Health Organization, 2021). Data dari United Nation tahun 2019 menjelaskan bahwa terdapat 703 juta orang yang berumur di atas 65 tahun. Angka ini akan diprediksi meningkat mencapai 1.5 miliar orang ditahun 2050 (United Nations, 2019). Di Indonesia, terjadi peningkatan angka penduduk lanjut usia dari 4,5% pada tahun 1971 menjadi 10,7% pada tahun 2020. Angka ini diprediksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik, 2021). Tingginya peningkatan angka jumlah lansia perlu menjadi perhatian. Secara alamiah, lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, biologis, ekonomi, sosial, budaya serta psikologisnya. Penurunan fungsi tubuh ini menyebabkan lansia menjadi rentan terhadap penyakit maupun

permasalahan kesehatan lainnya. Salah satu permasalahan kesehatan yang bisa muncul pada lansia berupa stres (Thapa et al., 2020). Cemas merupakan permasalahan eksternal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi seseorang terutama beban emosional serta kejiwaan (Fink, 2016). Cemas sebagai reaksi tubuh terkait fenomena yang menyebabkan tekanan, perubahan, ketegangan, emosi dan lainnya. Kecemasan (anxiety) adalah bagian dari kehidupan sehari-hari yang didasari dengan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Seseorang merasa dirinya sedang terancam. Pengalaman kecemasan dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Pengalaman seseorang diketahui berakhir dengan rasa takut terbesar pada kematian (Stuart, 2014). Kondisi cemas pada lansia bisa diartikan sebagai kondisi yang tidak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan juga sosial yang erat kaitannya dengan respon ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lansia (Videbeck & Videbeck, 2013). Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan cemas karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi fisik, dan kejiwaan secara alami (Stuart, 2014). Penurunan fisik, penurunan psikologis, dan tidak terpenuhinya aspek spiritual menyebabkan kecemasan pada lansia. Penurunan fungsi fisik menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan fisik dan penyakit. Penurunan sistem tubuh menyebabkan lansia rentan mengalami stres dan kecemasan. Perubahan fungsi psikologis juga berkontribusi pada kecemasan. Penurunan kondisi psikologis lansia yang ditandai perasaan-perasaan negatif seperti mudah marah, tersinggung, dan khawatir memicu kecemasan (Laksmiana, 2013). Faktor lain yaitu tidak terpenuhinya aspek spiritual. Sebagaimana penelitian Pamungkas et al (2013) pada lansia di Surakarta menemukan bahwa religiusitas berpengaruh pada kecemasan. Lansia yang religiusitasnya tinggi memiliki

kecenderungan lebih rendah mengalami kecemasan. Oleh karena ini, perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi stres pada lansia. Penatalaksanaan cemas pada lansia dapat ditangani dengan cara pengobatan farmakologis dan non-farmakologis (Hatmalyakin et al., 2019). Pengobatan secara farmakologis cenderung memiliki efek samping yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh lansia (Greenwald, 2018). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif utama untuk mengatasi permasalahan stres pada lansia (Nascimento et al., 2021). Beberapa teknik non farmakologis dalam mengatasi permasalahan cemas pada lansia berupa terapi musik dan aromaterapi (de Witte et al., 2020; Paula et al., 2017).

Musik adalah kesatuan dari kumpulan suara melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi. Musik bisa membuat suasana hati menjadi bahagia atau bahkan menguras air mata (Goyal et al., 2017). Musik juga bisa mengajak seseorang untuk turut bernyanyi dan menari atau mengantar pada suasana santai dan rileks. Terapi musik dapat membantu orang yang memiliki masalah emosional dalam mengeluarkan perasaan mereka, membuat perubahan positif pada suasana hati, dan membantu memecahkan masalah (de Witte, 2021). Terapi musik merupakan salah satu terapi yang menjadi trend masa kini dalam mengatasi permasalahan terutama permasalahan psikologis (Ahessy et al., 2021). Terapi musik menjadi salah satu teknik relaksasi yang memberikan rasa nyaman untuk mengatasi kecemasan, ketakutan, ketegangan, stres serta dapat mengalihkan perhatian dari pemikiran yang tidak menyenangkan (Ogba et al., 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat mengatasi permasalahan psikologis. Penelitian yang dilakukan Prasetyo, Bakar & Nurbaity tahun 2018 menjelaskan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik pada siswa setelah diberikan terapi musik (Prasetyo et al., 2018). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa adanya penurunan tingkat stres yang signifikan responden yang diberikan terapi musik (de Witte et al., 2022).

Pengobatan non-farmakologis lainnya yang dapat menurunkan stres berupa aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi relaksasi tubuh yang memanfaatkan minyak esensial yang diperoleh dan diolah dari bagian

tumbuhan yang berbau harum yang dapat bermanfaat untuk mengatasi permasalahan kesehatan terutama masalah psikologis. salah satu minyak esensial yang paling sering digunakan sebagai aromaterapi berupa aromaterapi lavender (Guo & Wang, 2020). Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang diperoleh dari proses distilasi bunga lavender. Aromaterapi lavender terkenal dengan efek sedatif serta anti neurodepresif yang mampu melemaskan serta merelaksasikan kerja saraf dan otot serta mampu mengoptimalkan gelombang alfa di otak (Ghavami et al., 2022). Aromaterapi lavender memiliki kelebihan dibandingkan dengan jenis aromaterapi lainnya seperti dapat mengatasi permasalahan kesehatan secara fisik maupun psikologis serta lebih mudah didapatkan dengan harga yang relatif lebih terjangkau (Kim et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Adiwibawa, Citrawathi & Dewi tahun 2020 menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan stres pada siswa SMA (Adiwibawa et al., 2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hatmalyakin 2019 menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi permasalahan psikologis yang terjadi pada perawat di ICU dan ICCU (Hatmalyakin, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menemukan terdapat seorang Lansia di satu keluarga yang mengalami permasalahan psikologis berupa agak pemurung, ansietas, sering merasa cemas, sering merasa sedih, menangis, suka bermimpi buruk dan senang menyendiri. Keluarga menjelaskan bahwa kadang-kadang beliau tiba-tiba marah tanpa hal yang jelas dan merasa dirinya menjadi beban hidup untuk anak-anaknya. Keluarga pernah membawa pasien ke rumah sakit untuk konsultasi. Hasil konsultasi dengan dokter menyatakan pasien memang mengalami permasalahan psikologis sehingga perlu adanya perhatian khusus dari keluarga.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya tindakan yang dapat membantu pasien untuk mengatasi permasalahan psikologisnya. Terapi musik dan aromaterapi lavender dapat menjadi pilihan dalam mengatasi permasalahan psikologis pasien. Peneliti tertarik untuk menerapkan kombinasi terapi musik

dengan aromaterapi lavender dalam mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien N di Singkawang Kalimantan Barat.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada laporan ini berupa Penerapan Pemberian kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien N di Singkawang Kalimantan Barat.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu bagaimana penerapan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien NA di Singkawang Kalimantan Barat?

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menganalisa penerapan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien N.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian penerapan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien NA.
- b. Membuat diagnosa penerapan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien NA.
- c. Membuat intervensi penerapan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien NA.
- d. Melakukan penerapan kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien NA.

- e. Melakukan evaluasi kombinasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengatasi permasalahan cemas yang terjadi pada pasien NA.

E. Manfaat

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu

1. Manfaat Teoritis

Sebagai dasar pengembangan dan referensi terkait efektivitas terapi musik dan aromaterapi lavender dalam mengatasi permasalahan psikologis berupa cemas.

2. Manfaat Praktis

Pasien dapat mengatasi permasalahan cemas yang dialaminya melalui terapi musik dan aromaterapi lavender

