

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang paling umum di seluruh dunia adalah gangguan pola tidur akibat kecemasan. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa khususnya gangguan pola tidur, mempengaruhi sekitar 50% orang yang menderita kecemasan, dan kekurangan tidur dapat menyebabkan atau memperburuk kondisi tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum di seluruh dunia adalah gangguan pola tidur akibat kecemasan. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa khususnya gangguan pola tidur, mempengaruhi sekitar 50% orang yang menderita kecemasan, dan kekurangan tidur dapat menyebabkan atau memperburuk kondisi tersebut (Chellappa & Aeschbach, 2022). Kemudian Studi tahun 2020 di Australia dengan 836 peserta menemukan bahwa 41% perempuan dan 42% laki-laki mengalami masalah tidur. Studi lain dengan 5021 orang di Turki menemukan bahwa lebih dari setengah (53%) orang mengalami masalah tidur (Binjabr et al., 2023). kemudian di Inggris, sekitar 40% orang dewasa mengatakan mereka mengalami masalah tidur. Dan Amerika Serikat, jutaan orang dewasa mengatakan mereka mengalami masalah tidur (Shen, 2024). Berdasarkan Riset internasional yang telah dilakukan US Census Bureau, International Data Base tahun 2019 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) mengalami gangguan tidur. Angka ini membuat gangguan tidur sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami gangguan tidur (Anita et al., 2023).

Salah satu yang paling umum yang sering dialami oleh semua orang adalah gangguan kecemasan, yang disebabkan oleh rasa takut yang berlebihan terhadap situasi tertentu dan keasyikan dengan menganggap orang lain sebagai negatif. Gejalanya bertahan setidaknya enam bulan, seringkali muncul di usia muda dan dapat berlanjut hingga dewasa (Salari et al., 2024). Banyak orang mengalami kecemasan dan emosi negatif saat mendekati pembedahan, dan bagaimana perasaan mereka sebelum pembedahan mempengaruhi hasil setelah pembedahan. Pasien yang menjalani pembedahan juga mengalami kecemasan

karena risiko yang terkait dengan pembedahan, tempat yang tidak dikenal, isolasi dari teman dan keluarga, ketakutan akan nyeri, dan komplikasi terkait pasca pembedahan (Gualdi et al., 2023). Kecemasan biasa terjadi pada pasien sebelum operasi dan menyebabkan perasaan tidak nyaman selama prosedur operasi dikenal sebagai kecemasan pre-operasi. Kecemasan dapat menghambat pre anestesi dan intra anestesi, dan respons fisiologi yang berlebihan dapat membebani dan menghalangi anestesi. Reaksi ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, seperti jantung berdebar, tensi tinggi, frekuensi nadi tinggi, dan hendak pingsan. Reaksi ini dapat menyebabkan operasi tertunda atau memerlukan dosis obat anestesi yang lebih besar. Ketika pasien dipindah ke ruangan Instalasi Bedah Sentral (IBS) secara bertahap, dampak hospitalisasi dapat menyebabkan pasien merintih dan menanyakan saat operasi. Pasien yang mengalami kecemasan sering mengaku mengalami ketakutan atau perasaan yang tidak tenang, seperti takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui, seperti pembiusan, masalah keuangan, kewajiban keluarga, sakit, atau kematian, dan bahkan mengalami gangguan tidur (Amalia et al., 2022).

Dampak hospitalisasi dapat menyebabkan gangguan pola tidur pada klien yang dirawat di rumah sakit mereka sering bangun lebih sering, dan mengalami penurunan jumlah waktu tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan total. Sangat penting bagi pasien yang akan menjalani operasi untuk mendapatkan cukup tidur. Ini dilakukan untuk mempersiapkan pasien secara fisik, mental, dan psikologis untuk menjalani operasi. Ini karena kondisi fisik dan mental pasien dapat mempengaruhi tingkat risiko intra operasi, mempercepat pemulihan, dan mengurangi komplikasi pasca operasi. Perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama proses pre operasi adalah salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada pasien yang menjalani operasi. Perubahan fisik seperti sakit otot dan tulang serta detak jantung yang cepat, sedangkan perubahan emosi seperti kecemasan, ketakutan, dan depresi (Anita et al., 2023). Pembedahan adalah metode pengobatan invasif yang dapat menyebabkan trauma dan kematian. Pengaruh psikologis, seperti kecemasan, dapat muncul dari tingkat risiko tinggi ini (Tamah et al., 2019). Kebanyakan dari keluarga pasien pra operasi ikut cemas dan khawatir sehingga membuat tingkat kecemasan dan kekhawatiran pasien semakin tinggi yang membuat pasien mengalami sulit tidur. Sudah seharusnya peran keluarga sangat penting untuk menurunkan kecemasan

yang berlebihan yang membuat pasien sulit untuk tidur.

Untuk meningkatkan kualitas tidur banyak orang menggunakan terapi musik. Dalam survei online yang dilakukan pada populasi umum, 62% sebagian besar menyatakan bahwa mereka setidaknya sekali menggunakan musik untuk membantu mereka tidur. Dalam survei yang dilakukan pada lebih dari 500 pasien yang mengalami gangguan tidur, lebih dari 50% dari responden menyatakan bahwa mereka menggunakan musik sebagai alat bantu untuk tidur (Cordi et al., 2019). Terapi musik sebagai metode non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Musik telah terbukti meningkatkan kualitas tidur orang dari segala usia, sehingga dianggap sebagai terapi yang bermanfaat. Salah satu terapi musik yang sudah pernah diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi musik gamelan jawa, yang merupakan jenis musik tradisional yang terdiri dari beberapa bagian bonang, kenong, saron, peking, kendang, rebab, gong, dan kendang. Musik gamelan jawa biasanya mengalun merdu dan mendayu-dayu, kalem, dan menyenangkan untuk didengarkan, semakin lama didengarkan nadanya semakin selaras sehingga membuat pendengar merasa mengantuk sehingga terapi musik ini bisa menjadi salah satu terapi untuk mengatasi gangguan tidur (Umah et al., 2023). selain musik jawa ada juga terapi musik lainnya seperti musik klasik, musik ini komponen penting dalam mengekspresikan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup. Jika dimainkan secara teratur dan berulang-ulang, musik klasik juga dapat meredakan emosi, ketegangan, dan meningkatkan konsentrasi, sehingga dapat membantu untuk mengatasi gangguan tidur (Auliya' & Yudiarso, 2023).

Beberapa pasien lebih merasa rileks dengan musik klasik, sementara yang lain mungkin lebih memilih musik Jawa atau jenis musik lain yang lebih sesuai dengan selera mereka. Jika klien tidak merasa nyaman dengan pilihan musik, efek relaksasi yang diinginkan mungkin tidak tercapai. Terapi musik, baik klasik maupun Jawa, biasanya memerlukan waktu yang teratur untuk memberikan hasil yang signifikan. Banyak klien yang mungkin kesulitan untuk meluangkan waktu atau tetap konsisten mendengarkan musik dalam durasi yang cukup lama. Tanpa konsistensi, hasil yang diperoleh bisa jadi terbatas.

Terapi musik memiliki banyak efek fisiologis dan neurologis pada otak, musik mungkin membantu orang yang tidak bisa tidur. Studi menunjukkan

bahwa mendengarkan musik dapat meningkatkan kualitas tidur dan membantu orang yang kurang tidur (Shen, 2024). Musik dapat merangsang sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab atas respons "istirahat dan cerna". Stimulasi ini meningkatkan relaksasi, memperlambat pernapasan, dan meningkatkan produksi hormon melatonin, yang mengatur siklus tidur-bangun. Maka dari itu, musik yang akan saya terapkan untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi musik alam.

Musik alam yang juga dikenal sebagai suara alam atau *soundscape*, merujuk pada rekaman suara yang berasal dari lingkungan alam. Ini bisa mencakup berbagai suara seperti gemericik air sungai, deburan ombak laut, kicauan burung, desiran angin di pepohonan, suara hujan, dan lain sebagainya. Musik alam berbeda dengan musik yang diciptakan manusia dengan instrumen, karena ia merekam suara-suara yang sudah ada di alam. Suara-suara alam yang lembut dan menenangkan dapat membantu menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) dalam tubuh, dapat mempengaruhi aktivitas gelombang otak, mendorong terjadinya gelombang alfa yang terkait dengan relaksasi dan ketenangan. Otak manusia secara alami merespons suara-suara alam sebagai sinyal keamanan dan kenyamanan, Suara-suara alam dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif atau stressor, memberikan fokus pada stimulus yang lebih menenangkan. Hal ini menciptakan perasaan rileks dan mengurangi kecemasan sehingga tidur lebih nyenyak dan berkualitas. Suara-suara alam yang positif dan harmonis dapat membangkitkan perasaan positif dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

Maka dari itu saya tertarik untuk melakukan penelitian Implementasi Terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan pada latar belakang maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana implementasi terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran implementasi terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu penulis mampu:

1. Melakukan proses pengkajian pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.
2. Menentukan diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.
3. Menyusun rencana tindakan dengan menerapkan terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.
4. Melaksanakan tindakan dengan memberikan terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.
5. Melakukan evaluasi terhadap terapi musik yang telah diberikan pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Subjek

Memberikan informasi tentang manfaat pemberian terapi musik alam sebagai salah satu upaya mengatasi gangguan pola tidur akibat kecemasan.

1.4.2 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai tambahan informasi tindakan mandiri perawat dalam rangka perbaikan pelayanan kesehatan terkait ”implementasi terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan”

1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Studi Kasus

Memberikan masukan untuk menambah pengetahuan khususnya tentang ”implementasi terapi musik alam pada pasien pra operasi dengan gangguan pola tidur akibat kecemasan.