

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jumlah orang dengan demensia di dunia bertambah setiap tahunnya. Berdasarkan data WHO pada tahun 2022, sekitar 55 juta orang di dunia telah didiagnosis mengalami demensia (WHO, 2022). Angka tersebut diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya hingga mencapai 78 juta di tahun 2030. Sementara itu, jumlah orang dengan demensia di Indonesia menurut Alzheimer Indonesia (2019) adalah sekitar 1,2 juta orang pada tahun 2016 dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 2 juta orang pada tahun 2030. Meskipun penyakit ini dapat dialami oleh semua orang, namun resiko terkena penyakit demensia atau Alzheimer adalah orang lanjut usia yang berusia di atas 65 tahun.

Penduduk lanjut usia di Indonesia saat ini berjumlah 30,16 juta jiwa. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga 48,2 juta jiwa atau setara dengan 13,82% dari penduduk Indonesia di tahun 2035 (Kusnandar, 2022). Saat ini jumlah lansia demensia di Indonesia mendekati satu juta orang. Angka yang serupa ditunjukkan di Asia Pasifik 3.4 juta pertahun pada tahun 2005 dan diproyeksikan mengalami peningkatan menjadi 19.7 juta pertahun pada tahun 2050 (Prabasari, 2016). Dengan demikian peningkatan jumlah lansia dengan demensia di Indonesia dapat mengalami peningkatan pula.

Untuk rasio usia produktif dan lanjut usia sendiri, United Nations pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa populasi orang lanjut usia dapat menandingi usia produktif pada akhir abad, yaitu sekitar 61% dari populasi dunia. Prediksi tersebut memberikan gambaran bahwa kemungkinan besar populasi orang lanjut usia akan menyaingi populasi orang usia produktif. Hal ini tentunya akan memberikan dampak yang cukup signifikan dalam masyarakat, seperti meningkatnya beban penyakit, kekurangan tenaga kerja hingga potensi masalah akan pendapatan hari tua. Tidak hanya itu saja, mengingat bahwa penuaan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari, sehingga dengan meningkatnya rasio populasi orang lanjut usia dibandingkan usia produktif, maka tenaga seorang pengasuh atau perawat akan semakin dibutuhkan. Pengasuh untuk populasi lanjut usia, terutama untuk lansia yang membutuhkan perhatian khusus karena memiliki kondisi tertentu seperti demensia, kian dicari.

Individu lanjut usia mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini disebabkan oleh peristiwa natural dari penuaan. Amarya et al. (2018) menyebutkan terdapat beberapa perubahan yang dialami orang-orang lanjut usia, seperti perubahan pada sistem saraf, kognitif, memori, kecerdasan, indera seperti visual, pendengaran dan sebagainya, hingga perubahan dan penurunan pada fungsi motorik dan kekuatan otot. Dengan adanya berbagai perubahan dan penurunan yang dialami oleh orang lanjut usia ini membuat mereka sangat membutuhkan bantuan dari orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini merupakan hal yang normal untuk dialami oleh orang lanjut usia. Akan tetapi, jikalau orang lanjut usia tersebut mengalami kondisi seperti demensia, maka

kebutuhan mereka akan bantuan orang lain semakin meningkat. Orang dengan demensia mengalami penurunan yang cukup signifikan pada beberapa aspek hidupnya, seperti penurunan kognitif, fisik, emosional, yang dapat berpengaruh pada *activity of daily living* (ADL) mereka. Penurunan-penurunan tersebut dapat membuat orang dengan demensia mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti makan, mandi, berjalan, dan sebagainya. Oleh sebab itu, orang dengan demensia membutuhkan orang lain untuk membantu, merawat dan mengasuh mereka dalam kehidupan mereka sehari-hari (Rahman et al., 2019 & LoboPrabhu et al., 2006). *Caregiver*, atau pengasuh, biasanya merupakan orang terdekat dari pasien, seperti keluarga atau teman. Namun, pengasuh juga bisa merupakan perawat dari institusi profesional atau tempat pasien dirawat.

Pengasuh orang-orang dengan demensia terkadang memiliki tingkat stress dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengasuh orang-orang lanjut usia lainnya yang memiliki kondisi yang berbeda (Rahman et al., 2019). Pengasuh lansia dengan demensia seringkali mengalami tekanan kerja yang tinggi akibat natur pekerjaan mereka. Gejala dari demensia memberi dampak yang signifikan terhadap kesehatan orang-orang di sekitar mereka, terutama orang-orang yang bersama mereka setiap waktu. Gejala dari demensia seperti penurunan fungsi kognitif dan motorik mampu membuat mereka kehilangan kontrol akan diri mereka sendiri. Hal-hal tersebut berdampak pada segi emosional dan sosial mereka. Kehilangan kendali akan diri sendiri memicu keadaan emosional yang kurang baik seperti mudah marah dan hilangnya kepercayaan diri (Owens, 2014 & Biran et al., 2022 & Rahman et al., 2019). Keadaan emosional tersebut kemudian berdampak

pada sosial mereka, yang membuat mereka sulit membuka diri mereka kepada orang lain (Owens, 2014). Keadaan dari segi kognitif, sosial dan emosional lansia dengan demensia ini berpengaruh kepada orang-orang disekitar mereka, terutama pengasuh mereka yang berada di sekitar mereka sepanjang waktu. Thomas et al. (2015) menyatakan bahwa pengasuh dan pasien yang ditanganinya saling mempengaruhi satu sama lain. Hal ini menyebabkan kondisi dan keadaan pasien yang ditangani berkontribusi kepada keadaan dan kualitas hidup pengasuh mereka. Mengingat beban pekerjaan para pengasuh inilah yang membuat pengasuh orang dengan demensia dapat terekspos beberapa gangguan kesehatan seperti depresi, khawatir dan stress (Thomas et al., 2006).

Orang dengan demensia sangat bergantung kepada orang lain, terutama pengasuh mereka, dan ini adalah salah satu hal signifikan yang berkontribusi kepada *caregiver burnout* (Biran et al., 2022). *Caregiver burnout* adalah keadaan fisik, emosional, kelelahan dan kesulitan mental yang mungkin termasuk depresi, rasa menderita, kecemasan, dan sebagainya (Krishnan et al., 2017). Keadaan fisik, psikologis, mental dan kualitas hidup pengasuh orang dengan demensia sangatlah penting dalam menentukan kualitas mereka merawat pasien mereka. Apabila keadaan atau kondisi pengasuh kurang baik, tentunya dapat berpengaruh pada kualitasnya merawat pasien yang akhirnya dapat berpengaruh juga terhadap kesehatan dan kualitas hidup orang yang mereka rawat. Kualitas hidup dan keadaan pengasuh orang dengan demensia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan pasien dan jika pengasuh mengalami stress, khawatir dan depresi, maka

pasien yang dirawat akan merasakan pengaruh dari keadaan tersebut (Thomas et al., 2005 & Osman et al., 2016).

Terdapat berbagai macam intervensi yang dapat mengurangi *burnout* pada pengasuh, salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik didefinisikan oleh World Federation of Music Therapy sebagai penggunaan musik dan elemennya secara profesional sebagai pendekatan dalam lingkungan medis, edukasi dan kehidupan sehari-hari dengan individu, kelompok, keluarga atau komunitas yang mencari cara untuk mengoptimalkan kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan fisik, sosial, komunikasi, emosional, intelektual dan spiritual serta kesejahteraan (Kern, 2011). Pelaksanaan terapi musik berpusat pada kondisi dan kebutuhan klien. Terapi musik dapat diaplikasikan pada golongan dan populasi usia manapun, termasuk pada lansia dan pengasuh mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sara Osman dan rekan-rekannya pada tahun 2016 menunjukkan bahwa saat orang-orang dengan demensia dan pengasuhnya bernyanyi bersama dalam grup, yang disebut sebagai intervensi *Singing for the Brain*, dapat membantu meningkatkan kesehatan dan *well-being* untuk kedua belah pihak. Hal yang mereka rasakan setelah mengikuti aktivitas *Singing for the Brain* ini adalah merasakan adanya dukungan dan inklusi sosial, adanya pengalaman yang bisa mereka bagi satu dengan yang lain, pengaruh positif terhadap memori dan hubungan dengan orang lain, peningkatan semangat hingga membantu mereka untuk lebih menerima kondisi dan keadaan mereka (Osman et al., 2016). Penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh Melissa Brotons dan Patricia Marti pada tahun 2003 menyimpulkan bahwa terapi musik menyediakan

kesempatan bagi para pengasuh untuk membagikan perasaan dan pengalaman mereka kepada orang-orang dengan kondisi dan keadaan yang sama. Selain itu, terapi musik dapat menjadi salah satu teknik mereka untuk mengatasi dan menghadapi keadaan mereka saat ini (Brotons & Marti, 2003).

Berdasarkan hasil dari kedua penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi musik yang dilakukan dalam sesi-sesi terapi musik berpotensi untuk membantu para pengasuh orang lanjut usia dalam menghadapi kondisi dan keadaan, sehingga mereka dapat lebih baik dalam menghadapi beban pekerjaan mereka. Oleh sebab itu, penulis memilih topik pengaruh terapi musik terhadap tingkat depresi, kecemasan dan stress pada pengasuh orang lansia dengan demensia.

1.2 Rumusan permasalahan

- Apakah terapi musik dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres pada pengasuh orang dengan demensia?
- Bagaimana dampak terapi musik terhadap tingkat depresi, kecemasan dan stres pada pengasuh orang dengan demensia?

1.3 Tujuan penelitian

- Mengevaluasi apakah terapi musik dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan dan stress pada pengasuh orang dengan demensia
- Mengevaluasi dampak terapi musik terhadap tingkat depresi, kecemasan dan stres pada pengasuh orang dengan demensia

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini memiliki manfaat kepada berbagai pihak, yakni:

a. Manfaat teoritis

1. Memberikan sumber penelitian untuk menambah pengetahuan dan informasi bagi masyarakat Indonesia mengenai praktik dan pelaksanaan terapi musik.
2. Memberikan sumber pengetahuan bagi lembaga yang bergerak dalam memberikan perawatan bagi orang-orang lanjut usia dengan demensia.
3. Memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut

b. Manfaat praktis

1. Bagi Terapis Musik

Memberikan sumber informasi dalam pembelajaran maupun praktik yang berkaitan dengan intervensi terapi musik terhadap pengasuh orang-orang lanjut usia dengan demensia

2. Bagi masyarakat

a. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan keberadaan praktik terapi musik di Indonesia.

b. Memberikan pengetahuan dan informasi kepada para pengasuh dan lembaga yang bergerak dalam bidang perawatan orang lanjut usia/demensia mengenai pengaruh terapi musik terhadap tingkat depresi, kecemasan dan stress pada pengasuh orang dengan demensia.

- c. Memberikan inspirasi kepada lembaga di Indonesia yang bergerak dalam bidang perawatan orang lanjut usia untuk menyediakan layanan terapi musik, terutama bagi orang lanjut usia dengan demensia.

1.5 Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pengasuh lansia dengan demensia
- b. Pengasuh lansia dengan demensia dengan hasil wawancara yang menunjukkan adanya gejala depresi, cemas dan stress
- c. Pengasuh lansia dengan demensia dengan hasil pengisian *form* DASS-42 yang memiliki skor yang menentukan gejala depresi, cemas dan stress tingkat ringan hingga sangat parah