BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

WHO mendefinisikan 'Remaja' sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan 'Pemuda' sebagai kelompok usia 15-24 tahun. Sementara 'Kaum Muda' mencakup rentang usia 10-24 tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat. Hal ini memengaruhi cara mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (WHO, 2023). Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yaitu 12-21 tahun. Remaja itu merupakan periode kritis dan penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja diibaratkan sebagai masa storm dan stress yaitu masa ketika mereka sedang mengalami masa transisi baik secara fisik maupun psikologis ketika menghadapi berbagai permasalahan dan ketika menghadapi perubahan-perubahan fisik, kognitif maupun psikososial. Dalam perkembangan anak menuju dewasa, secara fisik akan muncul perubahan-perubahan seperti pertumbuhan otak yang berkaitan dengan emosi, penilaian, perilaku organisasi dan kontrol diri, serta perubahan sekunder yang mendorong kematangan seksual. Remaja tidak bisa lagi disebut sebagai anak-anak, namun juga belum cukup matang untuk dikatakan sebagai dewasa. (Nur Fajariyah & Ladies Tri Utami, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikatakan sehat apabila dalam keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial tidak hanya terbatas dari penyakit ataupun kelemahan cacat. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2020). Di Amerika, sekitar 75% remaja yang mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3.3% (WHO, 2020).

Indonesia saat ini mengalami darurat kesehatan jiwa, mengacu pada temuan Riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) yang dilakukan oleh Kementerian Republik Indonesia mengatakan bahwa didapatkan peningkatan prevalensi gangguan jiwa/skizofernia di indonesia mencapai 6,7% atau sejumlah 282.654 rumah tangga. Sedangkan presentase depresi pada penduduk usia >15 tahun di indonesia berada pada angka 6,1% atau mencapai 706,689. Dan pravelensi gangguan mental emosional penduduk pada umur lebih dari 15 tahun dari sebesar 9,8%, dimana pada tahun 2013 prevalensinya sebesar 6%, hal ini menunjukan bahwa terjadi peningkatan gangguan mental emosional sebesar 3% dari tahun 2013 ke 2018. Jumlah gangguan mental emosional terbesar kedua di Indonesia diduduki oleh gorontalo yaitu sebesar 17,7 % setelah peringkat pertama diduduki oleh provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebesar 19,8 % (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar di Gorontalo bahwa yang mengalami gangguan jiwa/skizofrenia mencapai angka 6,6% dari rata-rata nasional atau sejumlah 1.182 rumah tangga. Dengan pravelensi depresi pada pendduduk >15 tahun mencapai 10,3% atau sejumlah 3.117 jiwa . Dan juga yang mengalami gangguan mental dan emosional di tahun 2018 sebesar 17,7 % atau sekitar 3,166 jiwa.

Masa remaja merupakan periode yang penuh tantangan dan perubahan, di mana individu sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan, akademik maupun sosial. Dalam menghadapi stres yang meningkat, banyak remaja mencari cara untuk mengatasi perasaan mereka. Salah satu metode yang muncul sebagai solusi adalah terapi musik. Dalam konteks ini ada berbagai musik yang digunakan untuk terapi seperti musik klasik, musik instrumental dan musik K-Pop, musik k-pop sendiri sangat populer di kalangan remaja, dapat menjadi alat yang efektif dalam terapi.

Musik adalah kumpulan suara, melodi, ritme, dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi.Musik merupakan tatanan nan indah yang terdiri dari lirik, nada, dan irama. Ketika ketiga unsur tersebut digabungkan menjadi satu maka akan terbentuk sebuah keindahan yang dinamakan sebuah lagu. Selain berfungsi sebagai karya seni yang menghadirkan keindahan, musik juga dapat digunakan sebagai media yang mempengaruhi pikiran dan tingkah laku manusia. Musik K-POP itu sendiri merupakan musik yang saat ini sedang disegani oleh banyak orang, dimana K-POP ini merupakan musik yang bergenre pop yang berasal dari negara Korea Selatan. Musik K-POP saat ini sangatlah digemari oleh masyarakat korea dan juga masyarakat mancanegara. Tercatat bahwa hampir 68,1% penggemar musik K-POP

adalah berasal dari luar negara Korea Selatan. Indonesia merupakan negara yang tercatat dimedia sosial twitter nomor urut 1 sebagai negara dengan penggemar K-POP paling banyak di dunia. Mengenai musik apapun genre yang dapat menenangkan suatu pikiran bisa dijadikan suatu metode penyembuhan salah satunya untuk mengalihkan fokus (Nur Fajariyah & Ladies Tri Utami, 2024).

Terapi musik adalah salah satu terapi seni kreatif dengan penelitian pendukung yang paling kuat. Terapi musik dapat digunakan pada berbagai kondisi fisik, psikologis, dan/atau sosial pada pasien dari segala usia. Salah satu faktor unik pada terapi musik adalah dapat digunakan untuk mengkatalisis perubahan fisik dan emosional yang mungkin tampaknya tidak berhubungan dengan intervensi musik yang sebenarnya sebagai alat bantu sementara. Terapi musik bisa menggunakan instrumen atau suara sebagai pendekatan primer dan dapat bervariasi dimana masing-masing individu berbeda. Kekuatan terapi musik yaitu kemampuannya dalam menyesuaikan kebutuhan secara individu. Terapi musik dapat dianggap sebagai jenis stimulasi sensorik yang sangat kaya akan potensinya untuk mengakses jalur saraf yang kompleks menggunakan pendekatan non-farmakologis dan non-invasif (Kemenkes, 2023).

Terapi musik merupakan suatu aktivitas terapeutik yang menggunakan media musik untuk membantu memperbaiki,mengembangkan, dan memelihara kesehatan mental dan juga fisik pada remaja . Terapi musik memiliki efek yaitu sedasi, merangsang sistem limbik yang dimana sistem ini merupakan yang mengelola emosi. Dengan mendengarkan musik yang nyaman akan menciptakan suatu suasana yang menggembirakan, kenyamanan, dan juga meredakan kecemasan pada remaja (Nur Fajariyah & Ladies Tri Utami, 2024). Mekanisme kerja terapi musik mencakup berbagai cara di mana musik dapat memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik k-pop memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Remaja yang menerapkan terapi musik k-pop cenderung lebih mampu mengendalikan tingkat stres yang dialaminya dalam hidup. Karena dengan terapi musik dapat memberikan sensasi ketenangan melalui alunan musik dan melodinya.

Berdasarkan kunjungan awal peneliti, ada 36 orang remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional di Puskesmas Limboto. Peneliti juga melakukan observasi/wawancara awal kepada 3 responden untuk mengetahui dampak stres yang mereka rasakan hingga saat ini. Dari 3 responden yang

diwawancara awal mengalami stres karena faktor internal, faktor lingkungan dan faktor eksternal yaitu mereka mengatakan mudah merasa cemas, mudah bingung, mudah marah, sering menangis tanpa sebab, mengalami gangguan pada lambung, sakit kepala, mengalami gangguan pada pola tidur, menurunnya prestasi di sekolah, dan pola makan yang tidak teratur lagi

Berdasarkan latar belakang yang telah saya uraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja. Alasan peneliti melakukan penelitian pada remaja karena peneliti menemukan masalah terkait tingkat stres yang dihadapi oleh remaja dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait stres pada remaja dan seberapa pengaruhnya terapi musik K-pop bila dilakukan pada remaja yang mengalami stres.

1.2 Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan sebelumnya, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Prevalensi gangguan mental dan emosional di provinsi Gorontalo pada penduduk umur >15 tahun,mencapai 17,7% atau 3,166 jiwa.
2. Prevalensi gangguan jiwa di provinsi Gorontalo mencapai angka 6,6% atau 1.182. Prevalensi Depresi 10,3% atau 182 jiwa.
3. Berdasarkan hasil observasi/wawancara awal kepada 3 responden, mereka mengatakan bahwa mudah merasa cemas, mudah bingung, mudah marah, sering menangis tanpa sebab, mengalami gangguan pada lambung, sakit kepala, mengalami gangguan pada pola tidur, menurunnya prestasi di sekolah, dan pola makan yang tidak teratur lagi

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat stres remaja sebelum diberikan terapi musik k-pop di Puskesmas Limboto ?
2. Bagaimanakah tingkat stres remaja sesudah diberikan terapi musik k-pop di Puskesmas Limboto ?

3. Apakah terdapat pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja di wilayah kerja puskesmas limboto?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja di Puskesmas Limboto.

1.4.2 Tujuan Khusus

Selanjutnya tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain adalah :

1. Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja sebelum diberikan terapi musik k-pop.
2. Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja sesudah diberikan terapi musik k-pop.
3. Menganalisis Pengaruh terapi musik k-pop terhadap tingkat stres pada remaja di Puskesmas Limboto.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan untuk wacana dan ilmu pengetahuan terutama bagi keperawatan jiwa untuk itu dari hasil penelitian ini diharapkan dari hasil penelitian ini diharapkan bahwa dengan terapi musik k-pop tingkat stres pada remaja dapat menurun.

1.5.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini hendaknya dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan dukungan dalam pemberian terapi musik k-pop yang akan dilakukan oleh tenaga kesehatan guna menurunkan tingkat stres pada remaja.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan agar ada penelitian lanjutan tentang pengaruh terapi musik k-pop dalam mengurangi tingkat stres pada remaja.