

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut atau lansia ialah individu yang memasuki usia 60 (enam puluh) tahun ke atas dan pada usia ini seorang lansia akan mengalami berbagai perubahan misalnya perubahan pada fisik, kelemahan dan perubahna pada fisiologisnya karena lansia adalah tahap akhir dalam kehidupan manusia (Ketut et al., 2017). Perubahan fisik dapat dilihat dari kekuatan fisik mulai menurun, stamina, dan penampilan seseorang ini disebabkan karena fungsi dan daya tahan tubuh terus mengalami penurunan hingga terjadi peningkatan risiko terhadap berbagai macam penyakit (Indriana, 2012).

Lanjut usia sering mengalami berbagai masalah hal ini disebabkan karena dampak dari proses menua. Salah satu masalah yang sering muncul pada lansia yaitu insomnia yang berdampak pada perubahan pola tidur (Dewi, 2018). Kekurangan tidur merupakan gambaran karakter dari keadaan medis yang dialami seseorang (Lendengtaring, 2018). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan pada pola tidurnya misalnya terjadi perubahan pada pola atau hubungan sosial, pensiunan, teman atau pasangan hidup, menggunakan obat yang berlebihan, sakit yang diderita, suasana hati yang berubah, ansietas, kepercayaan dalam tidur, kematian, dan perasaan negatif (Fahad et al., 2016). Seseorang yang kurang beristirahat atau kurang tidur akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan sebuah informasi karena kondisi fisiknya yang menurun terutama pada mental (Dewi, 2018).

Menurut WHO terdapat 67% kejadian insomnia pada lansia. Menurut BPSI, (2019) persentase insomnia pada lanjut usia di Indonesia dengan jumlahnya mencapai 9,6% (25 juta), dan yang paling tinggi antara lansia wanita dan pria adalah lansia wanita dengan jumlah satu persen lebih tinggi yaitu (10,10%) dari pada lanjut usia laki-laki (9,10%) (Rofiqoh, 2020). Prevalensi atau jumlah keseluruhan lansia yang mengalami insomnia di Indonesia dengan usia 65 keatas yaitu 67%. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 78,1% lansia wanita yang mengalami insomnia pada usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016). Indonesia merupakan negara dengan jumlah lansia terbanyak, hal ini dapat dilihat pada tahun 1980 Indonesia menduduki urutan ke-10 dan pada tahun 2020 meningkat pada urutan ke-5 atau 6 (Ameliyanti S, 2020).

Ada beberapa cara yang sering digunakan dalam mengatasi insomnia meliputi terapi farmakologis dan terapi non farmakologi. Penggunaan obat tidur salah satu terapi farmakologi digunakan untuk menangani insomnia yang dianggap paling efektif namun dengan menggunakan obat tidur secara terus-menerus maka seseorang akan mengalami ketergantungan obat dan juga obat tidur memiliki efek samping yang berbahaya terutama bagi lansia. Adapun beberapa terapi non farmakologi ialah terapi psikologi, relaksasi dan untuk mengatur tidur. Pemberian terapi untuk mengatur tidur merupakan salah satu pengobatan dengan cara mengatur waktu tidur seseorang seperti mengatur jadwal tidur dengan mengikuti irama sirkadian atau irama sistem internal tubuh agar seseorang dapat tidur normal dan disiplin dalam menjalankan waktu tidurnya. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi yang mengalami gangguan jiwa atau stres berat yang mengakibatkan seseorang sulit untuk tidur adalah dengan menggunakan terapi psikologi. Sedangkan untuk pemberian terapi

relaksasi meliputi latihan napas dalam, latihan otot progresif, relaksasi untuk pasrah diri, terapi menggunakan musik dan penggunaan aromaterapi (Damayanti & Hadiati, 2019).

Aromaterapi adalah suatu alternatif dari pengobatan secara non farmakologis yang dijadikan sebagai terapi dalam menangani gangguan tidur pada seseorang dimana aromaterapi sendiri merupakan terapi yang dilakukan dengan menggunakan minyak esensial yang diambil dengan utuh unsur kimia dan ekstrak minyaknya yang berfungsi untuk perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit. Aromaterapi juga merupakan ilmu herbal (herbalism) dan digolongkan dalam jenis wangi-wangian yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berbau harum, gurih dan enak yang disebut minyak asari (D. Sari & Leonard, 2018).

Terdapat berbagai jenis aromaterapi salah satunya adalah aromaterapi lavender yang dapat diperoleh dengan cara distilasi atau dengan proses penyulingan bunga. Minyak lavender memiliki sifat yang serbaguna karena dapat digunakan untuk menjaga kebersihan kulit terbakar dan terkupas, psoriasis, dan sangat membantu dalam mengatasi masalah insomnia. Aromaterapi lavender adalah esensial yang dikenal mempunyai efek sedatif atau senyawa yang dapat membuat seseorang tertidur dan anti-neurodepressive atau dapat menghilangkan depresi. Minyak lavender ini memiliki aroma bunga-bunga yang ringan. Aromaterapi memiliki kandungan utama dari bunga lavender yaitu linalool asetat yang berfungsi untuk merilekskan sistem saraf dan otot yang mengalami ketegangan. Aromaterapi lavender yang dihirup mampu membuat frekuensi pada gelombang alfa meningkat dan pada keadaan seperti ini seseorang akan menjadi rileks sehingga insomnia dapat teratasi. Lavender ini juga sangat membantu dalam menyeimbangkan kesehatan tubuh dan mampu mengatasi nyeri, pusing, PMS (sindrom premenstrual), mengatasi

stress, mengatasi ketegangan, mengatasi otot yang kejang serta regulasi pada fungsi jantung (D. Sari & Leonard, 2018).

Menurut penelitian oleh Siagian, (2018) di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan didapatkan hasil perbandingan sebelum pemberian aromaterapi terdapat 14 responden yang menderita insomnia atau gangguan tidur yang sedang dan 1 responden lainnya insomnia atau gangguan tidur yang berat, sementara itu untuk hasil sesudah intervensi didapatkan 13 responden mengalami insomnia atau gangguan tidur yang ringan dan 2 responden lainnya insomnia atau gangguan tidur yang sedang maka dapat dikatakan bahwa ada penurunan tingkat insomnia pada post-test sehingga kesimpulannya adalah ada pengaruh pemberian aromaterapi untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia yang diperkuat dengan hasil pada Uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai probabilitas $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ (Siagian, 2018).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dian, (2018) bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender kepada lanjut usia yang menderita insomnia di wisma cinta kasih memiliki frekuensi kualitas tidur yang buruk adalah 30 (100%) dan didapatkan frekuensi kualitas tidur yaitu 12 (40%) dengan kualitas tidur membaik setelah diberikannya aromaterapi lavender sehingga insomnia yang dialami lansia menurun. Kesimpulannya adalah ada pengaruh pada lansia ketika diberikan aromaterapi lavender artinya insomnia yang dialami mulai membaik (Sari, 2019).

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari data awal yang diambil oleh peneliti di Panti Werdha Theodora Kec. Rappocini pada tanggal 23 november 2021 yaitu jumlah keseluruhan populasi adalah 15 lansia wanita dan setelah di lakukan wawancara ditemukan bahwa semua lansia mengalami insomnia atau gangguan tidur dengan keluhan sulit untuk memulai tidur, sering

terbangun di malam hari, dan tidur lansia kurang dari 4 jam jam pada malam hari.

Dari kejadian diatas kami tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia” di Panti Werdha Theodora Kec.Rappocini karena di panti ini belum menerapkan Aromaterapi Lavender untuk mengatasi masalah Insomnia Pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Dilihat dari uraian latar belakang diatas dapat kita ketahui bahwa Insomnia merupakan kumpulan gejala atau keadaan di mana seseorang akan mengalami susah tidur pada malam hari bahkan tidak bisa mempertahankan tidurnya dan jika terbangun pada malam hari ia akan sulit untuk tidur kembali. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia yang menyebabkan timbulnya gejala seperti ketika siang hari ia akan mengantuk berlebihan, kurangnya minat dan memori terganggu, mempengaruhi suasana hati, cemas, mudah terjatuh, menggunakan hipnotik terlalu sering, dan kualitas hidup menurun.

Pemberian aromaterapi ialah suatu pengobatan secara non farmakologi yang bisa dipakai untuk mengatasi insomnia yang dialami lansia menggunakan minyak esensial yang didapatkan dari tanaman atau bunga mampu memulihkan kesehatan dan mampu memperbaiki kualitas tidur. Aromaterapi lavender adalah salah satu jenis aromaterapi yang dijadikan sebagai terapi non farmakologi yang dapat mengatasi permasalahan pada penurunan kualitas tidur (Maharianingsih et al., 2020).

Dari penjelasan diatas maka rumusan masalah yang dapat diuraikan adalah “Adakah pengaruh pemberian aromaterapi

lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Werdha Theodora?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Werdha Theodora.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nilai rerata insomnia yang dialami lansia sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Theodora.
- b. Mengidentifikasi nilai rerata insomnia pada lansia setelah dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Theodora.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Theodora.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif penanganan yang efektif untuk mengurangi insomnia dan tetap rutin melakukan intervensi pemberian aroma terapi lavender ini.

b. Bagi Panti

Sebagai sumber pengetahuan tentang upaya mengurangi insomnia pada lansia dan upaya melakukan intervensi pemberian lavender aromaterapi dalam mengurangi insomnia pada lansia.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengalaman ilmiah yang bermanfaat bagi penulis dalam mengaplikasikan dan memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan keperawatan serta sumber informasi bagi instansi kesehatan terutama masalah insomnia.