

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lansia merupakan suatu proses penuaan yang perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan. Pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental. Lansia sering mengalami gangguan tidur yang bersifat sementara, periode tingkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan (Junita, 2020). Proses penuaan merupakan proses alamiah yang dihadapi manusia dimana terjadi penurunan atau perubahan fisik, emosional, psikososial, yang tentunya akan mempengaruhi produktivitas (Aprilyawan 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2011 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur. Prevalensi di Dunia pada tahun 2017 yang mengalami insomnia pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712 (Alvis Kurniawan, 2020).

Di Indonesia prevalensi yang mengalami insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari jumlah 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami insomnia. Pada umur lanjut usia 40 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur. Hal yang sama dijumpai pada umur usia 70 tahun, sebanyak 22% mengeluhkan masalah tidur. Pada umur lebih dari 50 tahun, angka kejadian insomnia sekitar 30%. Sebagian besar lanjut usia memiliki resiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor penyebab. Umur lanjut usia yang sehat sering mengalami perubahan pada pola tidurnya yaitu memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Carskadon & Dement, (1994) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur (Siagian 2018).

Berdasarkan pusat data Sumatra Utara angka kesakitan lansia tahun 2019 sebesar 24,16 persen menunjukkan bahwa satu dari empat lansia mengalami sakit. Berdasarkan kelompok umur, angka kesakitan kelompok umur 60-69 sampai dengan 80 tahun keatas menunjukkan angka yang semakin besar secara persentase yaitu masing-masing sebesar 21,39 persen, 29,09 persen dan 33,88 persen. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia maka keluhan kesehatan yang dialami lansia semakin serius dan berdampak pada kesehatan (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara 2019).

Lansia merupakan tahap akhir dari proses kehidupan yang seringkali terjadi kemunduran secara holistik, baik dari segi biologis, fisiologis, psikologis, soaial dan spiritual. Perubahan itu merupakan hal yang wajar atau natural sebagai penyebab dari proses menua. Gangguan tidur atau disebut juga dengan insomnia merupakan salah satu perubahan fisiologis yang sering dikeluhkan oleh lanjut usia (Riska, 2020).

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan merupakan penyakit, tetapi merupakan gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Dampak Insomnia pada lansia misalnya mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya: insomnia yang bersifat keturunan yang fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Sukmalara 2020).

Insomnia merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang yang sulit untuk tidur atau sering terbangun dimalam hari atau terbangun terlalu pagi (Sari and Leonard 2018). Insomnia disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, stres, rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu (Junita, 2020). Keluhan yang sering dialami oleh penderita insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, ketidakmampuan untuk

melanjutkan tidur, seringkali terbangun, serta terbangun lebih awal (Damayanti, 2019).

Aromaterapi Lavender merupakan salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi insomnia. Aromaterapi merupakan tindakan yang terapeutik karena menggunakan minyak yang memiliki manfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi untuk terapi relaksasi, menghilangkan stres, dan menenangkan pikiran (Sukmalara 2020). Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks, karena perasaan rileks itulah, tingkat stress atau depresi seseorang akan menurun dan tingkat insomnia pun akan menurun (Damayanti, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2018) menyampaikan bahwa jumlah responden sebelum diberi aromaterapi lavender yaitu 30 responden (100%) dengan kualitas tidur buruk sedangkan setelah diberi aromaterapi lavender yaitu 12 responden (40%) dengan kualitas tidur baik. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siagian 2018) menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi terdapat 14 orang responden mengalami insomnia sedang dan 1 orang mengalami insomnia berat, sedangkan setelah pemberian aromaterapi lavender mengalami tingkat penurunan menjadi insomnia ringan 13 responden dan 2 responden insomnia sedang. Artinya ada pengaruh aromaterapi Lavender terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Desember 2020 di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan ditemukan lansia yang mengalami insomnia sebanyak 10 orang dan mau diwawancara. Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan 8 orang mengatakan penyakit insomnia sangat mengganggu pola tidur sedangkan 2 orang lainnya mengatakan sudah terbiasa dengan keadaan yang dialami dan tidak terlalu berpengaruh dengan aktifitas pola tidur.

Peneliti memilih tempat penelitian di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan karena lokasi tempat penelitian dapat dijangkau oleh peneliti serta judul yang diteliti sesuai dengan salah satu permasalahan yang dialami oleh lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan tahun 2021?”.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan tahun 2021.

Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat penderita insomnia sebelum pemberian aromaterapi lavender pada lansia
2. Mengetahui tingkat penurunan penderita insomnia setelah pemberian aromaterapi lavender pada lansia

Manfaat Penelitian

Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai acuan atau pedoman untuk institusi pendidikan dalam peningkatan pengetahuan tentang manfaat aromaterapi lavender untuk menurunkan insomnia.

Bagi Tempat Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan panduan kepada panti jompo untuk melakukan intervensi keperawatan kepada pasien yang mengalami insomnia.

Bagi Responden

Diharapkan dengan penelitian ini kepada responden dapat memahami tentang manfaat aromaterapi lavender sebagai obat nonfarmakologi untuk mengatasi masalah kualitas tidur.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk memahami tentang manfaat aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.