

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan satu proses penuaan serta perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan. Lansia adalah individu berusia di atas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Ada beberapa batasan-batasan umur pada lansia diantaranya usia pertengahan (*middle age*) yakni usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yakni usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*verry old*) usia di atas 90 tahun (Sunaryo dkk, 2016)

Proses menua atau menjadi tua dapat diartikan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki kerusakan yang di terima. Terdapat banyak perubahan yang terjadi mencakup perubahan fisik, mental, psikologis, dan perkembangan spiritual. Pada penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental sunaryo Dkk (2016 dalam Sari, Leonard 2018). *World Health Organization (WHO)* memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2025. Hasil sensus penduduk tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18.1 juta orang. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu *imobility* (immobilisasi), *inkontinensia*, *depresi*, *malnutrisi*, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (*insomnia*), (sunaryo dkk, 2016).

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu immobilisasi, inkontinensia, depresi, mal nutrisi dan menurunnya kekebalan tubuh serta gangguan tidur (sunaryo dkk, 2016). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut

tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, laterasi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar saat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur pada lansia adalah 6 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup (Kurnia, 2013).

Pada lansia dengan gangguan sulit tidur di dapatkan waktu respon melamban, yang mana hal ini merupakan aspek yang penting karena dapat memengaruhi berkendara dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Laju mortalitas yang diakibatkan oleh beberapa penyebab kematian seperti penyakit jantung, stroke, kanker dan bunuh diri ditemukan dua kali lebih tinggi pada lansia dengan gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan tidur yang cukup (Luo dkk, 2013).

Upaya penanganan gangguan kualitas tidur dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan benzodazepin, kloralhidrat dan promatezin (penergen). Obat-obatan hipotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya untuk memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat (Lanywati, 2013). Sedangkan nonfarmakologi dengan cara pemberian aromaterapi dengan bunga-bunga. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Mekanisme aromaterapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima didalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada diujung saluran bau. Bau-bauan diuah oleh silia menjadi implus listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua implus menjadi sistem limbik di

hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa didalam otak akan membantu kita untuk merasa rileks, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (Lanywati, 2013).

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Mekanisme aroma terapi adalah di mulai dari aroma yang di hirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia,penerima di dalam silia di hubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan di ubah oleh silia menjadi impils listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks. Posisi rileks akan menurunkan stimulus ke sistem aktivitas retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang di sebut (bulbar synchronizing regoin) yang fungsinya nerkebaikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang di harapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (Lanywati,2013).

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, saya merasa tertarik untuk melakukan penelitian agar dapat membuktikan kaitan atau pengaruh terapi aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Respon akan di ukur dengan tingkat kualitas tidur (PSQI) sebelum dilakukan terapi aromaterapi dan perubahan tingkat kualitas sesudah dilakukan terapi aromaterapi lavender. Untuk memudahkan lansia mengatasi insomnia dengan aromaterapi lavender yaitu dengan cara menggunakan indera penciuman, indra penciuman akan lebih memudahkan aromaterapi terhirup dan terproses dengan mudah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan di atas, penelitian tertarik meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan:

1. Apakah aromaterapi lavender ini bermanfaat untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada lansia?

2. Bagaimana kualitas tidur lansia dengan penerapan aromaterapi lavender pada lansia yang kualitas tidurnya terganggu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Kebanggan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden.
- b. Mengetahui tingkat baik dan buruk kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender.
- c. Mengetahui perbedaan tingkat kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender.
- d. Mengetahui kualitas tidur sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan serta gambaran secara nyata tentang manfaat aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini merupakan media penerapan ilmu pengetahuan yang telah di dapat dalam teori dan menambahkan wawasan, pengetahuan dan pengalaman-pengalaman baru bagi peserta khususnya mengenai pengobatan non-farmakologi dan manfaat aromaterapi lavender.

b. Bagi Institusi (Kesehatan)

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi institusi sebagai bahan pustaka dan sebagai masukan bagi mahasiswa lain dalam menyelesaikan tugas.

c. Bagi Responden

Memberikan informasi dan wawasan serta pengetahuan tentang penanganan tidur yang kurang baik selain dengan meminum obat dengan cara menggunakan aromaterapi lavender.

