

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2010, penduduk lansia Indonesia meningkat dari 18 juta orang (7,56% dari total penduduk) menjadi 25,9 juta orang (9,7% dari total penduduk). (Kemenkes RI, 2019) Penduduk Jawa Barat memasuki tahap aging population yang merupakan fenomena di wilayah tersebut. Jumlah penduduk Jawa Barat tumbuh lebih dari 10,18% pada tahun 2010 menjadi 18,04 juta jiwa (7,56%), dan hasil survei sosial ekonomi nasional (SUSENAS) pada akhir tahun 2016 menunjukkan proporsi penduduk lanjut usia sebesar 8,69 %. Populasi Jawa Barat memasuki tahap ini sebagai akibat dari pertumbuhan penduduk yang cepat di wilayah tersebut. Penduduk Jawa Barat akan memasuki fase menua pada tahun 2021 yang ditandai dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. (Dinas Kesehatan Jawa Barat. 2021) Terdapat lima kecamatan di Kota Cirebon, dan keseluruhannya mencakup wilayah seluas 37.358 km². Pada tahun 2021, jumlah penduduk Kota Cirebon diproyeksikan mencapai 343.497 jiwa dengan kepadatan penduduk 8,47 jiwa per km². (Profil Kesehatan Kota Cirebon. 2022)

Istilah "insomnia" mengacu pada kumpulan kondisi yang ditandai dengan gangguan dalam kuantitas, kualitas, atau waktu tidur seseorang. Orang tua lebih mungkin menderita insomnia. Seseorang dianggap lanjut usia jika usianya minimal 60 tahun. Masalah dengan tertidur (juga dikenal sebagai

“*sleep onset problem*”), tetap tertidur (juga dikenal sebagai “*deep maintenance problem*”), dan bangun terlalu pagi (juga dikenal sebagai “*early morning wakening*” atau “EMA”) adalah keluhan umum yang sering diamati pada orang yang sudah lanjut usia. Gejala dan tanda yang muncul dengan sendirinya seringkali merupakan kombinasi dari ketiga kelainan ini, dan dapat menimbulkan kesan sementara atau kronis. Prevalensi insomnia relatif tinggi pada populasi lanjut usia, yaitu sekitar 67%. Diperkirakan antara 20 dan 40 persen orang dewasa di seluruh dunia mengalami kesulitan tidur setiap tahun, dan sekitar 17 persen orang dewasa tersebut mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi insomnia pada orang lanjut usia tertinggi di negara berkembang. (Rarasta, dkk. 2018)

Menurut temuan sebuah penelitian yang dilakukan oleh *The Gallup Organization*, tingkat sulit tidur (juga dikenal sebagai insomnia) di kalangan lansia di Amerika Serikat adalah 36% untuk pria dan 54% untuk wanita. Pada tahun 2004, *International Data Base Biro Sensus AS* memperkirakan bahwa sekitar 11,7% dari total penduduk Indonesia sebesar 238,425 juta orang, atau sekitar 28,053 juta orang, menderita insomnia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestario pada tahun 2011 di Rumah Sakit Umum Moehammad Hosein Palembang, prevalensi insomnia di lokasi tersebut adalah 79,2%, dengan wanita lebih mungkin menderita kondisi tersebut dibandingkan pria (22,7% versus 18,2%). . Insomnia adalah masalah umum di kalangan orang tua, dan sering terjadi bersamaan dengan penyakit lain. Penyakit lain ini dapat bersifat fisik (seperti radang sendi atau hipertiroidisme) atau mental (seperti

depresi atau gangguan kecemasan), dan semuanya berkontribusi pada ketidakmampuan seseorang untuk tidur nyenyak. Kualitas tidur yang buruk ini dapat menimbulkan konsekuensi serius, termasuk tidur berlebihan di malam hari, kehilangan ingatan, suasana hati yang tertekan, sering jatuh, penyalahgunaan pil tidur, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. (Rarasta, dkk. 2018)

Orang menjadi tua, yang merupakan proses yang disertai dengan perubahan akumulatif pada tubuh mereka. Perubahan ini menyebabkan jaringan dan sel tubuh lansia menjadi kurang berfungsi seiring berjalannya waktu. (Sari & Hamidah. 2021). Insomnia, juga dikenal sebagai kesulitan tidur, adalah salah satu masalah yang sering terjadi pada orang lanjut usia. yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan (Widiana, dkk. 2020) Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman insomnia pada lansia. Secara umum, orang tua mengidentifikasi tren yang mencakup karakteristik demografis, biologis, psikologis, dan sosial. Lalu ada faktor umum tambahan yang dapat mengganggu tidur, seperti peristiwa kehidupan yang penuh tekanan atau kondisi medis. Karena itu, orang yang tidak dalam kesehatan yang baik memiliki risiko lebih besar untuk mengalami insomnia. Menurut temuan beberapa penelitian, orang lanjut usia yang menderita kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan lebih cenderung mengalami masalah tidur. dan faktor penyumbang terakhir biasanya adalah perubahan perilaku atau kognitif akibat insomnia akut. (Adriani, 2022)

Penatalaksanaan dan pengobatan pasien lanjut usia yang menderita insomnia secara garis besar dapat dipisahkan menjadi dua kategori: pengobatan farmakologis dan pengobatan non-farmakologis. pengobatan farmakologi berfokus pada pemberian obat. (Adriani, 2022). Aromaterapi lavender merupakan salah satu contoh intervensi pengobatan non farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Aromaterapi, khususnya aromaterapi lavender, merupakan salah satu bentuk perawatan untuk relaksasi., mekanisme aromaterapi diawali dengan aroma yang dihirup kedalam hidung, yang terhubung ke bulu mata, reseptor di bulu mata terhubung ke inhaler diujung saluran olfaktorius. Mengubah bau menjadi impuls yang mencapai sistem limbik di hipotalamus, dan membantu kita merasa rileks. (Junita, dkk. 2020)

Menurut temuan dari studi sebelumnya yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwedi, data yang dikumpulkan selama tiga bulan sebelumnya, 197 pasien lansia yang berobat di Puskesmas Kaliwedi, dan informasi yang diberikan oleh perawat yang bertanggung jawab untuk pelaksanaan lansia program, 42 pasien lanjut usia berusia 65 dan lebih tua dilaporkan mengalami kesulitan tidur. Setelah bangun tidur, orang yang sudah lanjut usia seringkali mengalami perasaan cemas, gelisah, lemas, kelelahan, dan kekurangan energi akibat gangguan tidur. (Mustopa, 2020)

Dalam sebuah studi menemukan bahwa penurunan insomnia disebabkan oleh efek terapi olahraga yang dapat memberikan perasaan rileks sehingga menimbulkan kenyamanan saat tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini

sesuai dengan pernyataan responden bahwa ia merasa lebih tenang setelah latihan. (Kurniawan, 2020)

Menurut sebuah penelitian (Hartika, 2018) yang dilakukan dengan topik insomnia pada lansia sebelum menerima aromaterapi dengan lavender, 14 responden (93,3% dari total) mengalami insomnia sedang, dan satu orang (6,67% dari total) mengalami insomnia berat. Insomnia dapat menyerang siapa saja kapan saja dalam hidup mereka, termasuk warga lanjut usia. Gangguan fisik, rutinitas waktu tidur yang konsisten, tingkat kenyamanan yang dialami saat tidur, dan perasaan cemas semuanya dapat berdampak pada seberapa baik tidur lansia. Insomnia pada lansia setelah pemberian aromaterapi lavender diketahui bahwa hanya sebagian kecil responden yang berjumlah 2 orang (13,33%) yang mengalami insomnia sedang sedangkan hampir seluruh responden yang berjumlah 14 orang (86,67%) mengalami insomnia ringan. Informasi ini diperoleh dari data yang diperoleh oleh penelitian. Ini menunjukkan bahwa tingkat insomnia seseorang telah meningkat dari sedang menjadi ringan. Insomnia dapat diobati dengan cara yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, seperti pemberian aromaterapi lavender. Perawatan ini dapat membuat pasien lanjut usia dalam keadaan lebih rileks, sehingga memudahkan mereka untuk mengontrol dan mengelola stresor yang berkontribusi terhadap insomnia pada pasien lanjut usia. Minyak atsiri memberikan manfaat yang luar biasa baik bagi keseimbangan fisik maupun mental penggunanya. Minyak atsiri telah terbukti meringankan berbagai gejala, termasuk yang berkaitan dengan tubuh dan

pikiran. Minyak esensial Lavender, khususnya, diketahui dapat membantu orang yang kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur. Insomnia dapat diatasi dengan berbagai cara, beberapa di antaranya adalah pemberian terapi air hangat, latihan relaksasi pernapasan, dan latihan ergonomis, selain penerapan aromaterapi dengan minyak esensial lavender.

Berdasarkan fenomena yang terjadi yang terjadi pada lansia maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah peneliti ini adalah “Apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi dengan lavender terhadap insomnia pada lansia yang tinggal di Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon maka dilakukan penelitian ini.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat insomnia pada lansia yang tinggal di Kelurahan Karya Mulya yang terletak di Kecamatan Kesambi Kota Cirebon, sebelum diberikan aromaterapi lavender.
- b. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat insomnia pada lansia di Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon setelah mendapatkan aromaterapi lavender.
- c. Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender pada lansia di Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon baik sebelum maupun sesudah pemberian aromaterapi lavender pada individu tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini berpotensi memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai sumbangsih keilmuan sekaligus sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam praktik keperawatan gerontik dan komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Lansia di Kelurahan Karya Mulya

Penelitian ini diharapkan sebagai alternatif pilihan bagi lansia mengenai pentingnya manfaat aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia.

- b. Bagi Kelurahan Karya Mulya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi program di Kelurahan Karya Mulya dalam penyuluhan pemberian aromaterapi lavender pada lansia.

c. Bagi ITEKes Mahardika Cirebon

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang keperawatan tentang pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan insomnia pada lansia.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Pada penelitian Puspitasari & Yuliyati (2022) dengan judul *Management of Progresivve Muscle Relaxation and Giving Lavender Aromatherapy Candle with Sleep Pattern Disosrdersin Hypertension in The Eldery Margo Mulyo Village* menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan *case study research*. Triangulasi dengan teknik pengambilan subyek penelitiannya menggunakan pendekatan *puspositive sampling*. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa tindakan selama 8 hari dengan 7 kali tindakan, hasil dari ketiga subjek rata-rata ketiga subjek mengatakan jumlah waktu tidur sebanyak 4-5 jam (terjadi peningkatan ± 30 menit – 1,5 jam). Tidur mulai nyenyak, terjadi penurunan jumlah terbangun pada malam hari dari 6 kali menjadi 1-2 kali, segar setelah bangun tidur, peningkatan kepuasan dalam tidur, nilai tekanan darah yaitu 140/80 mmHg-150/80 mmHg, subjek tidak merasakan pusing dan tengkuk tidak terasa

berat. Terdapat perbedaan desain yang digunakan deskriptif kualitatif dengan menggunakan *case study research*. Triangulasi dengan teknik pengambilan subyek penelitiannya menggunakan pendekatan. Perbedaan desain yang digunakan deskriptif kualitatif dengan menggunakan *case study research*. Triangulasi dengan teknik pengambilan subyek penelitiannya menggunakan pendekatan. Terdapat persamaan variabel bebas serta pemberian aromaterapi lavender. Dan sampel yang dibutuhkan lansia.

2. Pada penelitian Kartika & Setiawati (2022) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Citrus Lemon terhadap Insomnia pada Ibu Hamil. Trimestes III. Dengan metode *Pre and post experimental test with control group design*. Kuesioner dengan teknik *Purposive sampling*. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa penurunan skor insomnia pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok *control*. Hasil uji menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi citrus lemon terhadap insomnia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim (. Terdapat perbedaan desain yang digunakan *Pre and post experimental test with control group design*. Kuesioner dengan teknik *Purposive sampling*, desain penelitian yang akan digunakan *Pre and post experimental test with control group design*. Kuesioner dengan teknik *Purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu aromaterapi citrus lemon sedangkan variabel bebas pada penelitian yang akan digunakan aromaterapi lavender. Persamaan pada variabel dua yaitu Insomnia.

3. Pada penelitian Fauzan, Lailiyya, Kusumandari & Suratman (2019) dengan judul Analisa Pengaruh Rangsangan Aromaterapi Lavender Kayu Cendana terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Berbasiskan Gelombang EEG. Menggunakan metode *Experiment*. Sinyal EEG diamati secara visual (manual) dengan cara mengidentifikasi detik kedetik selanjutnya. Hasil dari penelitian ini secara statistik menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara subjek yang diberi stimulus aromaterapi terhadap subjek tanpa stimulus. Sedangkan per individu, kualitas tidur dengan stimulus aromaterapi lebih baik dibandingkan tanpa stimulus pada beberapa subjek. Terdapat perbedaan desain yang digunakan *Experiment*. Sinyal EEG diamati secara visual (manual) dengan cara mengidentifikasi detik kedetik selanjutnya. Variabel bebas penelitian ini adalah aromaterapi lavender kayu cendana, sedangkan variabel bebas yang akan digunakan yaitu aromaterapi lavender. Persamaan dengan penelitian ini variabel satu Aromaterapi Lavender.
4. Pada penelitian Nuraeni & Nurholipah (2021) dengan judul Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) pada Mahasiswa Tingkat II. Dengan metode *One group pretest-posttest design*. Kuesioner dengan teknik *consecutive sampling*. Hasil pada penelitian ini berdasarkan analisis bivariat menggunakan *uji wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai (aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*). Terdapat perbedaan desain yang digunakan *One group pretest-posttest design*. Kuesioner dengan teknik *consecutive sampling*.

Variabel bebas yang digunakan yaitu aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid, sedangkan variabel bebas yang digunakan peneliti yaitu aromaterapi lavender. Persamaan pada variabel satu Aromaterapi Lavender dan desain penelitian menggunakan *one grup pretest-posttest*.

5. Pada penelitian Dian & Devid (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* dengan uji *T-test dependent*. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender dan hanya 40% yang mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan. Petugas Wisma Cinta Kasih Padang agar dapat memberikan terapi lavender setiap 2 kali/minggu saat menjelang tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Persamaan dengan penelitian ini variabel satu pengaruh aromaterapi lavender.