

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten (Siregar, 2011:73). Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari atau bangun terlalu pagi (Hariana, 2004:46). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari atau sering bangun terlalu pagi yang dapat bersifat sementara atau persisten.

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di semua lingkungan, baik di negara maju maupun negara berkembang (Susilo dan Wulandari, 2011:24). Insomnia adalah salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur. Jangka panjang dapat menyebabkan gejala somatik dan perkembangan penyakit (Siregar, 2011:73).

Sekarang ini insomnia tidak hanya menjadi masalah pada anak-anak dan remaja, tetapi bisa juga terjadi pada orang dewasa bahkan cenderung terjadi pada usia lanjut. Dari semua kelompok usia yang ada, masalah insomnia sering terjadi pada usia lanjut. Makin lanjut usia seseorang, makin banyak terjadi insomnia. Pada usia lebih dari 50 tahun, angka kejadian insomnia sekitar 30% (Siregar, 2011:75).

Sebagian besar lansia mempunyai resiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Orang 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.

Menurut teori penuaan biologi, lansia mengalami penurunan fungsi dan struktur atau mengalami proses degeneratif. Hal ini mengakibatkan perubahan sistem saraf pusat, antara lain sistem gelombang otak dan siklus sirkadian. Perubahan tersebut menyebabkan terganggunya pusat pengaturan tidur yang ditandai dengan menurunnya aktivitas gelombang alfa sehingga mempengaruhi proses tidur (Kurnia, 2009:84).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011:74).

Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini hanya mereka yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2011:12).

Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo merupakan salah satu panti werdha terbesar di Gorontalo. Jumlah penghuni yang ada 35 orang, dengan karakteristik yang berbeda yakni laki-laki berjumlah 4 orang dan perempuan

berjumlah 31 orang. Berdasarkan studi awal yang didapatkan peneliti langsung dengan cara wawancara, dari total keseluruhan 35 orang penghuni di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo, ada 24 orang lansia yang mengeluh insomnia dan hampir seluruhnya mengatakan tidak melakukan apapun untuk mengatasi hal tersebut.

Masalah insomnia pada lansia ini seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang dapat merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup. Insomnia dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif, tidak fokus, tidak dapat membuat keputusan dengan baik, pelupa, pemarah, depresi, menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit, menyebabkan kecelakaan bahkan dapat meningkatkan resiko kematian (Siregar, 2011:124).

Masalah insomnia yang terjadi pada lansia dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi didasari teori bahwa wewangian yang dilepas oleh minyak esensial mempengaruhi *hypothalamus*, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon, sehingga mempengaruhi *mood* dan menurunkan level stres (Green, 2009:91).

Menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang langsung dan cepat. Hal ini terjadi karena molekul-molekul dari minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak (Mangoenprasodjo dan hidayati, 2005:106).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menggunakan aromaterapi untuk memperbaiki kualitas tidur, menurunkan kecemasan serta meningkatkan memori jangka pendek. Penelitian Kurnia (2009:84) mendapatkan hasil sebagai berikut: dari 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi, 50% responden yang kualitas tidur buruk yaitu berusia antara 60-69 tahun, Setelah satu minggu perlakuan, keseluruhan subyek pada kelompok kontrol tetap mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan subyek pada kelompok perlakuan sebanyak 4 orang (44%) mengalami kualitas tidur baik dan sisanya tetap.

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian oleh Ariani (2012:3), didapatkan hasil sebagai berikut: kualitas tidur remaja sebelum diberikan aromaterapi sebagian besar memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 19 orang remaja atau 86,4% dan 3 orang remaja (13,6%) memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur remaja setelah diberikan aromaterapi selama 2 minggu perlakuan sebanyak 10 orang (45%) memiliki kualitas tidur baik dan 12 orang (54,5%) kualitas tidur sedang.

Kemudian penelitian oleh Kristanti (2010:99), didapatkan hasil seperti berikut: sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 4 lansia (40%) dengan tingkat kecemasan ringan, 4 lansia (40%) dengan kecemasan sedang, 2 lansia (20%) dengan kecemasan berat. Setelah diberikan aromaterapi lavender, kecemasan lansia di panti wredha st.yoseph Kediri mengalami penurunan sebanyak 9 orang (90%).

Selanjutnya penelitian oleh Adiyati (2010:26), Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dan

tidak terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol. Terakhir, untuk penelitian yang dilakukan Wijaya (2013:52) memperoleh hasil: memori jangka pendek sebelum diberikan aromaterapi pada lansia, tidak ada yang termasuk dalam tingkat baik. Gangguan ringan sebanyak 10 orang (38,5%), gangguan sedang sebanyak 14 orang (53,8%), dan gangguan berat sebanyak 2 orang (7,7%). Memori jangka pendek sesudah diberikan aromaterapi mengalami peningkatan, lansia yang memorinya baik sejumlah 7 orang (26,9%), gangguan ringan sebanyak 7 orang (26,9%), gangguan sedang sejumlah 11 orang (42,3%), dan gangguan berat sebanyak 1 orang (3,8%).

Dari semua jenis essensial aromaterapi, peneliti memilih lavender karena minyak essensial aromaterapi lavender dianggap baik untuk mengatasi gangguan tidur.

Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essensial aromaterapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti-neurodepressive* (Dewi, 2013:9). Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalool aasetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang (Dewi, 2013:2). Berdasarkan survey awal peneliti dilapangan, minyak esensial aromaterapi lavender juga ternyata sudah cukup mudah didapatkan di daerah Kota Gorontalo.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Insomnia merupakan masalah yang sering dijumpai pada usia lanjut.
2. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya.
3. Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia.
4. Hasil studi awal yang didapatkan peneliti langsung dari 35 orang penghuni di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo, ada 24 orang lansia yang mengeluh insomnia dan hampir seluruhnya mengatakan tidak melakukan apapun untuk mengatasi hal tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo?”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia dipanti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.
2. Mengidentifikasi insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo sebelum diberikan aromaterapi lavender.
3. Mengidentifikasi insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo setelah diberikan aromaterapi lavender.
4. Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini mempunyai dua aspek manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan ilmiah, serta bahan penerapan ilmu metode penelitian, khususnya mengenai pengaruh aromaterapi lavender dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Untuk lansia

Lansia dapat melakukan terapi ini sendiri atau dengan bantuan petugas dan keluarga sehingga dapat membantu masalah insomnia.

2. Untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi, menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia.

3. Untuk profesi keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah untuk menambah intervensi dalam penanganan insomnia lansia, baik dalam perkuliahan maupun dalam praktek dilapangan.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pedoman untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan.