

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menua merupakan kondisi alamiah yang terdapat di kehidupan setiap orang yang menandakan bahwa orang tersebut telah melewati tiga tahap kehidupan. Hal ini merupakan proses sepanjang hidup yang akan terus berlangsung dari awal permulaan kehidupan hingga akhir fase kehidupan. Proses ini yang akan menyebabkan adanya penurunan fungsi fisik, psikologis, ataupun sosial pada orang yang alami penuaan sehingga dapat menimbulkan ketergantungan pada lansia tersebut.¹

Definisi lansia menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 adalah orang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Pada data yang didapatkan dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes) pada tahun 2017 menunjukkan presentase jumlah lansia di Jawa Timur sebesar 12,25% menempati posisi 3 besar dengan jumlah lansia terbanyak, dan pada tahun 2018 memperoleh presentase sebesar 12,64% yang menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia dari tahun sebelumnya. Di daerah Surabaya didapatkan hasil presentase penduduk lansia sebesar 8.53% pada tahun 2018.²

Akibat proses penuaan pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan fungsi, salah satunya adalah fungsi fisiologis. Salah satu penurunan fungsi fisiologis yang terjadi pada lansia adalah penurunan kebutuhan dan kualitas tidur. Tidur dapat diartikan sebagai keadaan tidak sadar yang dapat dibangunkan dengan

rangsangan secara sensorik atau lainnya.³Dengan tidur, setiap orang dapat memulihkan kondisi dan stamina tubuh mereka. Kebutuhan tidur setiap orang tentunya berbeda-beda, umumnya 6-8 jam perhari untuk mencapai kuantitas dan kualitas tidur yang efektif.⁴ Pertambahan usia yang terjadi, menimbulkan kondisi semakin sulit untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Pada usia yang semakin menua, maka akan terjadi perubahan kualitas tidur yang menyebabkan tahap tidur *Rapid Eye Movement (REM)* nya mulai memendek.⁵ Beberapa faktor yang mempengaruhi tidur adalah usia yang semakin menua, lingkungan sekitar, motivasi, penyakit, dan gaya hidup.⁶Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dengan efektif dan kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi yang dapat terjadi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, adanya rasa capai dan mudah lemah, daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologi yang dapat terjadi meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Hal ini akan menyebabkan lansia masuk kedalam kondisi kesehatan yang buruk.⁵

Penurunan kualitas tidur serta kuantitas tidur yang terjadi pada lansia akan menyebabkan masalah gangguan tidur pada lansia, yaitu insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang umum ditemukan serta dapat diartikan sebagai persepsi subjektif dari kesulitan dalam memulai tidur, untuk tetap tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk berlebihan.⁵Di dunia, angka kejadian insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47. Sedangkan di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 10%. Ketidakmudahan penderita insomnia dalam mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik akan menyebabkan penurunan kualitas hidup mereka.⁷

Berbagai terapi dapat diupayakan dalam menangani masalah insomnia yang terjadi, baik pada lansia ataupun masyarakat pada umumnya. Terapi yang dapat diberikan bisa berupa terapi farmakologi dan non-farmakologi yang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada penderita insomnia. Pada lansia terapi farmakologi tentunya menjadi hal yang dipertimbangkan. Maka dari itu, diperlukan penatalaksanaan insomnia pada lansia melalui terapi non-farmakologi.⁸

Penatalaksanaan yang bersifat non-farmakologi, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang dapat memberikan efek rileksasi. Kandungan utama dari aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang berfungsi sebagai efek sedative dalam menurunkan risiko insomnia yaitu linalool.⁹ Penelitian sebelumnya yang dilakukan Sari D. pada tahun 2018 menyatakan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap kualitas tidur lansia dengan p value 0,000.¹⁰ Penelitian lain yang dilakukan Dwi Kurnia, dkk. menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) memberikan perbaikan kualitas tidur yang signifikan pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.¹¹

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa pengendalian terhadap peningkatan kualitas tidur yang dialami oleh lansia ini sangat penting. Peningkatan kualitas tidur yang optimal diharapkan dapat menurunkan derajat insomnia pada lansia. Pada penelitian ini akan dibuat berbeda dengan penelitian sebelumnya seperti yang tercantum pada tabel orisinalitas 2.4 dari segi metode pemberian aromaterapi lavender dan juga lokasi pengambilan sampel, yaitu di Griya Santo Yosef dan Panti Surya. Berdasarkan hasil survei

yang telah dilakukan oleh peneliti, belum ada penelitian sejenis yang dilakukan disana. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk meneliti mengenai “Perbedaan Derajat Insomnia pada Lansia di Griya Santo Yosef dan Panti Surya Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan terhadap derajat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*)?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan derajat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi derajat insomnia pada lansia di Griya Santo Yosef Surabaya dan Panti Surya.

1.3.2.2 Menganalisis perbedaan derajat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) sebagai terapi non farmakologi pada kasus insomnia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis di bidang ilmu kedokteran mengenai perbedaan derajat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat bagi Peneliti

- a) Menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh saat menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- b) Menerapkan metode penelitian dalam penelitian yang sebenarnya.
- c) Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pemberian aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap derajat insomnia para lansia.

1.4.2.2 Manfaat bagi masyarakat

- a) Menambah wawasan lansia mengenai kualitas tidur yang efektif dan optimal
- b) Mengedukasi para lansia mengenai peranan terapi non-farmakologi untuk terapi insomnia pada lansia.

1.4.2.3 Manfaat bagi tenaga kesehatan

- a) Menambah pengetahuan tentang cara dalam penanganan kasus insomnia pada lansia.