

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pertambahan usia akan mengakibatkan degenerasi pada fisik maupun psikis. Akibat dari pertambahan usia pada lansia akan mengalami banyak perubahan karena menua yang akan menuntut lansia untuk dapat menyesuaikan diri. Lansia akan mengalami stres, kecemasan sampai tahap depresi jika lansia tersebut tidak mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan (Cindy & Sanimustofies, 2021). Usia tua merupakan masa kemunduran. Hal ini menyebabkan penurunan kemampuan kognitif secara signifikan serta kecepatan proses penuaan, seperti gangguan konsentrasi, gangguan kemampuan bahasa dan memori. Kemunduran lain yang dihadapi adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai kendur, muncul kerutan, rambut mulai memutih, gigi mulai tanggal, pendengaran dan penglihatan menurun, mudah lelah, gerak menjadi lambat lesu, kurang lentur dan penumpukan lemak terutama pada bagian perut dan pinggul (Maryam *et al*, 2022).

Seiring bertambahnya usia, banyak perubahan yang dialami seseorang, baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan yang merupakan bagian dari proses penuaan normal, seperti penurunan penglihatan panca indera, kurang tidur atau penurunan stamina, merupakan ancaman terhadap integritas lansia. Selain itu, lansia juga menghadapi perubahan peran, status sosial, dan perpisahan dengan orang yang dicintai. Kondisi-kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia dapat menjadi stressor (Maryam *et al*, 2022).

Indonesia merupakan negara dengan jumlah lansia yang cukup besar dan terus meningkat setiap tahunnya. Menurut data pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia mencapai 28,7 juta jiwa atau sekitar 10,6% dari total penduduk. Dan jumlah lansia di Jawa Barat terdapat 43,03% atau 2,2 juta jiwa dari total penduduk di Jawa Barat. Bertambahnya populasi lansia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stres dan kesulitan tidur (insomnia). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun di perkirakan sekitar (20% - 50%) orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar (17%) mengalami gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar (67%). Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia dengan ditandai dengan ketidak mampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyenangkan. Jika kebutuhan tidur seseorang tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi fungsi saraf pusat. Kecemasan yang berkepanjangan dikaitkan dengan pemikiran progresif dan bahkan dapat menyebabkan perilaku sistem saraf yang tidak normal. Kurang tidur dapat meningkatkan kadar insulin hingga 30 persen dan meningkatkan resistensi insulin pada penderita diabetes tipe 2 hingga 43%, kurang tidur risiko 5,9% serangan jantung atau stroke dalam 10 tahun kedepan. Akibat dari insomnia adalah depresi (23%), penyakit jantung (17%), sakit kepala (10%), leher kaku (5%), pusing (8%), mual dan muntah (4%) (Dewi, 2022).

Seiring dengan bertambahnya usia, secara otomatis lansia mengalami beberapa masalah kesehatan dalam kehidupan dimana penurunan aspek kesehatan terjadi secara alamiah pada lansia, serta terjadinya perubahan pola

tidur, pola makan dan sebagainya akan berubah seiring pertambahan usia tersebut. Salah satu masalah yang akan muncul akibat penuaan adalah berkurangnya kualitas tidur seperti gangguan tidur dan kurangnya kepuasan dari kualitas tidur dan kuantitas untuk jangka waktu yang lama. Gangguan tidur dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kehidupan seseorang dan kehidupan keluarga. Gangguan tidur pada orang dewasa lebih tua memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka dan menyebabkan masalah seperti pengurangan fungsi aktivitas sehari-hari, kelelahan, demensia, kecemasan, mengantuk di siang hari, memori dan defisit perhatian, jatuh, dan kebutuhan untuk menggunakan obat tidur. Hasil penelitian Martinez & Rodrigues (2021) ditemukan di China dimana prevalensi kualitas tidur yang buruk pada lansia mencapai rentang 40-70% dan ini setiap tahunnya selalu meningkat dan sangat beresiko mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jepisa & Riasmini (2020) Prevalensi gangguan tidur lansia di Indonesia mencapai 67%. didapatkan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Sumatra Barat sebagian besar buruk 75% atau 90 orang dari jumlah responden 120 orang.

Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang berkualitas memungkinkan tubuh untuk pulih dan memperbaharui diri, serta memainkan peran penting dalam fungsi kognitif dan emosional. Dalam sebuah penelitian disampaikan bahwa dampak insomnia pada lansia; misalnya mengantuk berlebihan di siang 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 dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Mayoritas lansia rentan mengalami masalah tidur akibat berbagai faktor penyebab salah satunya lansia sering mengalami perubahan pola tidur, sekitar 40 hingga 50% dari jumlah lansia mengalami gangguan tidur. Ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis, serta mengganggu fungsi sehari-hari (Kemenkes, 2022).

Untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis obat yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu benzodiazepine, antihistamin, dan antidepresan. Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi keutuhan tidur terdiri dari beberapa tindakan penanganan, meliputi teknik massage, relaksasi, dan terapi menggunakan aroma terapi. Oleh karena itu, penelitian tentang metode yang dapat meningkatkan kualitas tidur, seperti aromaterapi lavender, menjadi semakin penting dalam konteks perawatan kesehatan (Sutanto *et al*, 2018).

Aromaterapi lavender dari bunga dan buah-buahan dengan rempah-rempah, dan teh herbal membantu menenangkan saraf dan membantu tidur karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat membantu orang lanjut usia menjaga kesehatannya. Aromaterapi merupakan terapi yang melengkapi praktik keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk meringankan masalah kesehatan. Penelitian Sutanto *et al*. (2018), dimana kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi minyak esensial lavender, kualitas tidur

lansia setelah diberikan terapi minyak esensial lavender meningkat, dimana pada lansia mempunyai kualitas tidur yang sangat baik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryam *et al.* (2022) menunjukkan bahwa Permasalahan yang timbul pada lansia antara lain ketidakmampuan mengakses layanan kesehatan, tidak ada jaminan hari tua dan kurang dukungan sosial. Akibat permasalahan tersebut, lansia merasa tidak berdaya dan tidak berguna (*lack of self empowerment*) dalam kehidupan sehari-hari dan hal ini menyebabkan terganggunya kualitas tidur pada lansia.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa usia lanjut sangat rentan mengalami banyaknya permasalahan yang dialami pada masa tua salah satunya kualitas tidur, terdapat 70% dari jumlah lansia sebanyak 135 orang mengalami kualitas tidur yang kurang dalam sehari-harinya, hal ini disebabkan adanya rasa kecemasan ketakutan akan hal-hal lain yang terjadi setiap harinya (Patma, 2020).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Prima dan Oktarini (2021) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh dalam pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, hal ini terlihat perubahan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender yang sebelumnya kualitas tidur lansia tidak bagus setelah diberikan aromaterapi lavender selama 1 minggu berturut ada perubahan menjadi kualitas tidurnya baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tomi & Helmanis (2022) dengan judul Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lavender terdapat perubahan pada kualitas tidur lansia

menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian, perlu diberikan aromaterapi lavender pada lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha agar kualitas tidur lansia membaik.

Hasil penelitian lain menjelaskan bahwa sebelum mendapatkan terapi minyak esensial lavender menunjukkan bahwa sebagian besar (83%) lansia menderita insomnia berat dan sebagian besar (89%) lansia setelah diobati dengan minyak esensial lavender mengalami insomnia sedang. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan diperoleh nilai  $p = 0,017$ . Uap dengan minyak esensial lavender memiliki efek mengurangi gejala insomnia pada orang tua (Betty *et al.*, 2022).

Desa Gunamekar merupakan desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bungbulang, dan sudah bertahun-tahun melaksanakan program Posbindu (Pos Binaan Terpadu) bagi lanjut usia yang diadakan satu kali dalam satu bulan. Terdapat 508 lanjut usia, 249 orang lansia laki-laki dan 259 orang lansia perempuan yang menjadi sasaran diadakannya program Posbindu, program yang dilaksanakan didalam Posbindu tersebut diantaranya pengukuran berat badan, timbang badan, penyuluhan kesehatan dan senam khusus lansia.

Hasil wawancara oleh peneliti kepada 40 orang lansia yang berumur diatas 60 tahun yang dilakukan pada saat kegiatan Posbindu Babakan di wilayah Desa Gunamekar didapatkan 32 orang yang mengalami insomnia. Dari 32 lansia tersebut didapatkan 20 lansia yang mengalami insomnia berat dan 12 lansia mengalami insomnia ringan. Lansia mengatakan bahwa penyebab lansia mengalami insomnia karena beban pikiran, memikirkan anak dan cucu beserta dengan keluarganya. Keluhan ini belum pernah dilakukan pengobatan apa-apa, belum ada juga yang menyarankan terapi tentang aromaterapi lavender, hanya saja

tenaga kesehatan pernah menyarankan untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu dengan cara menganjurkan lansia untuk mengurangi tidur siang dan menonton TV pada malam hari. Di Desa Gunamekar masyarakat belum mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Atas hasil inilah, maka peneliti ingin mengenalkan pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui nilai rata-rata kualitas tidur lansia perempuan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan yang tidak diberikan aromaterapi lavender

2. Mengetahui pengaruh kualitas tidur lansia perempuan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Desa Gunamekar**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan lansia secara rutin untuk inovasi dalam pelaksanaan program lansia.

### **1.4.2 Lansia, Keluarga dan Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi lansia, keluarga maupun masyarakat dalam menjaga kesehatan sejak awal dan juga bagi keluarga yang mempunyai lansia lebih memperhatikan kesehatan lansia nya lebih maksimal dengan cara melakukan pemeriksaan lansia secara rutin ke tempat pelayanan kesehatan.

### **1.4.3 Tenaga Kesehatan / Profesi Bidan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan bisa menjadi acuan untuk mengembangkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya dalam melakukan upaya pencegahan terhadap kesehatan lanjut usia.