

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia diartikan sebagai seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas dan dapat disebut dengan tahapan proses kehidupan yang akan dialami oleh setiap individu nantinya (Azizah, 2011). Menurut WHO, lansia dibagi menjadi empat yaitu: usia pertengahan (middle age) yaitu usia antara 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) usia antara 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun (Notoadmodjo, 2011)

Menurut undang-undang No. 13/ Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada lansia biasanya menunjukkan kecenderungan peningkatan yang sangat pesat dibandingkan dengan penduduk usia lainnya, pada tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai angka 28.822.879 jiwa (11,34 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) (Badan Pusat Statistik, 2018. Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan India (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2010-2020 diproyeksikan terdapat sekitar 3.793.152 jiwa penduduk provinsi Kalimantan timur di tahun 2020. Kelompok umur 60-64 tahun terdapat 111 574 jiwa, pada kelompok umur 65-69 tahun terdapat 70.409 jiwa, pada kelompok umur 70-74 tahun terdapat 40.112 jiwa, pada kelompok umur 75+ tahun terdapat 35.257 jiwa. Maka total dari seluruh kelompok umur dari 60-75+ tahun diperkirakan terdapat sekitar 257.352 jiwa adalah penduduk usia sudah tidak produktif yaitu usia pada lanjut usia (Badan pusat statistik, 2019).

Jumlah penduduk Samarinda sebanyak 812,597 jiwa. Lansia dengan usia 45-49 tahun sebanyak 46,224 jiwa, lansia dengan usia 55-59 tahun sebanyak 21,881 jiwa, dan jumlah lansia dengan usia 65 tahun ke atas sebanyak 17,650 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Seiring melonjaknya pertumbuhan umur pada lanjut usia di Indonesia, maka perlu perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Masalah kesehatan yang sering dialami pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu adanya masalah imobilisasi, inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (Sunaryo dkk, 2016).

Bertambahnya umur mengakibatkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur. Lansia sebagian besar mengalami resiko tinggi terjadinya gangguan tidur yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu

penyakit yang diderita, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup (Silvanasari, 2012). Proses patologis terkait dengan usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gangguan tidur yang menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah ataupun tinggal di fasilitas perawatan dalam jangka panjang seperti panti werdha. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley, 2006 dalam Ferdian S 2015).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur di pagi hari (Sutantri, 2014). Pada kenyataan yang terjadi pada lansia bahwa mereka mempunyai waktu tidur yang cukup, tetapi masih saja terjadi penurunan kualitas tidur. Pada lanjut usia tahapan tidur yang terganggu ialah tahap 3, tahap 4, tahap REM dan REM laten akan tetapi mengalami peningkatan tidur di tahap 1 dan 2. Pada perubahan tahap tidur tersebut mengakibatkan beberapa efek yaitu kesulitan untuk memulai tidur, menurunnya jumlah waktu tidur, tidur tidak efisien, tidak semangat ketika bangun dan bangun terlalu dini (Bliwise & Endeshaw, 2006 dalam Ferdian S, 2015). Lansia mengalami periode tidur REM yang cenderung memendek, didapatkan penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3

dan 4. Beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap 4, atau tidur yang dalam. Lansia yang sering terbangun di malam hari akan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur kembali (Potter & Perry, 2011).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti kecenderungan lebih rentan terhadap suatu penyakit seperti pikun atau pelupa, kebingungan, disorientasi serta menurunnya terhadap konsentrasi dan pengambilan keputusan. Selain beberapa gangguan-gangguan tersebut juga dapat menurunkan kemandirian lansia yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas keseharian dan hal ini dapat berdampak buruk bagi kualitas hidup lansia, oleh karena itu masalah kualitas tidur yang terjadi pada lansia harus ditangani (Potter and Perry, 2011 dalam Ferdian S 2015).

Penanganan masalah gangguan tidur secara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan diberikan obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obatan ini sangat membantu mempercepat tercapainya tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Akan tetapi sering mengkonsumsi obat tersebut dapat menimbulkan efek negatif, diantaranya rasa mual, mengantukdisiang hari dan menyebabkan penderita mengalami ketergantungan (Lanywati, 2013). Mengkonsumsi obat-obatan juga tidak baik tentunya bagi ginjal, ginjal tersebut lama-kelamaan akan rusak dan menyebabkan

angka mortalitas meningkat pada lansia. Dengan demikian diperlukanlah terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia (Stanley 2006, dalam Ferdian S 2015).

Prinsip dari penatalaksanaan non farmakologis ialah untuk meningkatkan rileks dan kenyamanan, karena kenyamanan dapat membantu lansia untuk tertidur. Dari berbagai macam terapi non farmakologis yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya ialah dengan cara menyium wewangi-wewangian seperti wangi dari bunga lavender (Hammad, 2013).

Aromaterapi merupakan media yang memanfaatkan bau-bauan yang berasal dari bahan tanaman tertentu. Sejak ribuan tahun yang lalu aromaterapi banyak digunakan sebagai praktek pengobatan alternatif. Banyak jenis wewangian aromaterapi dan setiap wewangian tersebut memiliki kelebihan positif yang bermacam-macam. Misalnya aromaterapi lavender dipercaya dapat mengurangi stress dan mengurangi kesulitan tidur. Kelebihan minyak lavender dibandingkan dengan minyak esensial lainnya ialah kandungan rancunnya yang *relative* sangat rendah, sehingga jarang menimbulkan efek alergi (Yunita, 2010 dalam Fadli M, 2017).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Sari, Leonard (2018) mereka menggunakan aroma terapi lavender dimana aroma lavender ini memiliki senyawa sedatif dan anti - neurodepressive dan

terdapat kandungan utamanya linalool asetat, linalool asetat ini dapat mengendorkan urat- urat serta otot- otot yang tegang. Menghirup aroma ini meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (rileksasi), dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala, kejang otot, Andriana 2014(Dalam Sari, Leonard).

Dari hasil bacaan tersebut maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana gambaran pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dibahas, maka tujuan penelitian yang diambil yaitu:

1. Tujuan umum

Mendapatkan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

2. Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi jurnal yang terkait dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

- b. Menganalisis hasil jurnal pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.
- c. Memaparkan informasi terkait dengan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat pada penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan peneliti mendapatkan tambahan informasi-informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat menjadi referensi dan bacaan di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Memberikan informasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang digunakan sebagai pedoman pemikiran untuk dikembangkan menjadi yang lebih baik lagi.

E. Keaslian Penelitian

- 1. Penelitian ini dilakukan oleh Sari & Leonard (2018) dengan judul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. Penelitian ini adalah Quasi

Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest design. Uji analisis yang digunakan adalah uji Paired T-test. Dan jika dilihat dari bentuk data maka jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti dimana terdapat perbedaan metode penelitian yaitu pada penelitian ini menggunakan metode *literature review* dimana peneliti akan menganalisis dan memaparkan hasil penelitian-penelitian mengenai aromaterapi lavender.