

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, dengan bertambahnya usia serta penurunan fungsi organ tidak menutup kemungkinan lansia juga dapat menjalankan hidup sehat salah satunya dengan merubah kebiasaan. Pola hidup sangatlah berpengaruh terhadap kesehatan, tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk saja, tetapi pola hidup sehat juga perlu di jaga seperti menjaga pola makan dan juga olahraga (Hindriyastuti, 2018).

Menurut Sunaryo (dalam Sari, 2018) proses menua adalah proses alamiah bukan suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur yang dapat mengakibatkan perubahan secara kumulatif. Dengan perlahan kemampuan pada jaringan dalam memperbaiki diri tidak dapat mempertahankan struktur fungsi normalnya. Beberapa perubahan yang dapat terjadi pada lanjut usia meliputi perubahan secara fisik, perkembangan spritual, mental, dan psikologis. Maka dapat disimpulkan bahwa manusia, secara perlahan akan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ dan kondisi ini dapat mempengaruhi kemandirian dan kesehatan lansia.

Seiring dengan bertambahnya usia kebutuhan waktu tidur pada manusia akan mengalami pengurangan. Pada lanjut usia mulai terjadi perubahan degenerasi organ dan sel yang dapat mempengaruhi fungsi dalam mekanisme tidur. Kebutuhan tidur lanjut usia cenderung berkurang dimana pada usia ≥ 60 tahun kemungkinan besar akan mengalami insomnia dan mudah terbangun

sewaktu tidur pada malam hari sedangkan jumlah kebutuhan tidurnya adalah 6 jam per hari (Sari, 2018).

Menurut (Junita, 2020) lansia yang mengalami insomnia yaitu suatu keadaan dimana lansia mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau terbangun terlalu pagi. Klasifikasi pada Insomnia ada dua jenis yaitu insomnia dengan gejala susah tertidur serta insomnia yang mudah terbangun saat tertidur. Hal yang menyebabkan insomnia yaitu karena kegelisahan yang berlebih, ketegangan, rasa nyeri, kopi, mengonsumsi zat kimia, emosi yang tidak terkontrol, stres, kecemasan dan lain-lain.

Di seluruh dunia jumlah prevalensi insomnia diperkirakan sebanyak 13-47% dengan perbandingan sekitar 50-70% banyak terjadi pada usia diatas 65 tahun. Menurut penelitian *Aging Multicenter* gejala insomnia sering terjadi pada usia diatas 65 tahun terdapat sebuah data sebesar 42% dari 9.000 lanjut usia. Penelitian Tsou (2013) memberitahukan bahwa di Taipei sebanyak 40 % individu yang berusia diatas 60 tahun sering mengalami insomnia yang menyebabkan para lansia sulit untuk memulai tidur dan mudah terbangun. Menurut Hindriyastuti (2018) Di negara Indonesia sekitar 50% orang berusia 65 tahun mengalami insomnia, setiap tahun diperkirakan data yang keluar sebanyak 20-50% lanjut usia mengalami insomnia dan sekitar 17% data yang keluar mengalami insomnia yang berat. Sekitar 67% prevalensi kejadian insomnia pada lansia cukup meningkat. Menurut survey yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Magelang jumlah lansia usia ≥ 60 tahun mengalami peningkatan 17,47%. Data terakhir yang ditemukan sebanyak 63% lansia mengalami insomnia.

Masita, (2017) menjelaskan dampak insomnia pada lansia dapat mengakibatkan perubahan pada psikologi seperti gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, serta situasi stress akan kekhawatiran dan kecemasan yang dapat menyebabkan kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup, kemudian perubahan pada fisik seperti sakit kepala, kelelahan, dan kulit di bawah mata tampak hitam, dan perubahan pada sosial juga mungkin dapat terjadi berupa kualitas hidup yang terganggu, seperti susah mendapat promosi pada lingkungan kerjanya, kurang bisa menikmati hubungan sosial dan keluarga. Selain itu juga akan berdampak pada ekonomi dimana hilangnya produktifitas kerja serta dapat menurunkan imunitas. Insomnia juga dapat menimbulkan resiko penyakit generatif seperti hipertensi, jantung, depresi dan juga stress. Kualitas hidup lansia akan terganggu jika pola istirahatnya tidak teratur, sehingga dapat memperburuk penyakit yang diderita, suasana hati negatif, dan mengakibatkan kecelakaan seperti terjatuh.

Menurut Stanley (dalam Dewi, I Gusti A. D. S, 2018) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya insomnia yaitu perlunya penanganan yang tepat dalam mengatasi insomnia. Salah satu cara yang bisa dilakukan dalam mengatasi insomnia antara lain yaitu terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi farmakologi yang dilakukan dengan pemberian obat tidur dapat membantu lansia untuk mencapai pola tidur yang baik. Akan tetapi penggunaan terapi farmakologi jangka panjang dapat mengganggu pola tidur dan dapat menyebabkan masalah yang lebih berat antara lain seperti ketergantungan pada obat, penurunan metabolisme pada lansia, yang akan menyebabkan penurunan fungsi ginjal dan

kerusakan fungsi kognitif. Terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lanjut usia antara lain yaitu terapi rekreasi, relaksasi progresif, pijat aromaterapi, terapi musik, yoga, dan aromaterapi (Rahmawati, 2015).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu salah satunya dengan pemberian aromaterapi dimana aromaterapi ini merupakan suatu teknik relaksasi dengan menggunakan konsentrasi minyak esensial dari proses penyulingan berbagai jenis tanaman, pohon maupun bunga yang di dalamnya memiliki kandungan sifat terapi yang berbeda-beda. Menurut Hadibroto & Alam, (dalam Dewi, I Gusti A. D. S, 2018) aromaterapi ini juga mempunyai beberapa kelebihan jika dibandingkan dengan metode penyembuhan yang lainnya di karenakan cara pemakaian aromaterapi ini tergolong praktis dan efisien, dan juga aromaterapi ini bisa dilakukan diberbagai tempat dan keadaan, efek zat yang terkandung dalam aromaterapi tergolong cukup aman bagi tubuh dan khasiatnya terbukti efektif serta tidak kalah kandungannya dengan metode terapi lain. Terdapat beberapa macam cara yang dapat digunakan dalam melakukan teknik aromaterapi salahsatunya dengan cara inhalasi atau menghirup minyak aromaterapi dan ini juga merupakan cara penyembuhan yang terbukti efektif khasiatnya.

Menurut Sari, (2018) aromaterapi terdiri dari beberapa jenis minyak atsiri yang umum digunakan dengan kandungannya yang banyak manfaat diantaranya yaitu Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Lemon (*Citrus Linonem*), Geranium (*Pelargonium Graveolens*), Lavender (*Lavendula Vera Officinals*), Eukalipus

(*Eucalyptus Globulus*), Peppermint (*Mentha piperita*) dari berbagai macam minyak tersebut, peneliti mengambil intervensi menggunakan lavender karena kelebihan dari minyak lavender atau minyak essential yang memiliki kandungan efek sedative yang lebih bagus dari pada aromaterapi lainnya serta memberikan efek menenangkan dan bermanfaat untuk antioksidan, antianxietas, antidepresan dan antibakteri.

Menurut Dewi, I Gusti A. D. S, (2018) menyatakan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) ialah salah satu jenis tanaman alternatif yang dapat membantu mengatasi insomnia. Bunga dari tanaman ini dapat menghasilkan produk parfum kelas tinggi yang seringkali dipakai oleh para bangsawan Eropa. Kandungan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) mampu bekerja dengan cara merangsang sel saraf penciuman dan juga dapat mempengaruhi sistem kerja limbik dengan cara meningkatkan perasaan positif dan membantu merilekskan tubuh serta dapat membantu memudahkan lansia untuk tidur setelah menghirup aromaterapi beberapa saat. Didasari oleh teori wangi dari aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) mampu memenuhi hipotalamus, bagian otak yang juga dapat mengendalikan sistem kelenjar dan hormon sehingga dapat meningkatkan mood serta menurunkan tingkat stres (Wijayanti, 2014).

Dengan ditemukannya beberapa hasil penelitian, dalam 100 gram bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terdapat beberapa kandungan, seperti minyak alpha-pinene (0,22%), esensial (1-3%), limonene (1,06%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), cymene (0,3%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), linalyl acetate (26,32%), terpinine-4-ol (4,64%), kandungan

caryophyllene (7,55%), dan geranyl acetate (2,14%). Maka dapat disimpulkan kandungan utama yang terdapat pada bunga lavender yaitu *linalyl asetat* dan linalool (C₁₀H₁₈O) (Ramadhan, 2017).

Hasil penelitian (Siagian, 2018) menyatakan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu indikator yang berpengaruh terhadap insomnia yang dapat membantu lansia pada kondisi yang lebih tenang sehingga lansia dapat lebih mengontrol serta mengelola stressor yang dapat mempengaruhi tingkat insomnia pada lansia. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah membuktikan bahwa aromaterapi dapat memberikan dampak yang sangat berpengaruh terhadap insomnia yang dialami lansia . Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dunya, Wimaharumi (2019) tentang efektivitas aromaterapi sereh dan lavender terhadap insomnia pada lansia. Menunjukkan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* = 0.000 dimana nilai $p < 0.050$. Keduanya terbukti efektif untuk menurunkan insomnia tetapi yang lebih efektif yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender yang membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih berpengaruh pada penurunan skor insomnia dilihat dari nilai $p = 0.000$ dibandingkan dengan nilai sereh $p = 0.001$. Oleh karena itu, berdasarkan hal-hal yang telah di paparkan, maka peneliti tertarik untuk mengkaji bukti-bukti klinis secara literatur review menggunakan EBN (*Evidence Based Nursing*) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia (lansia).

B. Rumusan Masalah

- *Population* (P) : Lansia yang mengalami insomnia
- *Intervention* (I) : Aromaterapi lavender

- *Comparison (C)* : Tidak ada *comparison*
- *Outcome (O)* : Untuk menurunkan insomnia pada lansia
- *Time (T)* : 30 menit

Sebagaimana dengan banyaknya kasus insomnia pada lanjut usia yang di akibatkan oleh beberapa faktor dengan dampak yang di timbulkan dapat mengakibatkan perubahan pada kehidupan sosial, psikologi dan fisik. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian “Bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia berdasarkan kajian literatur?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan sesuatu yang ingin dicapai dari suatu kajian. Adapun tujuan penulisan dalam skripsi ini sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai pada kajian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia, dengan hasil akhir untuk dapat menghasilkan sebuah data dan dapat menjadi suatu sumber informasi yang bermanfaat.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari kajian literatur ini antara lain:

- a. untuk mengidentifikasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia berdasarkan karakteristik responden dan durasi yang diberikan melalui kajian literatur;

- b. membuat standar operasional prosedur (SOP) dari pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia berdasarkan beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan.

D. Manfaat Penelitian *Literature Review* dengan EBN

1. Manfaat Teoretis

Manfaat hasil kajian ini dapat memberikan referensi keilmuan mengenai pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia. Selain itu, hasil kajian diharapkan menjadi bahan kajian alternatif untuk pengembangan intervensi aromaterapi lavender dalam bidang kesehatan dan juga keperawatan gerontik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil kajian literatur ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan seperti pelayanan keperawatan gerontik agar pengaruh aromaterapi lavender dapat di praktikkan dalam pelayanan asuhan keperawatan, khususnya asuhan keperawatan komunitas sehingga mampu mengatasi penurunan insomnia pada lanjut usia. Pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia merupakan suatu pengembangan dalam meningkatkan pendidikan secara profesional sebagai mutu pelayanan keparawatan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian literatur ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian keperawatan selanjutnya mengenai aromaterapi lavender terhadap penurunan

insomnia pada lanjut usia. Kajian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam pengembangan teori mengenai intervensi yang diteliti.

