

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia lanjut adalah tahap dimana perkembangan yang normal akan dirasakan oleh semua individu yang usianya akan menuju usia lanjut (Arnata et al., 2018). Dilihat dari prevalensi tentang perkembangan banyaknya lansia yaitu dengan usia lebih dari 60 tahun (>60) di perkirakan hampir dua kali lipat sekitar 12 % sampai 22%. Di negara Asia dan Indonesia dilihat di negara asia dan Indonesia dari tahun 1990 ssampai 2000 jumlah penduduk <15 tahun lebih besar di bandingkan jumlah penduduk lansia yang >60 tahun, tetapi diperkerikan sampai tahun 2040 baik global maupun dunia di asia maupun di Indonesia di prediksi jumlah lansia lebih besar dari jumlah penduduk dengan usia < 15 tahun. Adapun sebaran lansia mencatat populasi lansia pada golongan 60 tahun keatas di Provinsi Jawa Barat mencapai 2.739.719 orang (Pragholapati & Munawaroh, 2020).

Menurut Kemenkes sekitar 750 lansia menderita gangguan tidur setiap tahunnya. Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum. perkirakan sekitar 35-45% seorang dewasa mengalami gangguan tidur setiap tahun dan sekitar 25% menderita gangguan terhadap tidur yang parah. Prevalensi gangguan tidur yang di alami lansia sangat tinggi, sekitar 50% pada tahun 2009. Kebutuhan yang paling penting bagi usia lanjut yaitu dari pemenuhan biologisnya salah satunya yaitu dari aspek pemeliharaan tidur untuk memastikan adanya pemulihan dari fungsi tubuh hingga sampai ke tingkat dimana fungsional yang optimal.

Selain itu juga supaya lansia tetap terjaga pada aktivitas siang hari karna untuk menyelesaikan aktivitas dan untuk merasakan kualitas hidup yang lebih tinggi (Arnata et al., 2018).

Saat lansia mengalami insomnia, disini lansia mengalami kesulitan untuk tidur serta kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan mengalami terbangun pada dini hari. Yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia yaitu karena adanya gangguan pada factor internal dan eksternal. Factor internal seperti penyakit yang di derita , stress dan cemas sedangkan pada factor eksternal seperti lingkungan yang bising, gaya hidup yang mengkonsumsi kafein setiap hari, dan bisa dari pengobatan. Lansia yang mengalami gangguan tidur di Indonesia sekitar 50% dengan usia di kurang lebih 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur yang dirasakan oleh lansia sangat tinggi sekitar 67% disini terlihat bahwa gangguan tersebut dapat mempengaruhi terhadap kualitas tidur yang dirasakan oleh lansia (Hastuti et al., 2019).

Dampak insomnia pada lansia yaitu perubahan pola tidur pada lansia juga bisa disebabkan oleh perubahan sistem saraf yang secara fisiologis mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Akibatnya, fungsi neurotransmitter dalam sistem saraf berkurang, dan pelepasan zat pemicu tidur norepinefrin juga berkurang. Lansia yang mengalami perubahan fisiologis pada bidang neurologis menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat berakibat buruk bagi kesehatan karena dapat mengakibatkan penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, kurangnya kesegaran, konsentrasi yang buruk, dan kemampuan pengambilan keputusan yang buruk. Efek

lain dari penurunan kualitas ini mengakibatkan penurunan kemandirian lansia saat melakukan aktivitas di siang hari, yang kemudian menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia (Arnata et al., 2018). Maka peran perawat memberikan salah satu intervensi terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Adapun penatalaksanaan insomnia menggunakan terapi farmakologi yaitu dengan obat hipnotik tetapi obat ini tidak dapat dikonsumsi jangka panjang karena akan menyebabkan mual, ketergantungan obat serta kantuk yang berkepanjangan. Adapun salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia adalah penggunaan terapi nonfarmakologis seperti Aromaterapi Lavender yang dapat mengurangi stres dan mengalami kesulitan tidur karena wewangian dari aromaterapi Lavender dapat membuat rileks dan nyaman sehingga dapat berpotensi lansia untuk tertidur. menurut (Safaah,S 2019) aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan aromaterapi peppermint untuk meningkatkan gangguan tidur dengan uji statistic Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,005$ yang artinya $P < 0,05$ hal ini dapat ditunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara pengaruh aromaterapi lavender dibandingkan dengan peppermint. Hal ini dikarenakan perbedaan kandungan yang terdapat pada lavender linalool yang bersifat sedative sehingga lebih relaks dibandingkan peppermint yang memberikan efek mentholsensasi dingin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Penelitian terkait yang dilakukan oleh (D. 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. Berdasarkan data fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan “**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN PEMBERIAN AROMATHERAPI LAVENDER DI WISMA TERATAI GRIYA LANSIA CIPARAY: PENDEKATAN *EVIDENCE BASED NURSING***”

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah di jelaskan pada latar belakang di atas, dijelaskan bahwa kejadian banyaknya gangguan tidur yang cukup tinggi, maka adapun rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana Pengaruh Aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia?”

C. Tujuan Penulisan

a. Tujuan umum

Tujuan umum dari penulisan karya tulis ilmiah akhir yaitu penulis mampu melaksanakan asuhan keperawatan secara *komprehensif* dan *evidence based nursing* pada pasien lansia yang mengalami Insomnia.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari laporan karya tulis ilmiah ini, setelah melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia sebagai berikut :

- a. Mampu melakukan pengkajian pada Lansia yang mengalami insomnia.
- b. Mampu merumuskan diagnose keperawatan lansia mengalami insomnia.
- c. Mampu membuat perencanaan pada Lansia yang mengalami insomnia.

- d. Mampu melakukan implementasi pada Lansia yang mengalami insomnia.
- e. Mampu mengevaluasi proses keperawatan Lansia yang mengalami insomnia.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis diharapkan dari hasil ini memberikan manfaat bagi perkembangannya terapi non farmakologi pada bidang Keperawatan Gerontic Holistic Islami serta institusi Pendidikan serta menjadi sumber rujukan referensi untuk menangani klien dengan gangguan pola tidur: untuk meningkatkan kualitas Tidur Lansia.

2. Manfaat bagi Praktisi

a. Manfaat bagi Griya Lansia Ciparay

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta bisa dijadikan sumber informasi dalam menangani permasalahan gangguan tidur dengan cara memberikan intervensi Aromaterapi dalam pelayanan Asuhan Keperawatan, khusus nya Asuhan Keperawatan Gerontik.

b. Manfaat bagi Perawat

Perawat dapat mengaplikasikan terapi non farmakologi dengan menggunakan Aromaterapi sebagai alternatif meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam Asuhan Keperawatan Gerontik pengaruh Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Lansia” : Pendekatan *Evidence Based Nursing* penulis membagi dalam IV bab, yaitu :

Bab I Pendahuluan

Dalam Bab I pendahuluan ini terdiri dari latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka

Pada bab ini membahas mengenai penelusuran pustaka, PICO, VIA, EBN dan SOP.

Bab III Laporan kasus dan hasil

Pada bab ini berisikan pengkajian, analisa data, intervensi dan evaluasi

BAB IV Penutup

Pada bab ini membahas mengenai kesimpulan dari keseluruhan peneliti mengenai asuhan keperawatan aromaterapi terhadap Kualitas Tidur Lansia, Pada bab inipun akan menguraikan saran peneliti.