

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seseorang pasti akan mengalami masa penuaan atau masa tua. Orang-orang ini biasanya disebut lansia dan rata-rata berusia 50 tahun keatas. Di Indonesia dan menurut UU No. 4 tahun 1965 seseorang dianggap lansia pada usia 55 tahun atau pada masa pensiun. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai masalah, salah satunya pola tidur terganggu (insomnia). Insomnia pada lansia bisa disebabkan karena rasa kesepian dan kesendirian, yang biasanya ada kegiatan sekarang sudah pensiun dan anaknya sudah pada meninggalkan rumah mengikuti suami masing-masing. Tidak hanya itu, pada lansia juga akan mengalami perubahan fisik, kemampuan indra sensori menurun menurut waktu reaksi dan stamina juga menurun, mengalami deviasi pada perasaan (Ansietas), pensiun yang bisa membuat lansia mengalami insomnia (Sarwono, 2010).

Insomnia menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah dan 66% lansia yang tinggal di fasilitas jangka panjang (Adiyati,2010). Adapun pengertian insomnia sendiri adalah gejala yang dialami oleh seseorang yang sering mengalami gangguan psikologi dan tidur kurang dari waktu yang ditentukan (Sarwono. 2010).

Jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia pada tahun 2005 diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan bertambah. Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS), Jumlah penduduk Indonesia 147,3 juta, dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang

berusia 50 tahun ke atas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3%) berusia 60 tahun keatas. Dari 6,3 juta orang tersebut terdapat 822.831 (13,06%) orang tergolong jompo, yaitu para lansia yang memerlukan bantuan khusus sesuai undang-undang, bahkan mereka harus dipelihara oleh negara. Pada tahun 2010 jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,58 % dengan usia harapan hidup 67,4 juta orang per tahun. Pada tahun 2020 angka itu meningkat menjadi 11,20 % dengan harapan hidup 70,1% per tahun tahun. Di Jawa Timur jumlah lansia mencapai 9,36% (Chamzah, 2005). Dan di Jombang lansia mencapai 4.050. Sedangkan lansia terbanyak di Jombang terdapat di kecamatan Diwek dengan jumlah 367. Sedangkan di desa Bendet lansia yang mengalami insomnia terbanyak dengan jumlah 123 (Dinkes Jombang, 2013). Di Dinas Sosial PSLU Jombang tahun 2014 terdapat 16 lansia yang mengalami insomnia yang mengganggu aktivitasnya.

Biasannya lansia atau orang yang mengalami gangguan tidur (Insomnia) ini ingin mendapatkan terapi yang cepat yaitu dengan meminum obat tidur. Obat tidur ini harus dengan resep dokter, akan tetapi masyarakat terkadang bisa mendapatkan obat ini dengan bebas diapotik. Obat ini adalah golongan obat hipnotik, benzodiazepine, nonbenzodiazepin. Jika obat ini dikonsumsi terus-menerus akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Efek yang ditimbulkan diantaranya adalah alergi yang parah, pembengkakan wajah yang tidak wajar, mual dan kecelakaan saat mengemudi (Susilo & Wulandari, 2011).

Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80%. Menurut Pieter *et.al* 2011 bahwa insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan terapi individu, terapi kelompok, terapi keluarga, terapi obat-

obatan. Namun menurut Susilo dan Wulandari (2011) insomnia dapat dilakukan dengan cara pencegahan, terapi, pengobatan medis dan pengobatan herbal. Banyak pengobatan herbal yang dapat dipercaya diantaranya aromaterapi bunga dan sayuran. Jika bunga yaitu bunga lavender, melati dan gardenia. Jika sayuran yaitu kangkung, pala, seledri.

Berdasarkan penelitian Adiyati (2010), yaitu sebuah studi yang dilakukan di PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) terdapat 42 lansia dan 32 mengalami insomnia. Kemudian dilakukan terapi melalui aromaterapi bunga lavender dengan jumlah sampel 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan. Kemudian hasil yang didapat sebagai berikut, responden kelompok perlakuan saat dilakukan *pre-test* diketahui responden dengan derajat Insomnia berat paling dominan yaitu sebanyak 7 orang (46,7%), Insomnia derajat sedang 6 orang (40,0%), Insomnia derajat ringan 2 orang (13,3%), sedangkan pada kelompok kontrol setelah dilakukan *pre-test* didapatkan responden dengan insomnia derajat berat yaitu sebanyak 7 orang (46,7%), insomnia derajat sedang 5 orang (33,3%), insomnia derajat ringan 3 orang (20,0%). Pada penelitian ini kelompok perlakuan dilakukan pemberian aromaterapi lavender diketahui selisih *Mean* derajat insomnia *pre-test* dan *post-test* sebesar 3,733, yaitu *Mean* derajat insomnia *pre-test* sebesar 12,27 dan *Mean* derajat insomnia *post-test* 8,53. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Sample Paired t Test* didapatkan nilai *t* sebesar 2,702 dengan nilai probabilitas Sig (2 tailed) sebesar 0,017 yang kurang dari 0,05 berarti adanya perbedaan derajat insomnia antara *pre-test* dan *post-test* derajat insomnia yaitu, terjadi penurunan derajat insomnia yang signifikan. Terapi ini

dilakukan dengan menghirup uap minyak dari bunga lavender, dilakukan 1-2 jam sebelum tidur dengan durasi 5 menit dan dilakukan selama 1 minggu.

Aromaterapi adalah salah satu terapi komplementer yang dapat mengatasi insomnia. Terapi komplementer mempunyai hubungan dengan nilai keperawatan yang dimasukkan dalam kepercayaan holistik manusia yaitu keperawatan secara menyeluruh bio, psiko, sosial, spiritual dan kultural yang tidak dipandang pada keadaan fisik saja tetapi juga memperhatikan aspek lainnya yang bertujuan untuk penekanan dalam penyembuhan.

Aromaterapi tidak hanya bisa dilakukan dengan bunga lavender. Terapi ini juga bisa dilakukan dengan bunga melati, karena bunga melati juga memiliki efek membuat rileks, nyaman, pikiran tenang sebab mengandung zat linolool dan linalyl acetat yang kemudian membuat mengantuk (Sani *et.al.* 2012). Dan dilakukan dengan membakar lilin yang mengandung minyak melati 1-2 jam sebelum tidur selama 4-5 menit. Dan dilakukan selama 1 minggu. Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui apakah aromaterapi minyak atsiri melati juga memiliki pengaruh terhadap insomnia pada lansia (Raharja, *et.al.* 2006).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah apakah ada Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Melati Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia?.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Melati Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi derajat insomnia pada lansia sebelum diberi perlakuan aromaterapi minyak atsiri melati.
- b. Mengidentifikasi derajat insomnia pada lansia setelah diberi perlakuan aromaterapi minyak atsiri melati.
- c. Menganalisis pengaruh aromaterapi minyak atsiri melati terhadap derajat insomnia pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Dapat mengembangkan teori tentang Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Melati Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia.

2. Institusi

Memberikan informasi atau gambaran tentang Aromaterapi Minyak Atsiri Melati Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia.

3. Pembaca

Hasil penelitian dapat digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.