

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua / lanjut usia (Nugroho, 2006 dalam Kholifah, 2016).

Lanjut usia biasanya mengalami perubahan-perubahan fisik yang wajar, kulit sudah tidak kencang, otot-otot yang sudah mengendor, dan organ-organ tubuhnya kurang berfungsi dengan baik. Proses penuaan berhubungan dengan perubahan tidur obyektif dan subyektif. Keluhan tidur adalah keluhan berulang mulai usia lansia dan tampaknya akan mempengaruhi lebih dari 30% dari populasi berusia di atas 65 tahun. (Achour, 2014 dalam Kholifah, 2016)

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi

yaitu sekitar 67% (Seoud, 2014). Sebuah artikel menyatakan riset internasional yang telah dilakukan US Census Bureau, International Data Base tahun 2014 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami insomnia. (Anonim, 2011 dalam Firdaus, 2015).

Insomnia adalah salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia dapat dibagi menjadi dua yaitu insomnia sekunder dan primer. Insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan oleh faktor medis, psikiatri atau substansi, sedangkan insomnia primer merupakan insomnia yang disebabkan oleh faktor psikologis (Sarsour, 2010 dalam firdaus, 2015)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Prima R, 2021), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan aroma terapi lavender atau dengan kata lain ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas

tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar tahun 2021.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dilakukan pemberian aroma terapi lavender pada lansia dengan insomnia.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur setelah dilakukan pemberian aroma terapi lavender pada lansia dengan insomnia
- c. Mengidentifikasi pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia

C. Manfaat

1. Bagi Penulis

Karya ilmiah akhir ini dapat menambah dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, mengelola dan menganalisa

tentang “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Bagi Fasilitas Kesehatan. Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat menjadi masukan data informasi bagi petugas kesehatan di Rumah Sakit, Klinik dan Puskesmas.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dalam penulisan karya ilmiah akhir ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak lain sebagai bahan perbandingan untuk penulisan karya ilmiah akhir selanjutnya.