

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia, lanjut usia mengalami berbagai perubahan yang berdampak pada fungsi dan kinerja seluruh sistem tubuh yang berpotensi menimbulkan masalah seperti gangguan tidur (Paramadiva et al., 2022). kondisi di mana individu mengalami atau berpotensi mengalami perubahan dalam jumlah dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu aktivitas hidup yang diinginkan (Ratri et al., 2022). Pada lansia gangguan ini sering ditandai dengan kecenderungan untuk terbangun lebih awal, kesulitan untuk kembali tidur serta peningkatan frekuensi tidur di siang hari. Perubahan pola tidur pada lansia bisa terjadi akibat penurunan kondisi fisik yang bersifat fisiologis seperti berkurangnya massa otot, menurunnya kadar kalsium dalam darah serta keterbatasan gerak pada sendi (Ulum et al., 2022). Kondisi-kondisi ini seringkali menimbulkan rasa nyeri yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas tidur lansia.

Berdasarkan data Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2022 selama hampir lima dekade (1971–2022), proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan sekitar dua kali lipat mencapai 9,92% atau sekitar 26 juta orang. Dari jumlah tersebut, jumlah lansia perempuan sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 10,43% berbanding 9,42%. Sebagian besar lansia berada pada kelompok usia 60–69 tahun yaitu sebesar 64,29% disusul oleh kelompok usia 70–79 tahun (27,23%) dan kelompok usia 80 tahun ke atas (8,49%). Sementara itu berdasarkan data Badan Pusat

Statistik tahun 2022 persentase penduduk lanjut usia di Provinsi Jawa Timur adalah 13,38% sedangkan di Kabupaten Jember angkanya mencapai 14,30%. Prevalensi insomnia pada lanjut usia di wilayah Jawa Timur dilaporkan mencapai sekitar 10,96% (Biro Pusat Statistik, 2021). Sementara itu, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2022 tercatat sebesar 10,48%, mengalami penurunan sebesar 0,34 poin persentase dibandingkan tahun 2021 yang sebesar 10,82% (BPS Jawa Timur, 2022). Penelitian oleh Kurniawan (2021) juga menunjukkan bahwa tingkat insomnia di kalangan lansia di Jawa Timur cukup tinggi, yaitu sebesar 29%, di mana 71% dari 30 responden lansia mengalami gangguan tidur tersebut.

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini tanpa bisa kembali tidur. Pada lansia, insomnia dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada gangguan konsentrasi, mudah lelah, dan penurunan fungsi (Fadillah et al., 2024) kognitif. Tidur yang tidak memadai juga dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan dan penurunan daya tahan tubuh.

Insomnia pada lansia dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisiologis akibat proses penuaan, penyakit kronis, konsumsi obat-obatan, stres emosional, serta gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan (Kamagi & Sahar, 2021). Selain itu, faktor eksternal seperti

lingkungan tidur yang tidak nyaman, kebiasaan tidur yang buruk, serta kurangnya aktivitas fisik juga turut berkontribusi.

Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur, seperti tidur menjadi lebih singkat dan sering terbangun di malam hari. Hal ini menjadikan lansia lebih rentan terhadap insomnia. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendekatan yang holistik dalam penanganannya, termasuk perbaikan gaya hidup, manajemen stres, serta penerapan terapi non-farmakologis seperti teknik relaksasi atau sleep hygiene (Rachmadina et al., 2025).

Relaksasi merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas tidur. Salah satu bentuk dari terapi relaksasi ini adalah aromaterapi (Amanah et al., 2022). Aromaterapi memberikan dampak positif karena aroma yang segar dan wangi dapat menstimulasi sensor dan reseptor di hidung. Stimulasi ini kemudian diteruskan ke otak yang berperan dalam mengatur emosi dan memori serta menyampaikan sinyal ke hipotalamus. Hipotalamus sendiri berfungsi sebagai pengatur sistem internal tubuh seperti sistem seksual, pengaturan suhu tubuh dan respons terhadap stres. Aromaterapi dianjurkan untuk orang yang memiliki masalah kecemasan untuk menenangkan tubuh, pikiran dan saraf (Noviri & Yuniati, 2024).

Aromaterapi yang paling banyak dikenal adalah lavender. Tanaman ini umumnya dimanfaatkan untuk membantu relaksasi, meredakan kesulitan tidur, kecemasan dan depresi serta mengatasi keluhan fisik seperti sakit perut dan sakit kepala. Penggunaan aromaterapi lavender terbukti efektif

dalam mengurangi insomnia karena aroma lavender merangsang korteks olfaktorius yang kemudian menstimulasi otak hingga mencapai sistem limbik sehingga berdampak pada fungsi sistem emosional. Pemberian aromaterapi lavender juga mampu memperbaiki kualitas tidur pada lansia karena aromanya memberikan efek relaksasi dan dapat memengaruhi suasana hati sehingga membantu lansia lebih mudah tertidur dan tidur lebih nyenyak.

Salah satu lokasi pelayanan sosial lansia adalah UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasiyan Jember, yang merupakan panti sosial milik pemerintah daerah. PSTW memberikan pelayanan sosial bagi lanjut usia terlantar dalam bentuk pemenuhan kebutuhan dasar, perawatan, dan pendekatan psikososial. Di dalam PSTW, para lansia disebut sebagai Penerima Manfaat (PM) karena mereka menjadi subjek penerima layanan yang diberikan oleh institusi tersebut. PM di PSTW sering kali mengalami berbagai gangguan kesehatan, termasuk gangguan tidur yang cukup tinggi prevalensinya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang tepat untuk membantu meningkatkan kualitas tidur mereka

Berdasarkan data diatas, penulis ingin menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender pada Lansia yang Mengalami Gangguan Pola Tidur

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di UPT PSTW Kasiyan Jember

## **1.3 Tujuan**

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di UPT PSTW Kasiyan Jember

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menjelaskan pengkajian keperawatan pada PM yang mengalami insomnia
- 2) Menjelaskan diagnosa keperawatan pada PM yang mengalami insomnia
- 3) Menjelaskan rencana keperawatan pada PM yang mengalami insomnia
- 4) Menjelaskan tindakan keperawatan pada PM yang mengalami insomnia dengan teknik aroma terapi lavender
- 5) Menjelaskan tindakan keperawatan pada PM yang mengalami insomnia

## **1.4 Manfaat**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu keperawatan dalam penatalaksanaan insomnia melalui implementasi pemberian aromaterapi lavender pada lansia.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Klien (Lansia)
- 6) Pemberian aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dan aman dalam membantu mengatasi insomnia pada lansia. Dengan penggunaan rutin, diharapkan kualitas tidur lansia meningkat sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik dan emosional mereka secara keseluruhan.
- 2) Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan program terapi komplementer di institusi pelayanan kesehatan seperti panti jompo atau rumah sakit. Institusi dapat mengintegrasikan aromaterapi lavender ke dalam perawatan harian sebagai bentuk pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

- 3) Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan awal bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan atau membandingkan efektivitas berbagai jenis aromaterapi terhadap gangguan tidur atau masalah kesehatan lain pada lansia. Selain itu, peneliti lain dapat mengeksplorasi aspek durasi, frekuensi serta metode pemberian aromaterapi yang lebih optimal.