

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seseorang dikategorikan sebagai lansia apabila usianya telah mencapai 60 tahun ke atas (Pratiwi dkk., 2022). Pada fase ini, proses penuaan terjadi secara alami sebagai bagian dari siklus kehidupan, yang ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh dalam melakukan regenerasi, memulihkan fungsi organ, serta melawan infeksi dan kerusakan sel. Penuaan berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan sepanjang siklus kehidupan manusia. Proses ini mencakup berbagai tingkatan usia, dimulai dari masa neonatus, balita, pra sekolah, usia sekolah, remaja, dewasa, hingga memasuki usia lanjut (Safitri & Suntara, 2021). Berdasarkan klasifikasi dari *World Health Organization* (2020), kelompok usia lanjut terdiri dari tiga kategori, yaitu usia 60–74 tahun (*elderly*), 75–90 tahun (*old*), dan di atas 90 tahun (*very old*).

Provinsi Jawa Timur mencatat presentase penduduk lansia sebesar 14,44% dari total populasi pada tahun 2023, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2022 yang tercatat sebesar 13,97%. Kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Timur termasuk wilayah dengan struktur penduduk yang mengarah pada populasi menua (BPS Jatim, 2024). Angka lansia di provinsi Jawa Timur termasuk dengan jumlah lansia tertinggi di Indonesia, dengan total populasi lansia mencapai kurang lebih 2,7 juta jiwa. Salah satu kabupaten dengan angka lansia yang cukup tinggi

adalah Kabupaten Jember, yang pada tahun 2021 mencatat sebanyak 322.125 jiwa penduduk lanjut usia (Dewi dkk., 2024).

Safitri & Suntara (2021) berpendapat bahwa sejalan dengan pertambahan usia pada lansia, banyak terjadi perubahan fisiologis sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan berujung pada peningkatan penyakit degeneratif. Selain itu, lansia juga akan mengalami perubahan biologis yang mempengaruhi kualitas tidur mereka. Salah satunya adalah penurunan fungsi neurotransmitter seperti norepinephrine, yang mengganggu ritme sirkadian dan berdampak pada durasi serta kedalaman tidur (Amanah dkk., 2022). Kondisi ini menyebabkan peningkatan latensi tidur, efisiensi tidur yang rendah, serta berkurangnya fase tidur dalam NREM tahap 3 dan 4, yang menyebabkan lansia jarang mencapai tahap tidur nyenyak (Dewi dkk., 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap sistem kekebalan tubuh, yang ditandai dengan penurunan produksi antibodi serta munculnya rasa lemah dan kelelahan (Safinatunnajah dkk., 2024).

National Sleep Foundation (NSF) mencatat bahwa sekitar 67% dari 1.508 lansia berusia di atas 65 tahun di Amerika Serikat mengalami gangguan tidur, dan sekitar 7.3% diantaranya melaporkan kesulitan untuk memulai maupun mempertahankan tidur, yang mengarah pada gejala insomnia (Nurjamilah dkk., 2024). Kristanto dkk. (2022) juga mengungkapkan bahwa kualitas tidur malam pada lansia menurun secara signifikan, yaitu sebesar 67% bila dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Hal ini diperkuat oleh temuan Du et al. (2024) dalam

studi global yang menunjukkan bahwa sekitar 47,12% lansia di Amerika Serikat mengalami kualitas tidur yang buruk, termasuk gangguan dalam mempertahankan tidur atau kecenderungan bangun lebih awal dari yang diinginkan. Hartiningsih dkk. (2023) mencatat bahwa prevalensi gangguan tidur tersebut mencapai 78,1% kelompok berusia 60-74 tahun.

Tingginya angka prevalensi tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan perhatian, khususnya pada kelompok lansia. Peningkatan populasi lansia tidak hanya mempengaruhi aspek sosial dan ekonomi, tetapi juga berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan, salah satunya gangguan tidur gangguan insomnia (Nurjamilah dkk., 2024). Insomnia merupakan masalah tidur yang paling sering dialami oleh kelompok usia lanjut, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, bangun terlalu pagi, serta tidur yang tidak menyegarkan. Millati (2022) berpendapat bahwa perubahan kondisi psikologis, stres, dan penurunan produksi hormon diketahui turut memburuk gangguan ini.

Nurjamilah dkk. (2024), diketahui bahwa insomnia sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pertambahan usia, jenis kelamin (di mana wanita lebih berisiko), kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, penggunaan obat-obatan tertentu, tekanan psikologis, serta paparan kebisingan. Tidur yang berkualitas memiliki peran penting untuk mendukung fungsi otak, sebab selama fase tertentu dalam tidur terjadi peningkatan aliran darah ke otak (serebral) serta konsumsi oksigen yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada proses penyimpanan memori dan pembelajaran (Fitriani dkk., 2024). Adapun dampak dari insomnia

pada lansia dapat mencakup peningkatan risiko depresi, penurunan kualitas hidup, munculnya kecemasan berlebihan, serta gangguan memori yang dapat berkembang menjadi demensia (Nurjamilah dkk., 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia adalah terapi komplementer, seperti aromaterapi. Terapi ini dikenal karena efek menenangkan yang dapat membantu merilekskan tubuh, sehingga mampu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan gangguan tidur (Assari dkk., 2022). Secara mekanisme aromaterapi bekerja dengan merangsang reseptor penciuman di hidung, yang kemudian mengirimkan sinyal ke bagian otak yang mengatur emosi dan memori (Riamah, 2022). Rangsangan ini juga diteruskan ke hipotalamus, pusat regulasi fungsi internal tubuh, respon stres, dan sistem hormonal, sehingga menciptakan efek relaksasi secara menyeluruh. Salah satu jenis tanaman yang banyak dimanfaatkan dalam aromaterapi adalah serai (*Cymbopogon citratus*) (Idhayanti dkk., 2022).

Serai mengandung senyawa aktif seperti geraniol dan linalool yang diketahui memiliki efek sedatif, sehingga berpotensi membantu menurunkan gejala insomnia (Aji & Yektingtyastuti, 2024). Pernyataan ini didukung oleh Harahap dkk. (2021) bahwa serai juga mengandung sitronelal, senyawa dari golongan aldehida yang memiliki berbagai aktivitas farmakologis seperti analgesik, tonik, antidepresan, penyeimbang suasana hati, stimulan, serta memberikan efek vasodilator dan hipotensif. Dengan mempertimbangkan efektivitas, kemudahan penggunaan, dan minimnya efek samping, aromaterapi berbasis serai

dapat menjadi alternatif terapi yang layak dipertimbangkan dalam mendukung kesejahteraan lansia, khususnya dalam aspek tidur dan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah dampak pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur lansia di UPT PSTW Jember?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui dampak pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur lansia di UPT PSTW Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi serai di UPT PSTW Jember
2. Mendeskripsikan kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi serai di UPT PSTW Jember
3. Mendeskripsikan perbedaan dampak pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur lansia di UPT PSTW Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan wawasan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan terapi komplementer. Selain itu, juga dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai efektivitas

aromaterapi serai dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia, serta menjadi referensi untuk pengembangan intervensi non-farmakologis lainnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Implementasi ini dapat menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik, dengan mempertimbangkan penggunaan terapi alternatif seperti aromaterapi serai dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, sehingga perawat memiliki pilihan intervensi yang lebih luas dan efektif tanpa efek samping yang signifikan.

2. Bagi Penulis

Sebagai tambahan pengalaman dan tambahan ilmu pengetahuan melalui penelitian terapan aromaterapi serai terhadap kualitas tidur lansia

3. Bagi Pasien dan Keluarga

Memberikan alternatif solusi non-farmakologis yang aman dan praktis bagi lansia yang mengalami gangguan tidur. Selain itu, keluarga juga memperoleh pemahaman mengenai cara-cara alami yang dapat digunakan di rumah untuk mendukung kualitas tidur lansia, sehingga meningkatkan peran serta keluarga dalam perawatan dan kesejahteraan lansia secara holistik.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih dalam, baik dengan metode, pendekatan, maupun populasi yang berbeda. Penelitian ini juga membuka ruang eksplorasi lebih luas mengenai pemanfaatan tanaman herbal lain dalam pengelolaan gangguan tidur.

