

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah suatu keadaan yang dilalui oleh individu sehingga jaringan mengalami kemunduran fungsi secara normal sehingga mudah mengalami dengan berbagai penyakit. Individu akan mengalami penurunan baik mental dan fisik. Lansia sering mengeluhkan gangguan tidur yang bersifat sementara yang berhubungan dengan kecemasan (Ndruru et al., 2021).

Menurut WHO (World Health Organization) membagi masa lanjut usia sebagai berikut: a). Usia 45-59 tahun, disebut *middle age* (setengah baya atau A- teda madya); b) usia 60-74 tahun, disebut *alderly* (usia lanjut atau wreda utama); usia 75-90 tahun disebut *old* (tua atau prawasana); d) usia diatas 90 tahun, disebut *verry old* (tua sekali atau wreda wasana) (Mujiadi & Rachmah, 2022)

Pada usia lanjut terjadi berbagai kemunduran organ dan perubahan psikis, maka lansia rentan rentan mengalami gangguan fisik dan gangguan mental. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi resiko jatuh, gangguan pola tidur dan kecemasan (Khairani et al., 2022)

Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar (27,08 juta). Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta), (Kementerian Kesehatan RI). Situasi lansia di Indonesia, 2017). Jumlah lansia di Sumatera Utara telah mencapai 7,87 persen dari total penduduk pada tahun 2019 (H. Arifin et al., 2022)

Estimasi jumlah penduduk Provinsi Sumatera Utara tahun 2022 sebanyak 13.527.937 jiwa dan sekitar 6,1% dari populasi tersebut adalah lanjut usia yang jumlahnya 820.990 jiwa, sedangkan jumlah lanjut usia yang dibina oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara sebesar 24.659 atau sekitar 3% dari seluruh populasi lansia (Sulaiman, 2023).

Insomnia adalah salah satu gangguan masalah tidur yang paling sering terjadi pada lansia (Febuanti et al., 2019). Kesulitan tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek, daya tahan tubuh menurun, depresi cemas dan sulit untuk berkonsentrasi (Khairani et al., 2022)

Menurut WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 19.1% penduduk dunia pernah mengalami insomnia, dan jumlahnya meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat hingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. (WHO, 2020). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. (Juwita et al., 2023)

Data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebutkan gangguan kualitas tidur dialami sekitar 50% penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun. Prevalensi gangguan tidur pada lansia meningkat hingga 67%. Sebanyak 40% kelompok lansia mengeluh sulit tidur, sering terbangun malam hari sebanyak 30%, dan gangguan tidur lainnya (Puspawati et al., 2021)

Sebagian besar lansia berisiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, dan penyakit. Pada tahun 2020 prevalensi orang dengan lanjut usia di Indonesia sekitar 27,8 juta jiwa, diprediksi jumlah lansia 2025 akan mencapai 33,69 juta jiwa. Di provinsi Sumatera Utara jumlah lansia sudah mencapai sekitar 7,87 % dari total keseluruhan penduduk di tahun 2019 (Ayuna & Asfur, 2025)

Lansia dengan insomnia cenderung mudah stress dan depresi. Pada saat orang lain sudah tidur mereka tidak mengantuk, mata tidak terpejam sepanjang malam, dan terkadang dapat membuat frustrasi untuk memaksakan dirinya untuk tidur. Sehingga menyebabkan berbagai hal yang mengganggu aktivitas esok harinya, seperti sulit untuk berkonsentrasi, hilang mood, kurang bersemangat, dan terjadinya gangguan emosi yang sulit dikendalikan (erwani & nofriandi, 2017)

Seiring dengan tingginya jumlah lansia, masalah yang terjadi pada lansia pun beragam, diantaranya gangguan kardiovaskuler, nyeri atau ketidaknyamanan, gangguan eliminasi, gangguan ketajaman penglihatan, gangguan pendengaran serta gangguan tidur. Dari beberapa masalah kesehatan tersebut, yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur (Mitayani., 2018). Ketidakpuasan dengan tidur bisa terjadi secara kualitatif dan kuantitatif. Disertai dengan salah satu atau beberapa gejala yaitu kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur dengan frekuensi mudah terbangun yang lebih sering atau masalah untuk kembali

melanjutkan tidur, bangun terlalu pagi sehingga tidak dapat kembali tidur. (Nuraeni, 2022)

Dampak insomnia menurut Darmotdjo (2009), insomnia dapat menyebabkan rasa mengantuk dipagi hari. Sehingga akan dapat mengakibatkan dampak yang serius pada seseorang. Mengantuk pada keesokan harinya merupakan penyebab terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi dapat mengurangi produktivitas seseorang.

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan akan tetapi pemberian obat pada lansia perlu pertimbangan dokter untuk mencegah resiko gangguan lain pada lansia, sehingga alternatif lain yaitu dengan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat pula dengan mengatur jadwal tidur yang konsisten termasuk waktu tidur, dapat pula dengan terapi psikologi untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat, salah satu yang bisa dilakukan yaitu dengan terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan. (Nuraeni, 2022)

Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) berasal dari famili Lamiacea, umumnya digunakan untuk menurunkan tingkat stress, sakit kepala, luka bakar, ataupun luka lecet, relaksan otot, dan meningkatkan kualitas tidur (Maharianingsih et al., 2020)

Kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap aspek kognitif, fisik dan kualitas hidup lansia. Dimana kurang tidur yang terus menerus terjadi dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikis. Kurang tidur dapat berpengaruh terhadap fisik lansia dengan menyebabkan badan lemah, muka pucat, kehilangan semangat serta menurunnya daya tahan tubuh sehingga lansia gampang terserang penyakit. Sedangkan gangguan psikis kurang tidur dapat menyebabkan adanya perubahan pada kejiwaan, sehingga lansia menjadi sulit berkonsentrasi, lemah, dan lambat menanggapi rangsangan (Leba, 2020).

Untuk mengukur kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah salah satu kuesioner yang disarankan untuk meneliti insomnia dan gangguan tidur umum, serta dibuat untuk mengukur kualitas tidur secara keseluruhan (Zitser et al., 2022). Tujuh komponen yang membentuk kuesioner

PSQI adalah kualitas tidur secara keseluruhan, latensi keseluruhan, durasi keseluruhan, efisiensi keseluruhan, gangguan tidur, kebutuhan obat untuk tidur, dan disfungsi di siang hari akibat kantuk (Sutiyo et al., 2024)

Aromaterapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi Bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, kulit terkelupas, psoriasis, dan juga membantu insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essential aromaterapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan anti-neurodepresif. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia (Junita et al., 2020)

Menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang langsung dan cepat. Hal ini terjadi karena molekul-molekul dari minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak (Mangoenprasodjo dan hidayati, 2005:106). Aromaterapi lavender dapat digunakan secara inhalasi (dihirup) untuk dapat menimbulkan efek yaitu berupa peningkatan kualitas tidur (Maharianingsih et al., 2020)

Selain terapi non farmakologis dengan metode menghirup ada juga terapi dengan metode massage atau yang lebih dikenal dengan massage aromaterapi. Melalui massage, unsur penting pada minyak aromaterapi akan terserap oleh tubuh sehingga selain diperoleh manfaat dari massage itu sendiri, juga diperoleh manfaat psikologis dan fisiologis (Yuliana et al., 2019)

Perasaan rileks yang tercipta dari massage aromaterapi akan merangsang system saraf parasimpatis sehingga menyebabkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernafasan, dan peningkatan sekresi serotonin hingga membuat proses terjadinya tidur akan mudah (Yuliana et al., 2019)

Pijat (massage) adalah jenis perawatan terapeutik yang memanfaatkan tekanan yang diberikan pada kulit / otot tubuh dan bermacam-macam jenis stress digunakan oleh para ahli perawatan pijat (Tumanggor et al., 2021)

Terapi pijat massage merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, serta dapat dilakukan sendiri ataupun dengan bantuan orang yang sudah ahli.

Massage atau pijat akan dikombinasikan dengan minyak esensial lavender yang merilekskan. Minyak esensial lavender paling umum digunakan untuk massage karena kandungan aldehid yang bersifat iritatif bagi kulit hanya 2% dan tidak beracun (Puspawati et al., 2021)

Kombinasi antar pijat kaki dan aplikasi minyak esensial lavender untuk mendapatkan efek yang lebih signifikan. Selama intervensi, pertama-tama rendam kaki kedalam air hangat sekitar 5 menit kemudian keringkan dengan handuk, lalu oleskan minyak lavender ke kaki subjek dan mulai memijat dari metatarsal dan telapak kaki. Tekanan sedang diberikan pada metatarsal dan telapak kaki, kemudian gerakan usapan dilakukan dan di ikuti dengan memutar jari-jari kaki secara perlahan dan akhiri Gerakan menyapu lembut. Setiap gerakan diulang selama 3-5 kali kecuali memutar jari-jari kaki. Diperlukan waktu 5 menit untuk setiap kaki (Puspawati et al., 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syifa Fauziah (2023), yang berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender. Hal ini dibuktikan dengan uji dependent t test, pada diperoleh nilai p-value kualitas tidur 0.000 atau 0.05.

Hasil penelitian oleh Elvida Junita et al. (2020), yang berjudul pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Di Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar , Dalam pelaksanaannya aromaterapi lavender diberikan kepada subjek penelitian sebelum tidur dan diberikan setiap hari selama tujuh hari, efektif dapat mengatasi insomnia. Hasil penelitian Hartika Samgryce Siagian (2018), Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. Pemberian aromaterapi lavender selama 14 hari berturut-turut di Panti Werdha Guna Bhakti Medan, dapat menurunkan gejala insomnia pada lansia di Panti Werdha Guna Bhakti Medan.

Dan hasil dari penelitian Nila Yuliana, et al. (2019), Pengaruh Massage Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Balai

Sosial Lanjut usia Mandalika Mataram, menunjukkan bahwa massage aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi komplementer atau terapi nonfarmakologi dalam mengatasi keluhan insomnia pada lansia.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan penulis pada tanggal 14 januari sampai 15 januari di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan, insomnia banyak diderita oleh Masyarakat usia lanjut, sekitar 14 hingga 15 pasien lanjut usia yang menderita insomnia setiap bulannya. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis perlu dan tertarik untuk melakukan suatu perawatan aromaterapi lavender dengan cara menghirup dan massage pada lansia insomnia di Puskesmas Padang Bulan Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa banyaknya jumlah lansia akibat bertambahnya usia maka dilakukan terapi lavender dan hasil penelitian terdahulu juga penerapan terapi lavender itu bisa menanggulangi insomnia. Berdasarkan masalah diatas penulis merumuskan masalah “Bagaimana Penerapan Aromaterapi Lavender pada lansia insomnia”.

C. Tujuan

- 1) Tujuan Umum
 - a. Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lavender dengan menghirup dan massage
- 2) Tujuan Khusus
 - a. Menggambarkan pemberian aromaterapi lavender dengan cara menghirup pada lansia insomnia.
 - b. Menggambarkan pemberian aromaterapi lavender dengan cara massage pada lansia insomnia.
 - c. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lavender dengan cara menghirup.
 - d. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lavender dengan cara massage.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Penulis

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi penulis terutama tentang “Penerapan Aromaterapi Lavender pada Lansia Insomnia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur”.

2. Bagi Puskesmas padang Bulan

Dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi pada penderita insomnia khususnya pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya menjadi lebih baik.

3. Bagi Institusi Kemenkes Medan

Sebagai media pembelajaran dan bahan referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian kelapangan.

4. Bagi Lansia

Sebagai pengobatan terapi dirumah secara mandiri dan mengetahui manfaat pemberian terapi aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur.