

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia merupakan proses penuaan serta perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan. Lansia adalah individu berusia 60 tahun dimana memiliki tanda – tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah (Sari dan Leonard, 2018). Menurut Sunaryo (dalam Sari, 2018) proses menua atau menjadi tua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi, sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Depkes, 2013). Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), dan pada tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes, 2017).

Tabel 1.1 Jumlah Penduduk Lansia Jawa Tengah Tahun 2013 - 2017

Tahun	Jumlah Penduduk (juta)	Penduduk Lansia	
		Jumlah (juta)	Jumlah (%)
(1)	(2)	(3)	(4)
2013	33,26	3,69	11,10
2014	33,52	3,83	11,43
2015	33,77	3,98	11,79
2016	34,02	4,14	12,18
2017	34,26	4,31	12,59

Sumber : Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2017

Proporsi penduduk lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, hal ini ditunjukkan pada tabel 1.1 bahwa pada tahun 2013 jumlah lansia di Jawa tengah mencapai 3,69 juta jiwa atau 11,10% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah, kemudian pada tahun 2015 naik menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79%. Sedangkan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2017, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,31 juta jiwa atau sebesar 12,59%.

Menurut Sunaryo (dalam Sari, 2018) masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dengan masalah kesehatan yang dialami orang dewasa, contoh masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia yaitu *immobility* (immobilisasi), *inkontinensia*, *depresi*, *malnutrisi*, menurunnya kekebalan tubuh, dan gangguan tidur (*insomnia*). Lanjut usia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh orang yang lebih tua, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun atau lebih mengalami sulit tidur yang serius. Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami insomnia (Sari dan Leonard, 2018). Hasil penelitian Bandiyah (dalam Siagian, 2018) pada kelompok lanjut usia 40 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh

mengenai masalah tidur. Hal yang sama dijumpai pada kelompok usia 70 tahun, sebanyak 22% mengeluh masalah tidur, pada usia lebih dari 50 tahun, angka kejadian insomnia sekitar 30%.

Penanganan masalah gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan menggunakan aromaterapi dari bunga – bunga. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Mekanisme aromaterapi dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada diujung saluran bau. Bau – bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan akan membantu tubuh kita untuk rileks (Sari dan Leonard, 2018).

Menurut Andria (dalam Sari, 2018) aromaterapi yang umum digunakan adalah aromaterapi bunga lavender karena lavender beraroma ringan dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti-neurodepressive*. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalool aetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat saraf dan otot – otot yang tegang. Menghirup aroma lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian Sari dan Leonard (2018) didapatkan adanya peningkatan pada kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender. Terdapat perubahan yang bermakna terhadap penurunan kualitas tidur buruk pada lansia yang telah diberikan aromaterapi lavender. Sehingga terjadi perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik dari sebanyak 76,3% menjadi 30,1%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Februari 2019 di Puskesmas Banyudono II didapatkan jumlah lansia pada bulan Januari 2019 yang berusia 60 – 69 tahun sebanyak 1.635 jiwa dan lansia berusia >70 tahun sebanyak 976 jiwa yang tersebar pada 6 desa di Kecamatan Banyudono. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Dukuh Jetak Desa Jembungan pada 5 lansia, didapatkan 3 lansia mengalami sulit tidur pada malam hari, sering terbangun pada malam hari, dan rata – rata lansia hanya tidur 4 sampai 5 jam per hari. Setelah dilakukan wawancara 3 lansia mengatasi gangguan tidurnya dengan berbaring dan berdiam diri saja, ketiga lansia tersebut tidak menggunakan obat – obatan untuk membantu mengatasi gangguan tidur tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana kualitas tidur lansia dengan penerapan aromaterapi lavender di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Mengetahui kualitas tidur lansia di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali dengan penerapan aromaterapi lavender.
2. Tujuan khusus
 - a. Mendeskripsikan kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali.
 - b. Mendeskripsikan kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi lavender di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali.

- c. Mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi lavender di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang manfaat aromaterapi lavender bagi kesehatan, beberapa manfaatnya adalah :

1. Bagi Lansia Penderita Gangguan Tidur
Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu cara non farmakologi untuk menurunkan tingkat *insomnia* atau gangguan tidur pada lansia.
2. Bagi Masyarakat
Dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga lansia dapat tidur dengan nyaman.
3. Bagi Institusi
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi sebagai bahan pustaka dan sebagai masukan bagi mahasiswa lain dalam menyelesaikan tugas.
4. Bagi Puskesmas
Aromaterapi lavender diharapkan dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk menangani gangguan tidur pada lansia.
5. Bagi Penulis
Sebagai tambahan pengalaman dan tambahan ilmu pengetahuan melalui penelitian penerapan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.