

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Insomnia merupakan gejala kelainan tidur yang berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur, meskipun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun seperti kecemasan, kegelisahan, depresi, atau ketakutan. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia. Insomnia sering disebabkan oleh adanya suatu penyakit atau akibat adanya permasalahan psikologis (Manan, 2011:185).

Insiden insomnia dilaporkan terjadi 30-50% setiap tahun. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi adalah gejala yang dialami oleh penderita insomnia. Kondisi tersebut dialami 28 juta orang Indonesia. Data tersebut berdasarkan riset internasional yang dilakukan US Census Bureau, International Data Base tahun 2004, ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta, ada sebanyak 28.053 juta orang Indonesia yang terkena insomnia atau sekitar 11,7%. Australasian Sleep Association, 2014 (dalam jurnal Ekawati *et al.*, 2015:2).

Insomnia terjadi pada beberapa kalangan salah satunya remaja, insomnia pada remaja akan menimbulkan efek mengganggu dalam perkembangan, terutama dalam perilaku, konsentrasi serta kemampuan memori. Hal tersebut mempengaruhi performa remaja di sekolah. Tingkatan insomnia juga berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia (Ekawati *et al.*, 2015:3).

Penanganan terhadap insomnia yaitu mengoptimalkan pola tidur yang sehat, tapi tidak semua penderita paham penanganan masalah tersebut. Terapi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologi ataupun dengan pendekatan farmakologi. Terapi nonfarmakologi terdiri dari : *sleep restriction, stimulus control therapy, relaxation therapy, cognitive control therapy dan psychotherapy, sleep hygiene therapy* (Widya, 2010:45-47).

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Minyak melati mengandung bahan kimia yang bersifat sedatif sehingga berfungsi seperti obat tidur dan afrodisiak untuk menenangkan sehingga membantu dalam beristirahat (Nurghiati, 2015:69; Jaelani, 2017:40). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Ekawati *et al.* (2015:3) tentang pengaruh aromaterapi melati terhadap penurunan skor insomnia pada 16 remaja, ada penurunan skor insomnia dengan pemberian aromaterapi melati dari skor rata-rata 23,25 menjadi 14,63. Penelitian Isnaini (2018:3-4) mengatakan bahwa pemberian aromaterapi melati dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, terdapat hasil penurunan nilai rata-rata dengan pemberian aromaterapi melati dari nilai rata-rata 14 menjadi 6.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Ketingan Kec. Jebres, Jawa Tengah dari 10 orang sebanyak 70% yang mengalami insomnia. Terdiri dari 7 orang remaja perempuan dengan pekerjaan sebagai mahasiswa, dari uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian studi kasus tentang insomnia dengan aromaterapi melati.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Bagaimana tingkatan insomnia setelah di berikan aromaterapi melati pada remaja usia 18-21 tahun”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil pemberian aromaterapi melati untuk mengatasi insomnia pada remaja usia 18-21 tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengamatan insomnia pada remaja usia 18-21 tahun sebelum diberikan aromaterapi melati.

- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan insomnia pada remaja usia 18-21 tahun sesudah diberikan aromaterapi melati.
- c. Mendeskripsikan perbedaan insomnia pada remaja usia 18-21 tahun sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati melati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan tentang pemberian aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada remaja usia 18-21 tahun.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam mengatasi insomnia pada kalangan remaja.

- b. Bagi Remaja

Diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan penanganan insomnia agar tingkat insomnia khususnya pada kalangan remaja dapat menurun.