

BAB I

PENDAHULUAN

Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsang dari dalam maupun luar. Walaupun demikian, memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang sering menghinggapi kaum lanjut usia. Menua atau menjadi tua merupakan keadaan yang pasti terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses penuaan merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses penuaan akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian (Azizah, 2011). Lansia merupakan seseorang yang usianya di atas 60 tahun dan memiliki berbagai tanda penurunan fungsi ekonomi, biologis serta psikologis (Sunaryo, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020) di kawasan Asia Tenggara populasi lansia 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2019 Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%). Diprediksi jumlah penduduk lansia akan terus meningkat dimana pada tahun 2020 meningkat menjadi 28,08 juta jiwa, pada tahun 2025 meningkat menjadi 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 meningkat menjadi 40,95 juta jiwa, dan jumlah tersebut akan terus meningkat menjadi 48,19 juta jiwa pada tahun 2035. Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia diatas 7 % (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Di DI Yogyakarta presentase penduduk lansia 13,04 %, Jawa Timur 10,40 %, dan Jawa Tengah 10,34 %. Presentase penduduk lansia usia >65 tahun di Kabupaten Sragen tahun 2018 9,88 % (Profil Kabupaten Sragen, 2018). Presentase penduduk lansia di Kecamatan Masaran tahun 2019 8,87 % (BPS Sragen, 2019).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu *immobility* (immobilisasi), *inkontinensia*, *depresi*, *malnutrisi*, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (*insomnia*), (Sari, 2018). Masalah yang sering muncul pada lansia saat ini adalah *insomnia*. Kebanyakan lansia beresiko mengalami

insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor, di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia (Moi, 2017).

Pada tahun 2018 prevalensi insomnia di Indonesia dilaporkan mencapai angka 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi, angka ini masih tertinggi di Asia. Pemenuhan kebutuhan tidur lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun di malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Wulansari, 2019).

Insomnia dapat mengakibatkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, emosi yang tidak stabil, depresi, kelelahan, penglihatan kabur, berkurangnya konsentrasi, otot menjadi nyeri, merupakan efek fisik yang disebabkan insomnia pada lansia. Insomnia dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur *obstruktif*) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Insomnia pada lansia juga dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi penurunan gelombang alfa dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun (Widiana, 2020). Penyembuhan insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia (Aspiani, 2014).

Penanganan masalah gangguan tidur atau insomnia secara farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia antara lain terapi rekreasi, terapi musik, pijat aromaterapi, yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aromaterapi. Aromaterapi merupakan tehnik relaksasi menggunakan konsentrasi minyak esensial dari tumbuhan, sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun terapi ini memiliki banyak kelebihan salah satunya adalah biaya yang dikeluarkan untuk membeli aromaterapi sangat murah dan khasiatnya pun terbukti cukup baik memberi efek penyembuhan dan tidak kalah dengan metode terapi lain. Banyak cara yang dapat digunakan untuk melakukan tehnik

dengan aromaterapi salah satunya adalah inhalasi yaitu penyembuhan yang paling cepat dengan cara menghirup minyak aromaterapi (Dewi, 2018).

Banyak penelitian telah membuktikan aromaterapi memberikan dampak yang signifikan terhadap insomnia yang dialami lansia contoh penelitian oleh Putri, 2018 dengan hasil penelitian disimpulkan adanya pengaruh relaksasi aromaterapi jasmine terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian Irma (2019) dengan hasil penelitian disimpulkan ada pengaruh aromaterapi seulanga terhadap kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil observasi pada tahun 2020 di Posyandu lansia RW 05 Tambak Sawah Waru Sidoharjo banyak lansia yang mengalami gangguan tidur atau insomnia serta banyak masyarakat yang belum mengetahui cara mengatasi insomnia selain farmakologi dengan menggunakan obat-obatan, maka untuk meningkatkan pengetahuan dan penanganan yang tepat masalah insomnia yang sering dialami lansia maka akan mengadakan pendidikan kesehatan cara mengatasi insomnia yang tepat dengan cara non farmakologi (Rohmawati dkk, 2020).

Banyak media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi, salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai upaya menurunkan insomnia pada lansia dengan pemberian aromaterapi yaitu, media *booklet*. *booklet* lebih efektif untuk dijadikan media pendidikan dan informasi, karena *booklet* berisi tentang informasi berserta ada gambar-gambarnya (Sukariaji, 2018). *Booklet* berisi materi dalam bentuk tulisan dan gambar, bagi pembaca khususnya lansia yang kurang paham tentang berbagai macam aromaterapi yang dapat digunakan untuk menurunkan insomnia dapat melihat gambar macam-macam aromaterapi dan dapat menggunakannya sesuai yang di inginkan.

Target luaran yang ingin dicapai yaitu *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi lansia yang mengalami insomnia yaitu lansia dapat menggunakan aromaterapi sesuai dengan yang di inginkan sehingga dapat menurunkan insomnia di malam hari. Bagi masyarakat yaitu dapat menambah pengetahuan dan wawasan bahwa insomnia dapat diatasi dengan pemberian aromaterapi. Bagi keilmuan yaitu khususnya dibidang kesehatan

dapat menambah referensi yang sudah ada jika banyak aromaterapi yang dapat menurunkan insomnia.