

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insomnia merupakan kesukaran dalam memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, baik secara kuantitas maupun kualitas. Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Tidur yang tidak cukup akan menimbulkan gangguan fisik dan mental. Pada umumnya manusia membutuhkan waktu tidur kurang lebih 8 jam dalam sehari yang berguna untuk menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar (Aryani *et al.*, 2021). Insomnia menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung, gangguan sistem imun dan penurunan gairah seksual. Hal ini berkaitan dengan manfaat tidur untuk resusitasi otak dan daya ingat. (Aryanti *et al.*, 2021)

Faktor pemicu insomnia disebabkan oleh rasa stres, ketidakseimbangan pikiran, gelisah, depresi, rasa sakit, kafein, efek samping obat-obatan, kecemasan. Faktor lingkungan memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, terlalu terang/gelap dan suhu ruangan yang tidak cocok. Seseorang yang mengalami ketergantungan obat tidak bisa mencapai kualitas tidur secara baik. Wanita rentan terkena insomnia daripada pria karena perbedaan hormonal ketika masa pra-menstruasi atau menopause. Keluhan yang sering dirasakan penderita insomnia seperti kesulitan untuk tidur, ketidakmampuan melanjutkan tidur, serta terbangun lebih awal. (Ndruru *et al.*, 2021).

Penyebab insomnia adalah faktor psikologi. Selain faktor psikologi, gaya hidup dapat memicu insomnia seperti pemakaian gadget hingga larut malam. Seseorang memerlukan waktu tidur 7 – 8 jam pada malam hari. Hal tersebut bertujuan untuk mencegah resiko yang terjadi. (Aryani *et al.*, 2021)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 presentase insomnia mencapai 50% - 70% dari 1.508 orang di Asia Tenggara. Mayoritas usia 65 tahun ke atas dan 7,3% mahasiswa mengeluhkan gangguan sulit tidur atau insomnia. (World Health Organization, 2018). Di Indonesia presentase insomnia yang dialami orang dewasa mencapai 20%, usia 65 tahun sebesar 50%. (Aryanti *et al.*, 2021). Data Provinsi Jawa Tengah penderita insomnia mencapai 3,69 juta jiwa atau 11,10% dari seluruh penduduk

Jawa Tengah (A.R Riswanto *et al.*, 2021). Berdasarkan data puskesmas Sukoharjo tahun 2021 presentase insomnia mencapai 15,2 % (Dinkes Sukoharjo, 2021).

Terdapat dua macam pengobatan pada masalah insomnia yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis obat - obatan yang sering diberikan yaitu *Kloralhidra*, *Benzodazepint*, dan *Prometazin (Phenergen)*. Golongan obat-obatan tersebut dapat mempercepat tidur secara cepat. Sering mengkonsumsi obat dapat menimbulkan efek negatif, diantaranya rasa mual, mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita mengalami ketergantungan. Mengkonsumsi obat – obatan bisa menyebabkan kerusakan pada ginjal sehingga meningkatkan angka kematian (mortalitas). Oleh sebab itu, perlu terapi yang tidak menggunakan obat-obatan atau non farmakologis supaya aman. (Ayuningtias & Burhanto, 2021)

Aromaterapi lavender merupakan salah satu tanaman alternatif yang banyak dikenal bangsawan Eropa sebagai penyembuhan, bunga lavender menghasilkan produk parfum kelas tinggi yang mampu memberikan manfaat untuk kesehatan fisik dan mental seseorang (Sayyidah *et al.*, 2022). Teknik pengobatan menggunakan *essentian oil* dari proses penyulingan berbagai jenis bunga, pohon maupun tanaman, memiliki kandungan sifat terapi. Efek sedatif *essential oil* yang dihasilkan bunga lavender yaitu linalool (C₁₀H₁₈O) (*Lavandula angustifolia*) merupakan kandungan bahan aktif aromaterapi (Sayyidah *et al.*, 2022).

Aromaterapi lavender merupakan terapi non farmakologis yang diperoleh dengan cara distilasi bunga. Aromaterapi lavender sangat cocok membantu kasus insomnia. Lavender merupakan varian yang memiliki efek sedatif dan anti-neurodepressive. (Afiestasari *et al.*, 2021). Aromaterapi banyak digunakan sebagai praktek pengobatan alternatif. Beberapa macam varian aromaterapi memiliki kelebihan masing-masing. Contohnya aromaterapi lavender dapat dipercaya meredakan stress dan mengurangi insomnia. Kelebihan dari bunga lavender yaitu, kandungan racun lebih relatif sedikit dibandingkan dengan tanaman lainnya. (Fadli, 2021). Pengobatan nonfarmakologi menggunakan aromaterapi sangat diperlukan seseorang yang mengalami insomnia karena tidak memberikan efek ketergantungan. Pemberian aromaterapi dapat menimbulkan seseorang menjadi rileks sehingga adanya pengaruh pada seseorang untuk tertidur dengan nyaman dan kualitas tidur menjadi baik. (Afiestasari *et al.*, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian Ndruru et al., 2021 dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia” frekuensi sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil penelitian dari 25 orang responden yang tidak insomnia 36%, insomnia ringan 48% dan insomnia sedang 16%. Mayoritas responden yang mengalami insomnia berumur 75-90 tahun dengan persentase 60% dan minoritas berumur 60-74 tahun dengan persentase 60%. Menurut jenis kelamin, perempuan mendominasi sebanyak 56% dan laki-laki sebanyak 44%. Bahwa penerapan yang dilakukan selama 7 hari pada responden lansia dapat menurunkan tingkat insomnia. Sehingga terjadi perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik yaitu sebanyak 80%.

Berdasarkan hasil penelitian Afistasari *et al.*, 2021 yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya” terdapat perbedaan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebanyak 17 orang (100,0%) responden dan sesudah pemberian aromaterapi lavender berkurang menjadi 11 orang (64,0%). Didapatkan bahwa perubahan kualitas tidur lansia yang semula buruk menjadi baik. Hal tersebut berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian Junita *et al.*, 2020 yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia di Desa Kuto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar” insomnia sebelum diberikan tindakan aromaterapi lavender adalah 48,50 dengan kategori insomnia sedang dan setelah diberikan tindakan berkurang menjadi 43,29. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil wawancara pada 18 Februari 2022 kepada 10 orang dengan keluhan insomnia di Desa Banmati, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, didapatkan data bahwa masalah yang sering muncul pada seseorang yang mengalami insomnia yaitu, sering terbangun lebih awal untuk melakukan aktivitas pagi hari, terbangun pada malam hari karena merasa sakit yang sudah diderita cukup lama, nyeri otot, kecemasan. 7 orang mengatakan sering mengalami insomnia, mereka mengatasi insomnia menggunakan teknik farmakologi yaitu mengkonsumsi obat yang telah diberikan oleh dokter, 3 responden mengatakan membiarkan saja bila mengalami insomnia. Seseorang mudah merasa lelah, gampang emosi, mudah lupa, sulit berkonsentrasi hingga sering sakit

kepala. Selama ini insomnia hanya dianggap wajar tanpa diobati, mayoritas belum mengetahui cara untuk mengurangi tingkat insomnia menggunakan aromaterapi lavender .

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menyusun KIE melalui media booklet mengenai pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia. Booklet ini menjadi salah satu media untuk menyampaikan pesan – pesan dalam bentuk desain yang menarik dengan menyertakan gambar di dalamnya, sehingga dapat menarik masyarakat secara umum yang sedang mengalami insomnia serta mudah memahami apa yang disampaikan penulis. Luaran yang diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat sehingga menambah pengetahuan tentang manfaat aromaterapi lavender terhadap insomnia dan dapat diterapkan secara mandiri.