

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ. Menurut *World Health Organization* (WHO), ada empat tahapan batasan-batasan lanjut usia yaitu pertengahan (*middle age*) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) kelompok usia 60-70 tahun, usia lanjut tua (*old*) kelompok usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) kelompok usia diatas 90 tahun (Notoadmojo, 2015)

Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di Negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di Negara-negara kawasan asia tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan asia tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan di perkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (Riskeddas, 2013)

Proporsi di Indonesia penduduk berusia lanjut terus membesar, Indonesia termasuk lima besar Negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yaitu mencapai 18,1 juta jiwa pada 2015 atau 9,6% dari jumlah penduduk. Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan 64,05 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 % (Riskesdas, 2013)

Bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah anantara lain masalah kesehatan, psikologis, gangguan tidur (*insomnia*) dan sosial ekonomi, sebagian besar

masalah lansia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia di sebabkan oleh banyak faktor misalnya perubahan pola sosial kematian pasangan hidup atau teman dekat, gangguan mood, ansietas dan perasaan negatif merupakan faktor yang dapat terjadinya insomnia. Tidur akan membantu pikiran dan tubuh untuk pulih dan mengembalikan energi yang di gunakan sehari-hari, agar tetap aktif saat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Saat tidur, kita memasuki suatu keadaan istirahat pada saat itu kesadaran terhenti, sehingga kita dapat beristirahat, otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan “pusat-pusat tidur ” yang mengatur siklus tidur dengan terjaga. Pada saat yang sama, tubuh menghasilkan substansi yang ketika di lepaskan ke aliran darah akan membuat kita mengantuk. Jika proses ini di ubah menjadi stress, kecemasan, gangguan, dan sakit fisik, kita dapat mengalami insomnia. (Akoso dan Galuh, 2009).

Gangguan tidur ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh berkurangnya efisiensi tidur, yaitu terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi tubuh pada lansia sehingga lansia banyak mengalami gangguan penglihatan gangguan pola pikir sulit untuk berkonsentrasi sehingga dapat membuat lansia sering lupa apa yang harus mereka lakukan semua masalah itu berawal dari kurangnya tidur pada lansia tersebut. (Nugroho, 2012)

Aromaterapi dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan mental. Manfaat minyak aromaterapi untuk keseimbangan fisik dan mental sangatlah luar biasa. Aroma dan kelembutan minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Dengan mencium aroma minyak dari minyak aromaterapi indra penciuman dapat merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional dan memberikan relaksasi fisik berupa tingkah laku. Aroma lavender memiliki bau yang kuat dan harum. Dipakai untuk memudahkan tidur, membantu mengatur detak jantung, dan susah tidur (insomnia) terapi ini di

lakukan agar lansia dapat beristirahat dengan kualitas yang baik sehingga dapat meningkatkan kesehatan tubuh baik.(Budi dan Galuh, 2009).

Proses kerja dari aromaterapi yang membuat seseorang menjadi tenang dengan cara sistem penciuman. Dikarenakan organ penciuman merupakan saluran yang langsung ke otak. Pada tempat ini berbagai sel neuron otak menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbic dan selanjutnya di kirim ke hipotalamus untuk di olah. Bila minyak esensial di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghataarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengataarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. (Howard dan Hugnes, 2014)

Penelitian yang dilakukan Kurniawan, 2012 melakukan penelitian dengan judul faktor-faktor yang mempegaruhi insomnia pada lansia dipanti werdha kabupaten magetan dengan jumlah responden 30 dan menggunakan kusioner di dapakan bahwa jumlah insomnia di dapatkan 43% dari responden.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam dan mengetahui **“Pengaruh Pemberian *Aromatherapy lavender* Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia(Lansia) di Panti Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah dia atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Pengaruh Pemberian *AromatherapyLavender*Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Werda Khusnul Khotimah Pekanbaru

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Aromatherapy Lavender* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Werda Khusnul Khotimah Pekanbaru

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat insomnia pada lansia sebelum diberikan *aromatherapy lavender*
- b. Untuk mengetahui tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan *aromatherapy lavender*
- c. Untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *aromatherapy lavender* Pada lansia yang mengalami Insomnia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institut Tempat Penelitian

Sebagai masukan bagi perawat untuk jika lansia tidak dapat beristirahat atau insomnia. Perawat dapat memberikan *Aromatherapy* agar lansia dapat beristirahat dengan nyaman.

2. Bagi institut Pendidikan

Dapat dijadikan bahan bacaan serta referensi bagi para pene yang lain dan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menunjang penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan serta pengalaman dalam melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian *Aromatherapy Lavender* Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Werda Khusnul Khotimah Pekanbaru.