

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh ditandai dengan rentannya terkena penyakit, menurunnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Pada lansia mengalami penurunan kesehatan fisik terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Kusumaningtyas & Murwani, 2020).

Masalah kesehatan yang banyak muncul dalam proses penuaan adalah pola penyakit pada lansia, salah satunya yaitu masalah tidur. Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020). Pada proses degeneratif yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga kurang terpenuhinya kualitas tidur yang cukup dan akan menimbulkan gangguan tidur (Sintiya *et al.*, 2024)

Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah waktu tidur, kualitas pada seseorang. Kuantitas tidur adalah durasi tidur yang berdasarkan kebutuhan tidur sesuai usia akibat kesulitan memulai dan atau mempertahankan tidur (Fakultas Kedokteran UNUD, 2022).

Gangguan tidur pada lansia dapat mempengaruhi status kesehatan. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan. Tidur

yang tidak cukup dapat menyebabkan masalah termasuk peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan memori, kabut mental, disorientasi, dan berkurangnya fokus. Oleh karena itu, penting untuk segera mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia (Dhari & Silvitasari, 2022).

Dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan dan memiliki efek samping yang dapat memengaruhi kesehatan lansia. Sedangkan terapi non-farmakologis tidak menimbulkan ketergantungan dan mudah untuk diterapkan. Terdapat banyak terapi non-farmakologis seperti stimulus control, *sleep restriction*, *sleep hygiene*, terapi relaksasi, *cognitive behavioral therapy*, dan aromaterapi. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dan dapat diterapkan yaitu penggunaan aromaterapi. Penggunaan aromaterapi dapat dikatakan efektif karena mudah didapatkan dengan harga bervariasi dari murah hingga mahal dan dapat diterapkan secara mandiri.

Aromaterapi telah dikenal sebagai salah satu metode alternatif yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi menggunakan minyak esensial dari tanaman, yang dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan pikiran. *Lavandula angustifolia* (minyak esensial lavender) disetujui sebagai tanaman obat oleh European Medicines Agency (EMA). Minyak esensial lavender dikatakan memiliki sifat menenangkan, rileks, anti infeksi dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Menghirup minyak lavender akhir-akhir

ini menarik banyak perhatian dalam aromaterapi, sebagai metode meningkatkan kualitas tidur (Ogata *et al.*, 2020).

Bunga lavender sering digunakan sebagai terapi komplementer karena kandungannya yang berkhasiat. Kandungan utama bunga lavender adalah *linalyl acetat* dan *linalool* yang memiliki beberapa manfaat, yaitu dapat membantu mengatasi gangguan tidur, memperbaiki suasana hati, meredakan kecemasan, serta memberikan efek relaksasi. Penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu meningkatkan kualitas tidur karena kandungan *linalool* dalam bunga lavender memiliki efek sedatif yang merangsang reseptor saraf penciuman dan menghasilkan efek relaksasi saat dihirup (Afiestasari, 2019; Mu'alimah, 2022).

Mengacu pada penelitian (Lathifatun Nafsiyah & Kamidah Kamidah, 2024) tujuan pemberian aromaterapi lavender yaitu dalam bunga lavender mengandung *linalool* yang berfungsi sebagai efek sedatif, sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan dapat merangsang reseptor silia saraf olfactorius hingga aroma sampai pada nucleus raphe. Nucleus raphe yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur dan dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada saraf dan otot-otot yang tegang dan hal ini akan memberikan efek relaksasi sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas dan lama tidur lansia. Aromaterapi lavender yang sudah dalam bentuk *essensial oil* mudah didapat dan memiliki harga bervariasi dari murah hingga mahal, namun dalam penerapannya sebagai terapi komplementer berbeda-beda.

Bersumber pada penelitian Rezi Prima dan Sisca Oktarini (2021) yang berjudul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia, menunjukkan bahwa dari sampel 15 orang, diketahui melalui hasil uji statistik yaitu Paired sample t- test didapatkan nilai p value 0.001 maka P Value <0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dapat ditunjukkan bahwa intervensi pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Budi Luhur DIY pada tanggal 14 November 2024 diperoleh jumlah lansia yang berada di BPSTW Budi Luhur DIY berjumlah 80 lansia. Hasil wawancara dengan salah satu pengelola BPSTW Budi Luhur bahwa 85% lansia mengalami gangguan tidur. Pengelola panti mengatakan belum melakukan intervensi/penanganan lanjut untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada lansia di BPSTW Budi Luhur DIY.

Peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan dalam lingkup lansia dengan gangguan tidur yaitu dapat melakukan intervensi melalui terapi non farmakologis, yaitu penerapan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas peneliti tertarik melakukan studi kasus untuk tentang “Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di BPSTW Budi Luhur DIY” Intervensi yang dilakukan menunjang pentingnya hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Budi Luhur DIY”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menerapkan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Budi Luhur DIY dengan pendekatan asuhan keperawatan

2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan penerapan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Budi Luhur DIY
- b. Diketahui respon klien terhadap penggunaan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur.
- c. Diketahui faktor pendukung dan penghambat penggunaan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah penelitian studi kasus keperawatam gerontik dengan menerapkan kasus yang sama pada 2 klien yang mengalami

gangguan pola tidur (lansia dengan insomni). Pelaksanaannya menggunakan pendekatan proses keperawatan.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik mengenai penerapan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Studi ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur atau referensi bagi mahasiswa jurusan keperawatan tentang keperawatan. Khususnya keperawatan gerontik tentang penerapan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

b. Bagi Lansia

Diharapkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur meningkat dengan cara pemberian terapi komplementer aromaterapi lavender.

c. Bagi Perawat

Studi ini diharapkan menjadi salah satu pengembangan asuhan keperawatan, khususnya keperawatan gerontik. Hasil studi ini memberikan bukti ilmiah yang mendukung penggunaan aromaterapi

lavender sebagai alternatif dalam terapi komplementer untuk peningkatan kualitas tidur pada lansia.

d. Bagi Pengelola BPSTW Budi Luhur

Studi kasus ini diharapkan pengelola panti dapat menerapkan aromaterapi lavender pada lansia dengan gangguan tidur. Selain itu dapat berkolaborasi dengan pengelola panti untuk menanam tanaman lavender untuk membuat *essensial oil* lavender secara mandiri serta dapat menjadi pilihan untuk menghemat pengeluaran dari panti.

F. Keaslian Penelitian

1. (Ni Made Maharianingsih, Anak Agung Sagung Istri Iryaningrat, Dhiancinantyan Windidaca Brata Putri, 2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia.

Metode rancangan *pre-experimental design* dengan metode *one group pretest-posttest design*. Responden yang diambil adalah lansia di panti werda sebanyak 42 orang. Subjek dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu berdasarkan hasil uji t dihasilkan nilai $-5,657$ dengan nilai probabilitas $0,000$. Nilai probabilitas yang didapatkan $< P (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender pada lanjut usia efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

Persamaan dengan penelitian peneliti adalah sama-sama meneliti tentang aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dan penelitian akan dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu penelitian yang dilakukan Ni Made Maharianingsih, Anak Agung Sagung Istri Iryaningrat, Dhiancinantyan Windidaca Brata Putri menggunakan 42 responden dengan metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti membandingkan 2 respon lansia menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan studi kasus.

2. (Rezi Prima & Sisca Oktarini, 2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain *Quasi-experiment* dengan pendekatan pretest-posttest teknik *purposive sampling*. Penelitian menggunakan kuesioner PSQI yang dibagikan kepada semua lanjut usia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar. Sampel diambil sebanyak 15 orang. Hasil penelitian diketahui melalui hasil uji statistik yaitu *paired sample t-test* didapatkan nilai p value 0.001 maka P Value <0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Persamaan dengan penelitian peneliti adalah sama sama meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap

peningkatan kualitas tidur lansia. Perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rezi Prima dan Sisca Oktarini menggunakan penelitian kuantitatif dengan 15 responden sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan studi kasus membandingkan 2 responden lansia.

3. (Sri Muningsih & Elfira Sri Fitriani, 2024). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan *desain quasy eksperimental*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan total sampling sebanyak 31 ibu hamil. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yaitu kuesioner PSQI. Metode penelitian yang digunakan yaitu Analisa bivariat dengan uji normalitas dan uji beda Independent T test. Hasil penelitian diperoleh dengan uji T-test dimana pada pair pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai sebesar $0,011 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Persamaan dengan penelitian peneliti adalah sama-sama meneliti tentang aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur dan menggunakan kuisisioner PSQI untuk mengukur tingkat kualitas tidur. Perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu penelitian

yang dilakukan Sri Muningsih dan Elfira Sri Fitriani menggunakan responden ibu hamil, sedangkan peneliti menggunakan responden lansia.