

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi jumlah dan kualitas tidur yang dibutuhkan. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan aktivitas pada siang hari. Indikasi dan gejala insomnia antara lain kualitas tidur yang buruk, sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, bangun lebih awal, serta pola tidur yang kurang optimal (Juliani dkk., 2020b; Proserpio dkk., 2020). Kejadian insomnia mencapai 11,3% pada populasi dunia, umumnya terjadi pada kelompok wanita, lansia, dan pekerja (Aernout dkk., 2021). Sekitar 10% penduduk Indonesia, atau kurang lebih 23 juta dari 238 juta penduduk Indonesia mengalami insomnia (Mardiyah dkk., 2022).

Insomnia dapat terjadi pada semua rentang usia. Wanita yang berusia diatas 45 tahun 1,7 kali lebih mungkin dibandingkan pria untuk mengalami insomnia. Orang yang lebih tua memiliki risiko sulit tidur yang lebih besar daripada orang yang lebih muda. Prevalensi keseluruhan gejala insomnia berkisar antara 30% sampai 48%. Hal ini berkembang menjadi gangguan insomnia pada 12% - 20% kelompok usia lansia (Patel dkk., 2018). Individu dengan permasalahan rumah tangga seperti bercerai, berpisah, atau menjanda juga lebih mungkin mengalami insomnia daripada individu yang belum menikah. Tingkat pendidikan atau pendapatan yang lebih rendah juga dapat berkontribusi terhadap insomnia dalam beberapa kasus. Riwayat merokok, penggunaan alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor lain yang terkait dengan tingkat insomnia yang lebih besar pada orang yang lebih tua (Patel dkk., 2018).

Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia mencapai 40% (BPS, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah tidur pada lansia sangat umum dan sering terjadi. Masa lanjut usia merupakan bagian dari proses kehidupan manusia, pada fase lanjut usia tubuh manusia secara perlahan akan mengalami penurunan fungsi (Aziza dkk., 2019). Insomnia yang terjadi pada lansia ditimbulkan oleh faktor status kesehatan, kondisi lingkungan, stress, penggunaan obat-obatan, diet dan gaya hidup (Sumirta & Laraswati, 2015). Meskipun orang yang lebih tua mempunyai cukup waktu untuk tidur, lansia mengalami kualitas tidur yang menurun dan waktu tidur

lanjut (waktu tidur dan waktu bangun lebih awal), sulit tidur, dan peningkatan latensi onset tidur. Durasi tidur ringan (NREM Tahap I dan II) meningkat, tidur gelombang lambat (Tahap III NREM) berkurang, tidur *rapid eye movement* (REM) berkurang (biasanya sekitar usia 80 tahun), dan siklus tidur NREM/REM lebih sedikit dan lebih pendek (Abad & Guilleminault, 2018).

Insomnia pada lansia dapat diobati dengan menggunakan pengobatan yang bersifat farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan pada pasien insomnia berupa obat golongan benzodiazepam dan nonbenzodiazepine hipnotik (*zolpidem, eszoplocone, zaleplon ramelteon, trazodone* (Abdul Ghoni Sutardi dkk., 2021)). Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada pasien insomnia yaitu: *stimulus control, sleep restriction, sleep hygiene*, terapi kognitif, relaksasi otot progresif, dan aromaterapi (Sholehah, 2013). Terapi nonfarmakologi menjadi pilihan karena lebih murah dan efisien dibandingkan dengan terapi farmakologi (Ghaddafi, 2010).

Senam lansia merupakan salah satu bentuk terapi *sleep hygiene* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Fatkhurroji dkk., 2018). Perilaku *sleep hygiene* merupakan salah satu upaya atau aktivitas berupa latihan perilaku yang bisa dipraktikkan individu dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana menciptakan lingkungan yang nyaman serta dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik daripada sebelumnya (Purba, 2023). Senam lansia adalah serangkaian gerakan rutin yang terarah kemudian diikuti lansia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik fungsionalnya (Handayani dkk., 2020). Senam dapat berpengaruh terhadap penurunan skor insomnia pada lansia (Boroh & Amalia, 2022). Senam lansia yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat proses penyembuhan tubuh dengan menaikkan suhu tubuh, melepaskan endorfin, dan membakar lebih banyak energi. Agar otak dapat mengontrol tekanan darah dan mengangkut oksigen secara efektif, diperlukan aliran darah yang memadai, hal ini akan menambah kenyamanan lansia saat tertidur (Chennaoui dkk., 2015). Tidur adalah hasil dari siklus sirkadian tekanan darah dan detak jantung yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis. Senam lansia yang

dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis saat tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Chennaoui dkk., 2015)

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa senam lansia dapat berdampak terhadap insomnia. Hasil penelitian Juliani (2019) menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat insomnia, dengan hasil $p\text{-value} = 0.006 < 0.5$. Penelitian lain juga dilakukan oleh Fauziah dkk (2022), menunjukkan bahwa ada pengaruh pada tingkat insomnia dengan hasil yang signifikan yaitu $p\text{-value} = 0,00$. Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat insomnia dapat diturunkan dengan senam lansia. Senam lansia mampu mengeluarkan rangsangan yang menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang berdampak pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin. Hal ini juga berpengaruh pada vasodilatasi pada pembuluh darah, yang memudahkan transportasi oksigen ke seluruh tubuh, terutama otak, sehingga tekanan darah dan denyut nadi dapat kembali normal. Lansia akan lebih rileks dalam situasi ini. Selain itu, kontribusi terhadap kemampuan lansia untuk mendapatkan tidur yang mereka butuhkan adalah sekresi melatonin yang memadai dan pengaruh beta endorfin (Juliani dkk., 2020).

Selain senam lansia, terapi lain yang dapat menurunkan dan mengatasi tingkat insomnia adalah aromaterapi. Aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial yang diekstrak dari bunga, batang, daun, akar dan buah dari berbagai tumbuhan yang diserap oleh tubuh melalui mulut, inhalasi, difusi, mandi dan pijat untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik (Zhong dkk., 2019). Aromaterapi mempunyai kandungan yang dapat mengubah emosi dan membuat tubuh rileks. Aroma yang dihirup akan dilanjutkan ke sistem limbik, sistem limbik akan terus menerima aroma dari paru-paru. Sistem limbik bekerja dengan melepaskan endorfin dan neurotransmitter ke dalam tubuh untuk mengatur perasaan, ingatan, dan emosi. Keadaan emosi membaik dan relaksasi terjadi sebagai akibat dari respons otak terhadap pengaruh aroma yang menyenangkan (Sukmalara, 2017). Setiap jenis aromaterapi mempunyai manfaat dan pengaruh yang berbeda-beda. Cendana merupakan salah satu jenis aromaterapi yang populer digunakan untuk penambah rasa kantuk, menenangkan, merilekskan, membantu meredakan stres,

ketegangan saraf, kecemasan, kesedihan, ketidaksabaran, dan gangguan tidur. (Sholihah, 2011).

Aromaterapi cendana dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk (2019), menunjukkan bahwa aromaterapi cendana memberikan dampak signifikan terhadap kualitas tidur dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian lain juga dilakukan oleh Astuti dkk (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat insomnia sebelum inhalasi aromaterapi cendana dengan sesudah inhalasi aromaterapi cendana, dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$. Aromaterapi cendana terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur, karena cendana memiliki efek stimulasi sekaligus relaksasi sehingga baik untuk terapi pada orang yang mempunyai gangguan tidur (Sholihah, 2011).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melihat bahwa kombinasi intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia. Peneliti akan melaksanakan *case study* dengan intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana pada lansia insomnia.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah :”Bagaimana penatalaksanaan intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana terhadap insomnia pada lansia?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan nilai skala insomnia dengan senam lansia dan aromaterapi cendana pada lanjut usia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sumber referensi dan pengembangan ilmu keperawatan gerontik khususnya dalam pelaksanaan senam lansia dan aromaterapi cendana pada lanjut usia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *evidence based practice* dalam memberikan pelayanan keperawatan dengan senam lansia dan aromaterapi cendana untuk menurunkan insomnia, khususnya pada lanjut usia.

2. Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan senam lansia dan aromaterapi cendana untuk menurunkan insomnia pada lanjut usia.

3. Panti Werdha

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi mengenai upaya-upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia.