

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data proyeksi penduduk, tahun 2017 terdapat 36,66 juta penduduk lanjut usia di Indonesia 9,03%. Tahun 2020 di prediksi 27,08 juta, tahun 2025 diprediksi 33,69 juta, tahun 2030 diprediksi 40,95 juta dan 2035 diprediksi 48,19 juta (Kementrian Kesehatan, 2017). Seorang lanjut usia sering kali memiliki masalah yaitu penurunan pada kualitas tidur. tidur merupakan keadaan bawah sadar yang terjadi secara berulang selama periode tertentu dan diikuti dengan tubuh mulai beristirahat secara tenang, metabolisme menurun namun di saat yang bersamaan otak sedang bekerja keras selama terjadi mimpi (Yaqin, 2016).

Tidur normal melibatkan dua fase yaitu gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata lambat atau *non-rapid eye movement* (NREM). Selama NREM seseorang mengalami 4 tahapan selama siklus tidur. Tahap 1 dan 2 merupakan karakteristik tidur yang dangkal dan seseorang lebih mudah bangun tahap 3 dan 4 merupakan tidur yang dalam dan sulit untuk dibangunkan. Pola tidur-bangun berubah sesuai dengan bertambahnya umur. Dewasa muda membutuhkan waktu tidur 7-8 jam dengan NREM 75% dan REM 25%. Kebutuhan ini menetap sampai batas lanjut usia. Lanjut usia menghabiskan waktunya lebih banyak di tempat tidur, tetapi mudah terbangun dari tidurnya. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lanjut usia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan. Selama tidur malam, seorang dewasa muda akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lanjut usia, ia lebih sering terbangun. Walaupun demikian, rata-rata waktu tidur total lanjut usia hampir sama dengan dewasa muda (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas tidur merupakan ukuran saat dimaana seseorang mudah untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, durasi normal 7-8 jam perhari. Untuk melihat

baiknya kualitas tidur dapat dilihat dengan lama waktu tidur dan keluhan pada saat tidur (Potter & Perry, 2010).

Masalah tidur pada lanjut usia yang paling sering muncul adalah kesulitan untuk memulai tidur, rasa lelah di siang hari, sering terganggu di malam hari dan terbangun di pagi hari. Lanjut usia yang mengalami gangguan tidur akan mengalami peningkatan tidur di siang hari, depresi dan masalah pada perhatian dan memori. Hal yang dapat dipengaruhi dari penurunan kualitas tidur yaitu kondisi fisik, tingkah laku, kualitas hidup juga pada fungsi kognitif (Kozier B, 2010).

Perubahan fisiologis yaitu pada muskulo-skeletal, pendengaran, sel, kardiovaskuler, penglihatan, respirasi, persyarafan, gastrointestinal, genitourinaria, vesika urinaria, vagina, endokrin, dan kulit yang disebut dengan perubahan normal yang dialami lanjut usia (Sugiyono & Caesaria, 2015). Dengan adanya perubahan tersebut tidak akan membahayakan lanjut usia tetapi membuatnya lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Bertambahnya usia secara terus menerus mengakibatkan lanjut usia mengalami perubahan yang lebih jelas yang dipengaruhi oleh keadaan kesehatan, stress, gaya hidup, juga lingkungan. Oleh karena itu, perawat perlu tahu tentang perubahan normal dan abnormal pada lanjut usia untuk memberikan tindakan yang tepat dan akurat salah satunya yaitu perubahan neurologis (Erlina, 2016).

Salah satu akibat dari perubahan penurunan neuron yaitu fungsi neurotransmitter pasti berkurang dan lanjut usia akan mengalami masalah sulit untuk tertidur kembali pada malam hari dan berlebihan tidur pada siang hari. Hal tersebut terjadi karena perubahan usia dalam siklus tidur yang terganggu (Erlina, 2016). Maka dampak yang akan dirasakan lanjut usia adalah kelelahan fisik, stres, kulit kusam, penyakit kardiovaskuler, diabetes dan penurunan kemampuan kognitif (Sari & Leonard, 2018).

Ada beberapa teknik untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang dialami oleh kelompok lanjut usia. Terdapat terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi hal tersebut. Teknik relaksasi untuk insomnia dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi memiliki efek menenangkan atau rileks untuk

beberapa masalah misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan, dan insomnia (Publikasi & Fauziah, 2018).

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) kandungan utama dari bunga lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool*. *Linalool* berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang yang dapat menenangkan. Dengan cara kerjanya dihirup melalui indra penciuman yang dapat merangsang raphe nucleus di otak yang sebagaimana berfungsi mengeluarkan sekresi serotonin untuk menghantarkan seseorang tertidur lelap. (Rahmawati & Rohmayanti, 2015). Menghirup aromaterapi lavender juga mempunyai kandungan *antispasmodic*, *antivirus* (Nathazia Meylana, 2016).

Fungsi dari aromaterapi ini yaitu menenangkan, mengobati insomnia, stress, frustrasi dan memberikan cinta kasih serta mengurangi sakit kepala (Kurnia dkk, 2009). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia".

1.2 Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang diatas, maka permasalahan yang diambil adalah bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia.

1.4 Manfaat Penelitian

hasil dari penelitian ini memberikan informasi tambahan terhadap peneliti selanjutnya, perawat, dan juga petugas panti mengenai Keperawatan Gerontik terutama tentang kualitas tidur pada lanjut usia agar berkembang dan berubah lebih baik