

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi lansia (lanjut usia) akan selalu meningkat. Data yang diperoleh dari Kemenkes RI, terdapat 23,66 juta lansia pada tahun 2017. Dan diperkirakan akan meningkat setiap lima tahun kedepan. Di tahun 2020 jumlah lansia meningkat menjadi 23,08 juta lansia, selanjutnya di tahun 2025 juga akan mengalami peningkatan menjadi 33,69 juta lansia, tahun 2030 juga akan mengalami peningkatan menjadi 40,95 juta lansia, dan selanjutnya pada tahun 2035 akan meningkat menjadi 48,19 juta lansia. Jika dalam suatu negara memiliki populasi lansia diatas 7% maka negara tersebut bisa dikatakan berstruktur tua. Sedangkan dari jumlah tersebut, Indonesia memiliki populasi lansia sebesar 9,03% jadi, Indonesia bisa dikatakan negara yang berstruktur tua (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Seiring dengan meningkatnya presentase penduduk lansia dan meningkatnya harapan hidup pada lansia dapat mengakibatkan meningkatnya beberapa masalah kesehatan yang terjadi akibat dari perubahan yang dialami lansia baik psikis, fisik, maupun social. Penurunan fungsi kognitif, sulit untuk buang air besar, depresi, inkontinensia urin, hipertensi, dan gangguan kualitas tidur adalah masalah yang sering kita temui pada lansia (Amelia, 2020; Praharaj, Gupta, & Gaur, 2018).

Lansia seringkali mengalami beberapa masalah, gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang dialami oleh terjadi pada lansia. Gangguan kualitas tidur diperkirakan terjadi pada lansia sekitar 40-70%. Gangguan kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana individu memiliki ciri ciri gangguan jumlah tidur dan kualitas tidur yang buruk (Hasibuan & Hasna, 2021). Faktor penyebab dari gangguan tidur yaitu: penyakit, nyeri, keadaan lingkungan, penggunaan alkohol atau obat-obatan, dan penyakit mental (Syahrani, Kurniawati, 2020). Hal tersebut memberikan dampak gangguan kualitas tidur pada lansia seperti sering merasa kelelahan, mood berantakan, dan juga 6,9%

dalam 10 tahun insomnia juga bisa menyebabkan penyakit jantung (Praharaj, Gupta, & Gaur, 2018; Sari, Ethyca dan Halawa, 2018).

Gangguan kualitas tidur tersebut jika dibiarkan dapat mengganggu keadaan lansia. Untuk itu, maka diperlukan penanganan untuk menangani gangguan kualitas tidur. Teknik farmakologi dan non farmakologi merupakan dua teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan kualitas tidur. Teknik farmakologi adalah cara untuk mengatasi gangguan tidur dengan menggunakan obat-obatan seperti : benzodiazepin, ramelteon, zaleplon, eszopiclone. Sedangkan teknik nonfarmakologi merupakan cara mengatasi gangguan tidur tanpa menggunakan obat-obatan yaitu dengan menggunakan aromaterapi, relaksasi otot progresif, hidroterapi, dan terapi dzikir (Adinda et al., 2019; S. Hidayat & Mumpuningtias, 2018; S & Putra, 2018; Sukmawati & Warseno, 2019).

Aromaterapi merupakan suatu terapi dengan cara menghirup wewangian. Aromaterapi lavender adalah suatu teknik nonfarmakologi menggunakan wewangian lavender yang diperoleh dari bunga lavender. Lavender beraroma bunga yang bisa merilekskan. Lavender diketahui mempunyai efek sedatif dan anti-neurodepressive. Kandungan *linalool astetat* yang terdapat pada aromaterapi lavender dapat melemaskan dan mengendurkan sistem saraf yang tegang di bagian tubuh, sehingga tubuh terasa lebih rileks dan lebih mudah untuk memulai tidur (Andria 2014 dalam Sari & Leonard, 2018).

Sari dan Leonard melakukan penelitian pada 30 lansia dengan kualitas tidur buruk dengan memberikan intervensi aromaterapi lavender, hasilnya yaitu terdapat 12 lansia yang mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik. Hal tersebut membuktikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dapat menggunakan aromaterapi lavender (D. Sari & Leonard, 2018).

Selain menggunakan aromaterapi, untuk mengatasi gangguan tidur juga bisa menggunakan terapi dzikir. Didalam agama Islam, dzikir merupakan bentuk tindakan memasrahkan diri kepada Allah SWT. Terapi dzikir ini adalah sikap atau perilaku dengan melafalkan ayat-ayat dalam dzikir secara terus menerus dan diulang-ulang sehingga akan memberikan respon yang membuat

rileks dan lebih tenang. Sehingga akan lebih mudah untuk memulai tidur (Bendon 2000 dalam Hidayat & Mumpuningtias, 2018).

Dalam penelitian (Al-Halaj, 2014 Dalam Hastuti et al., 2019) yang menggunakan terapi dzikir untuk menilai kualitas tidur pada lansia. Dalam penelitian tersebut selama 7 hari lansia dianjurkan membaca dzikir sebanyak 33 kali menjelang tidur. Setelah diberikan intervensi tersebut, kualitas tidur lansia menjadi meningkat. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Rachmawati, Wulan. Sulisetyawati, S Dwi. Mardiyah, 2021) yang mengatakan terdapat pengaruh pemberian terapi dzikir *rotibbul haddad* terhadap peningkatan kualitas tidur di Dukuh Ngemplak Kabupaten Karanganyar (Hastuti et al., 2019; Rachmawati, Wulan. Sulisetyawati, S Dwi. Mardiyah, 2021; Sukmawati & Warseno, 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Asyrori, 2019 yang melakukan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lavender dan relaksasi dzikir, yang dilakukan kepada 36 lansia. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa aromaterapi lavender dan relaksasi dzikir dapat meningkatkan kualitas tidur lansia (Asyrori & Noviana, 2019).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Unit Abiyoso pada tanggal 19 Maret 2022 dan dilanjut pada tanggal 21 Maret 2022 bahwa terdapat 135 ada di BPSTW Unit Abiyoso. Dengan jumlah lansia yang beragama Islam yaitu sekitar 50% dari total lansia yang ada. Terdapat 39 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di BPSTW Unit Abiyoso, namun hal tersebut tidak mempengaruhi aktivitas yang dilakukan lansia pada siang hari, karena saat beraktivitas rasa kantuknya akan hilang. Sebelumnya untuk mengatasi gangguan tidur, BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta telah melakukan intervensi yaitu dengan memutar lagu Jawa secara rutin pada malam hari di setiap wisma. Beberapa lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan memiliki ciri latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, dan penggunaan obat tidur. Adapun 3 lansia yang mengatakan bahwa mereka seringkali membaca doa secara terus menerus sehingga bisa tertidur, sedangkan 1 lansia melakukan senam otak agar bisa tertidur. Lansia yang lain mengatakan

hanya berbaring di tempat tidur untuk mencoba mulai tidur tanpa melakukan intervensi apapun.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, rumusan masalah yang didapat yaitu “Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan dzikir pada lansia dengan gangguan kualitas tidur di BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender dan dzikir pada gangguan kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gangguan kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender dan dzikir
- b. Mengetahui gangguan kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi lavender dan dzikir
- c. Mengetahui karakteristik lansia dengan gangguan kualitas tidur lansia
- d. Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan dzikir pada gangguan kualitas tidur lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam keperawatan gerontik tentang gangguan kualitas tidur pada lansia serta penatalaksanaannya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sebagai landasan bagi BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta dalam menanganai lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.

b. Bagi Responden

Dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan tentang penanganan gangguan kualitas tidur dengan menggunakan aromaterapi lavender dan dzikir.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang gangguan kualitas tidur dan penatalaksanaannya

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN