

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pengertian Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat setelah tahun 2100 dan akan lebih tinggi dari pada lansia di dunia. (KEMENKES, 2016)

Tidur merupakan salah satu kebutuhan paling dasar yang sangat dibutuhkan oleh semua individu. Setiap orang sangat memerlukan kebutuhan tidur yang cukup sehingga dapat membuat tubuh berfungsi secara normal. Kondisi pada saat seseorang tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan kembali stamina tubuh, sehingga kembali dalam kondisi yang optimal. (Sarfriyanda dkk., 2015)

The World Book Encyclopedia mengatakan tidur merupakan cara untuk memulihkan energi tubuh, khususnya pada otak dan sistem saraf. Gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis manusia dapat terjadi karena kualitas tidur yang buruk. Dalam fisiologis dapat diikuti dengan penurunan aktivitas sehari-hari, mudah lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dalam psikologis dapat meliputi depresi, cemas, dan tidak konsentrasi. (Roshifanni, 2016)

Waktu yang paling optimal seseorang untuk mulai tidur di malam hari adalah pukul 10 malam, karena dapat untuk mengumpulkan kembali energi dan tenaga, Tidur pukul 10 juga sangat baik untuk kecantikan kulit, vitalitas tubuh, dan meningkatkan mood positif pada pagi hari. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda, umur 18–40 tahun memiliki kebutuhan tidur sekitar 8 jam setiap

hari, umur 41–60 tahun memiliki kebutuhan tidur sekitar 7 jam setiap hari, dan umur 60 tahun keatas memiliki kebutuhan tidur sekitar 6 jam setiap hari. (Roshifanni, 2016)

Lansia mempunyai risiko yang cukup tinggi untuk mengalami gangguan tidur akibat berbagai factor. Masalah gangguan tidur pada orang lanjut usia yang paling sering dialami adalah kesulitan untuk masuk ke dalam tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur yang nyenyak dan bangun terlalu pagi. Terkadang orang lanjut usia juga akan mengalami terbangun pada dini hari dan akan mengakibatkan rasa lelah yang sangat terasa pada siang hari. (Dariah dkk., 2015)

Menurut National Sleep Foundation (NSF) ada sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika Serikat dengan usia di atas 65 tahun dilaporkan telah mengalami gangguan tidur, dan sebanyak sekitar 7,3% lansia mengeluhkan gangguan sulit untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur serta gangguan tidur insomnia. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi kesehatan terhadap mental, fisik dan emosional (Sambeka dkk., 2018)

Aroma terapi merupakan salah satu cara pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Aroma terapi menciptakan bau harum dan enak yang biasa disebut minyak atsiri atau minyak essensial (essential oil). Beberapa tumbuhan yang dapat di temukan dan di gunakan untuk aroma terapi diantaranya adalah **Langon Kleri** (*Salvia Scarea*), **Eukalipus** (*EucalyptusGlobulus*), **Geranium** (*Pelargonium Graveolens*), **Lavender** (*Lavendula Vera Officianals*), **Lemon** (*Citrus Linonem*), **Peppermint** (*Mentha Piperita*), **Petitgrain** (*Daun Citus Aurantium*), dan **Rosmari** (*Rosmarinus Officinals*), dan **Pohon teh** (*Melalueca Alternifol*), dari minyak-minyak yang biasa digunakan untuk aroma terapi, namun minyak lavender yang paling populer di gunakan. (Sari,dan Leonard, 2018)

Menghirup aroma lavender mempunyai manfaat yaitu dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dapat dihubungkan dengan bersantai (relaksasi). Hal ini karena aromaterapi lavender memiliki kandungan linalool asetat yang mampu melemaskan system kerja saraf dan otot yang kaku atau tegang. Selain itu lavender juga dapat menghilangkan sakit kepala, stress, serta dapat mengobati insomnia (Sari dan Leonard, 2018)

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, timbul masalah gangguan pola tidur pada lansia,. Salah satu cara untuk menghilangkan gangguan pola tidur adalah memberikan minyak aroma terapi lavender dengan cara inhalasi yang dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi sakit kepala, stres, frustrasi, mengobati kepanikan, serta mengobati insomnia. Untuk mengetahui pengaruh pemberian minyak terapi terhadap pola tidur pada lansia, perlu dilakukan penelitian di Panti Jompo Pusaka 41.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah pemberian aroma terapi lavender secara inhalasi dapat mengatasi gangguan pola tidur pada lansia di Panti Jompo Pusaka 41?
2. Apakah pemberian aroma terapi lavender secara inhalasi membuat waktu tidur lansia di Panti Jompo Pusaka 41 lebih panjang?
3. Bagaimana hubungan antara pemberian aroma terapi lavender secara inhalasi dengan pola tidur lansia di Panti Jompo Pusaka 41?
4. Bagaimana pandangan Islam terhadap pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pola tidur pada lansia di Panti Jompo Pusaka 41?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan pemberian aroma terapi lavender dengan pola tidur lansia menurut ilmu kedokteran.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender dengan cara inhalasi dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia di Panti Jompo Pusaka 41.
2. Mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap lama waktu tidur pada lansia di Panti Jompo Pusaka 41.
3. Mengetahui hubungan antara aroma terapi lavender dengan pola tidur lansia di Panti Jompo Pusaka 41.
4. Mengetahui pandangan Islam terhadap pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pola tidur pada lansia di Panti Jompo Pusaka 41.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Penulis

Menambah pengetahuan dan informasi tentang hubungan pemberian aroma terapi lavender dengan pola tidur lansia

2. Civitas Akademik

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah informasi tentang pemberian aroma terapi lavender pada lansia

3. Masyarakat

Sebagai bahan informasi tentang manfaat pemberian aroma terapi lavender pada lansia.