

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penuaan adalah suatu proses yang alami, dimana proses tersebut tidak dapat dihindari, berkesinambungan dan terus-menerus akan berjalan seiring dengan waktu dalam kehidupan manusia. Tahap akhir dari kehidupan manusia adalah lansia. Menurut Kushariyadi (2011), lanjut usia (lansia) adalah seseorang baik pria atau wanita yang berusia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya jumlah penduduk dari tahun ke tahun maka akan semakin bertambah pula jumlah lansia. Salah satu Negara yang mengalami pertumbuhan penduduk paling pesat adalah Indonesia dengan jumlah penduduk pada tahun 2000 adalah 206.264.595 juta menjadi 237.641.326 juta pada tahun 2010

Padila (2013) berpendapat bahwa dengan berkembangnya Indonesia sebagai salah satu Negara dengan tingkat perkembangan penduduk yang baik, maka semakin tinggi pula angka harapan hidup (AHH). Meningkatnya AHH dipengaruhi oleh semakin majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi serta meningkatkan pengawasan terhadap penyakit infeksi (Bandiyah, 2009). Indonesia termasuk Negara ke lima yang akan memiliki populasi lansia terbesar setelah Cina, India, Amerika Serikat dan Meksiko (WHO, 2002). Indonesia mengalami peningkatan populasi penduduk

lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada tahun 2010. Tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (Makmur, 2006). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012) menunjukkan bahwa AHH di Indonesia pada tahun 2006 adalah sebesar 68,5 tahun meningkat menjadi 69,65 tahun pada 2011. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2013 menyatakan bahwa AHH di DIY adalah 73,27 tahun. Data lansia di DIY tahun 2011 (hasil pendataan keluarga) jumlah lansia lebih dari 60 tahun ada 450.911 jiwa yaitu 14,8%. Penduduk lansia makin banyak dan DIY tertinggi di Indonesia (Siswatiningsih, 2011).

Pemerintah dan masyarakat harus memberi perhatian khusus pada peningkatan jumlah lanjut usia yang akan terjadi dengan upaya mempertahankan, meningkatkan kesehatan dan kemandirian agar lansia tidak menjadi beban bagi dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat karena peningkatan jumlah penduduk lanjut usia ini merupakan masalah. Bandiyah (2009) berpendapat bahwa seiring dengan meningkatnya usia, maka meningkat pula berbagai masalah baik masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologi. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur lansia pada malam hari mengalami penurunan menjadi sekitar 70-80%. Kelompok usia 60 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluhkan masalah tidur yaitu hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari, sedangkan kelompok usia 75 tahun dijumpai 22% kasus

mengeluh mengenai masalah tidur dan 30% banyak terbangun di malam hari. Rafknowledge (2004) berpendapat bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur dengan tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar kelopak mata, konjungtiva merah, kelopak mata bengkak, mata perih, sakit kepala, serta sering menguap dan mengantuk. Menurut Stanley & Beare (2006), gangguan tidur pada lansia dipengaruhi oleh banyak faktor seperti proses kehilangan pasangan dan pekerjaan, penyakit degeneratif, peningkatan penggunaan obat-obatan serta perubahan irama sirkadian. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia >65 tahun yang tinggal di rumah dan 66% yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang.

Gangguan tidur tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada lansia, oleh sebab itu sangat penting menentukan cara-cara untuk menstimulus dan memotivasi tidur, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi ini menggunakan minyak esensial berbau enak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari rempah-rempah. Menurut NIC (2004), aromaterapi adalah pemberian minyak esensial melalui pemijatan, dioles sebagai lotion, dihirup, disemprot atau untuk kompres (hangat maupun dingin). Aromaterapi digunakan untuk menenangkan, menyejukan, mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Berbagai macam aromaterapi salah satunya adalah lavender. Lavender dapat menyeimbangkan emosi dan membantu

untuk istirahat, juga memiliki khasiat menghilangkan rasa sakit. Aromanya yang floral dan bersih (namanya diambil dari kata Latin *lavare*, yang berarti “membersihkan”), memberikan efek melancarkan pada sistem saraf pusat dan menolong ketika mengalami kelelahan (Med express, 2009). Beberapa penelitian telah membuktikan manfaat aromaterapi lavender antara lain penelitian yang dilakukan oleh Anggraini Dwi Kurnia, Viera Wardhani dan Kuswantoro Tri Rusca tentang “Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia di Werdha Griya Asih Lawang dan Usia Tresno Mukti, Turen, Malang” setelah satu minggu perlakuan mendapatkan hasil bahwa keseluruhan subyek pada kelompok kontrol tetap mengalami kualitas tidur buruk sedangkan subyek pada kelompok perlakuan sebanyak 4 orang (44%) mengalami kualitas tidur baik dan sisanya tetap.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Argi Virgona dan Susi Nur’aeni tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira, Cimahi Juli 2013” menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan penelitian terkait lainnya oleh Yuli Widyastuti tentang “Efektivitas Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur DI RS Ortopedi Prof. DR.R Soeharso Surakarta 2013” menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri dan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi pemberian aromaterapi

lavender dengan kelompok kontrol, sedangkan penelitian terkait lainnya yang dilakukan oleh Nurdiana Binti .T. Daswin dan Nelly .E. Samosir tentang “Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara 2012” menunjukkan bahwa kualitas tidur 53,3% orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan 73,3% orang yang mendapat kopi dekafein berkualitas baik. Studi awal yang dilakukan pada bulan November 2014 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta, dari 10 lansia yang diwawancarai 7 diantaranya mengalami gangguan tidur. Kebanyakan lansia mengeluh susah untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan tidak dapat tidur lagi, perasaan tidak segar di pagi hari ketika terbangun dan siang hari sering merasa kantuk. Hasil wawancara peneliti dengan petugas panti menunjukkan sudah ada penelitian terkait kualitas tidur, tetapi belum pernah ada penelitian yang mengaitkan tentang aromaterapi jenis lavender dengan kualitas tidur pada lansia. Sesuai dari masalah tersebut, maka peneliti meneliti pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015.

## **B. Rumusan Masalah**

Berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini: “Apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015.
- c. Mengetahui kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi lavender di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi karya ilmiah tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

#### 2. Bagi PSTW Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta

Penelitian ini sebagai bahan masukan untuk memberikan aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

#### 3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literatur bagi peneliti selanjutnya khususnya tentang aromaterapi lavender dan kualitas tidur lansia.

#### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan dalam meneliti dan menambahkan ilmu khususnya keperawatan gerontik.

STIKES BETHESDA YAKKUM

## E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Anggraini Dwi Kurnia, Viera Wardhani dan Kuswantoro Tri Rusca (2009)	Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia di Werdha Griya Asih Lawang dan Usia Tresno Mukti, Turen, Malang	Jenis penelitian ini quasi eksperimental dengan <i>random control group pretest posttest design</i> .	Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur	Variabel independen dan dependennya sama yaitu aromaterapi Lavender terhadap Kualitas tidur.	1. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed ranks test</i> dan <i>Man-Whitney</i> sedangkan penulis menggunakan <i>Mc Nemar Test</i> . 2. Pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sedangkan penulis tidak menggunakan kelompok kontrol.
2.	Argi Virgona Bangun, Susi Nur'aeni (2013)	Pengaruh Aromaterapi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira, Cimahi	Jenis penelitian ini Pre-eksperimental dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pasca operasi	1. Variabel bebas (independen) penelitian ini adalah aromaterapi lavender. 2. Pendekatan dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	3. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan uji <i>paired t-test</i>
3.	Yuli Widyastuti (2013)	Efektivitas Aromaterapi Dalam Menurunkan Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Femur Di RS Ortopedi Prof. DR.R Soeharso Surakarta	Jenis penelitian ini quasi eksperimental dengan pendekatan <i>pre-test dan post-test only within control Group</i> . Pengambilan sampel dengan <i>accidental sampling</i> .	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.	Variabel bebas (independen) penelitian ini adalah aromaterapi lavender. Jenis penelitian sama yaitu quasi eksperimen	1. Penelitian ini responennya adalah pasien pre operasi sedangkan penelitian penulis adalah pada lansia di Panti Sosial dan pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> .
4.	Nurdiana Binti Daswin dan Nelly Samsosir	Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara	Jenis penelitian ini eksperimental dengan desain <i>parallel</i> . Pengambilan sampel metode	Menunjukkan bahwa kualitas tidur 53,3% orang yang mendapat kopi berkafein berkualitas sedang dan	Variabel (dependen) penelitian ini adalah kualitas tidur.	1. Penelitian ini responennya adalah mahasiswa. 2. Metode penelitian ini eksperimental dengan desain <i>pararel</i> sedangkan penulis menggunakan quasi



	(2012)		<i>Consecutive Sampling.</i>	73,3% orang yang mendapat kopi dekafein berkualitas baik.		eksperimen dengan desain <i>Time Series Design.</i> 3. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah <i>Consecutive Sampling</i> sedangkan penulis menggunakan <i>purposive sampling</i>
--	--------	--	------------------------------	---	--	---

STIKES BETHESDA YAKKUM