

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok individu yang sedang mengalami fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia 10-18 tahun. Sedangkan menurut perspektif Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengenai usia remaja 10-24 tahun. Dalam kehidupan sehari-hari remaja dianggap orang-orang yang belum menikah, berusia 13-16 tahun, atau mereka yang duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (SA & Akhondi, 2019).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah remaja sekitar 1,2 miliar yang setara dengan 18% dari total populasi global. Data skala nasional penduduk usia 10-24 tahun di Indonesia mencapai 66,74 juta jiwa atau sekitar 24,2% dari total populasi 275,77 juta pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pada tahun 2021 terdapat enam provinsi dengan jumlah sebaran populasi remaja terbanyak di Indonesia. Enam provinsi tersebut adalah Jawa Barat (18%), Jawa Timur (16%), Jawa Tengah (16%), Sumatera Utara (5%), Banten (4,6%), DKI (4,1%). Berdasarkan jenis kelamin, remaja laki-laki

lebih banyak daripada remaja perempuan, yaitu 52% dibanding 48%. (BPS, unicef, 2021). Menurut data Badan Pusat Statistik, jumlah remaja di Kota Bogor pada tahun 2020 sekitar 174,028 jiwa (UNICEF (United Nations Children's Fund, 2021).

Remaja dikategorikan dengan fase menuju masa dewasa. Namun dalam perkembangan tersebut terdapat perubahan fisiologis, dan psikologis. Salah satu Perubahan fisiologis mencakup transformasi fisik yang dialami oleh remaja, sementara perubahan psikologis melibatkan perubahan emosional, perilaku dan sikap. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja salah satunya dengan bertambahnya kebutuhan tidur. (SA & Akhondi, 2019).

Tidur merupakan kebutuhan dasar fisiologis manusia, melakukan proses restoratif yang memulihkan energi tubuh dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta coping setiap individu (Hutagalung et al., 2022). Setiap kelompok usia memiliki durasi tidur yang dianggap idela dan beragam. Pada remaja memerlukan waktu tidur selama 7-8 jam. Jika waktu tidur tidak tercukupi maka akan berpengaruh pada perkembangan fisik, otak dan emosi. Selain usia, waktu tidur seseorang dipengaruhi oleh aktivitaas, kondisi kesehatan, pola hidup yang tidak sehat, dan penggunaan gadget. Hal-hal ini dapat menjadi penyebab gangguan tidur (Almira & Prasetyo, 2019).

Gejala gangguan tidur yang ditandai dengan kurangnya kualitas tidur yang muncul, seperti sulit tidur, sering terbangun di tengah malam

dengan kesulitan untuk tidur kembali, dan bangun terlalu pagi, serta tidur yang tidak nyenyak merupakan definisi dari insomnia (Sutardi, 2021). Insomnia tidak hanya disebabkan oleh faktor internal seperti kecemasan, stress dan usia tetapi dapat terjadi karena faktor ekstrinsik yaitu penggunaan obat-obatan, gaya hidup seperti merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein (Tudu et al., 2023).

Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh Hale pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 57% remaja yang menggunakan gadget di kamar tidurnya mengalami masalah tidur. Hal ini disebabkan oleh efek cahaya biru yang dipancarkan dari layar gadget. Paparan sinar biru berlebihan dari layar gadget di malam hari menurunkan hormon melatonin sehingga membuat sulit tidur. Sedangkan penelitian Saswati & Maulani (2020), mengungkapkan bahwa koefisien korelasi dari 33 responden adalah sebesar 0,850 mengenai hubungan yang terjalin antara tingkat stres dengan insomnia. Artinya ada hubungan kuat antara tingkat stres dan insomnia (Nasution et al., 2022).

Remaja dinilai sudah memiliki waktu berkegiatan yang cukup padat, dikarenakan mereka duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan yang cukup padat dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja (Almira & Prasetyo, 2019). Data prevalensi insomnia di dunia menurut Sleep Foundation pada tahun 2020 mencapai 67% dari 1.508 individu yang merupakan populasi Asia Tenggara. Sementara itu angka insomnia pada kelompok remaja mencapai

23,8% (Dwiyanti et al., 2023). Menurut FER 2018, 10% penduduk Indonesia yang menderita Insomnia. Data di Indonesia prevalensi insomnia pada tahun 2018 sebesar 10%, dari 238 juta penduduk Indonesia yang berarti sekitar 28 juta jiwa menderita insomnia. Jumlah kasus insomnia di Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Menurut data di Indonesia prevalensi gangguan tidur di kalangan remaja sebesar 73,4% (Tondang et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adelina Haryono terhadap 140 pelajar di Jakarta didapatkan prevalensi gangguan tidur mencapai 62,9%. Remaja yang kurang tidur dari 8 jam beresiko lebih tinggi untuk mengalami depresi, kesulitan berkonsentrasi dan prestasi akademik yang buruk. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik dan tingkat stress memiliki pengaruh dominan terhadap gangguan tidur pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan Wulandari (2017), menemukan tingkat stress memiliki korelasi yang signifikan dengan tingkat insomnia dan hubungan ini bersifat positif sedang.

Kurang tidur pada remaja dapat mengakibatkan dampak seperti kurangnya konsentrasi, hambatan dalam hubungan sosial, dan kinerja yang buruk di lingkungan sekolah. Selain itu remaja yang mengalami gangguan tidur akan mengalami kantuk di siang hari, kurangnya energi, inisiatif, motivasi dan melakukan kesalahan (Dwiyanti et al., 2023). Menurut penelitian sebelumnya, remaja dengan gangguan tidur cenderung mengalami gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis yang dapat

menimbulkan dampak pada kegiatan sehari-hari, seperti penurunan energi, merasa cepat lelah, penurunan daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital secara fisik. Secara psikologis dampaknya mencakup perasaan depresi, kecemasan, dan kurang konsentrasi. Hal ini dapat menyebabkan kurang produktifnya remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Di & Jakarta, 2023).

Dengan mempertimbangkan permasalahan remaja akibat penurunan kualitas tidur, maka manajemen gangguan tidur menjadi tindakan perawatan tepat yang dapat diberikan kepada remaja. Upaya bidang kesehatan dalam menangani insomnia dibagi menjadi dua, yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis melalui pemberian obat seperti non-benzodiazepin hipnotik, benzodiazepine, dan obat-obatan lainnya. Metode farmakologis memang memberikan efek yang sangat cepat, tetapi penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan ketergantungan obat (Sutardi, 2021). Sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis dapat dilakukan dengan melakukan pemberian aromaterapi, terapi pijat, pilates, yoga, akupuntur, dan akupresur. Salah satu pemberian aromaterapi untuk memperbaiki kualitas tidur remaja adalah aromaterapi lavender (Plutzer, 2021).

Aromaterapi lavender adalah jenis terapi relaksasi yang melibatkan mekanisme dimana ketika menghirup aroma lavender, aroma tersebut akan masuk ke hidung dan berinteraksi dengan silia. Silia yang merupakan

reseptor di rongga hidung terhubung ke inhaler di ujung tabung aroma. Aroma tersebut diubah menjadi impuls yang mencapai sistem limbik di hipotalamus, di mana dapat memperkuat gelombang alfa di otak, dan menciptakan perasaan rileks (Junita et al., 2020). Aromaterapi lavender memiliki sifat serbaguna yang bermanfaat mengatasi berbagai kondisi, seperti, sengatan matahari, kulit yang mengelupas, psoriasis, dan dapat mengatasi insomnia. Dengan bahan utama linalool asetat, yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat saraf dan otot yang tegang. Dengan menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa, yang berhubungan dengan keadaan rileks dan dapat membantu mengatasi insomnia. Selain itu lavender, dapat membantu menjaga keseimbangan kesehatan tubuh, dan efektif dalam mengatasi berbagai masalah termasuk mengurangi sakit kepala, premenstrual sindrom, stress, ketegangan, kejang otot, dan mengatur detak jantung (Mufarrohatul Amanah et al., 2022).

Hasil penelitian Ardila Putri (2021), menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur pada 18 orang remaja yang menjadi responden setelah diberikan aromaterapi lavender selama tujuh hari berturut-turut, dari nilai awal terdapat 12 remaja yang mengalami gangguan tidur ringan dan 6 remaja yang mengalami gangguan tidur berat menjadi sebagian besar responden 67% tidak mengalami gangguan tidur. Didukung oleh hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rafika & Muhammad (2022), disimpulkan bahwa ada pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender

terhadap peningkatan kualitas tidur yang diukur menggunakan pre-eksperimen, dengan desain rancangan one grup pretest-posttest, jumlah mahasiswa dari 72 sampel, didapatkan 40 (55,6%) mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, dan 32 (44%) masih mengalami kualitas tidur yang buruk. Dengan kata lain pemberian aromaterapi lavender dapat membantu mengatasi masalah tidur pada remaja.

Dari hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 10 Kota Bogor melalui kuesioner didapatkan hasil sebanyak 51,8% remaja siswa dan siswi kelas 11 mengalami insomnia. Dengan hasil tersebut menjadi alasan mengapa penulis tertarik mengambil lokasi penelitian di tempat tersebut.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap penerapan aromaterapi lavender pada remaja dengan insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “*Bagaimana Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Remaja Dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor?*.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan Aromaterapi Lavender pada Remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja dengan insomnia dalam penerapan aromaterapi lavender di SMA Negeri 10 Kota Bogor.
- b. Mengetahui hasil pengkajian insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.
- c. Mengetahui penerapan Aromaterapi Lavender pada remaja dengan insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor.
- d. Mengetahui hasil evaluasi penerapan Aromaterapi Lavender pada remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan bahan acuan bagi pengembangan ilmu keperawatan, serta sebagai bahan referensi untuk acuan penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan/Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat sebagai acuan oleh SMA Negeri 10 Kota Bogor terkait penerapan Aromaterapi Lavender pada remaja dalam meningkatkan kesehatan dalam penurunan insomnia.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi atau rujukan tentang model pendekatan keperawatan dalam penerapan Aromaterapi Lavender bagi remaja dengan gangguan tidur insomnia