

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia ialah seseorang yang telah memasuki usia lebih berasal 60 tahun (Yurintika, Sabrian, dan Dewi, 2015). berdasarkan *records survey* Penduduk antar Sensus (SUPAS) 2015, jumlah lanjut usia Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. berdasarkan jumlah tersebut, lansia perempuan sebanyak 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lanjut usia. Hal tersebut menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam negara yang akan memasuki *technology* penduduk menua pada tahun 2015 terdapat beberapa provinsi yang telah mengalami penuaan penduduk dilihat asal distribusi lanjut usia. ada empat provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi menurut akibat Supas 2015 yakni wilayah Istimewa Yogyakarta (13,6%), Jawa Tengah (11,7%), Jawa Timur (11,5%), dan Bali sebanyak 10,4% (BPS, 2016). dilihat berasal *records* indeks penuaan (*Ageing Index*). Sesuai hasil Supas 2015, Provinsi daerah Yogyakarta mempunyai indeks penuaan tertinggi, serta yg terendah yaitu provinsi Papua.

Lansia tidak lepas asal kata menua. Penuaan artinya suatu proses alamiah yang tentunya akan dirasakan sang semua orang, penuaan pada setiap individu akan tergantung dengan faktor herediter, stressor lingkungan, dan sejumlah besar faktor lainnya (Yurintika, Sabrian, serta Dewi, 2015). Proses penuaan dapat menyebabkan *hassle degeneratif* serta penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan gangguan-gangguan lain mirip depresi, demensia, cemas, dan insomnia atau gangguan tidur.

Gangguan tidur lansia adalah keadaan tidak mampu untuk mendapatkan tidur yg adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, menggunakan keadaan tidur yang sementara waktu atau bahkan kesusahan untuk tidur (Hidayat pada Yurintika, 2015). Prevalensi gangguan pemenuhan tidur lansia semakin tinggi yaitu lebih kurang 67%. terdapat 40% kelompok lansia lebih mengeluh susah tidur, 30% lansia seringkali terbangun di malam hari dan sisanya gangguan pemenuhan tidur yang lain (Kemenkes RI, 2015). Kualitas tidur yang buruk di lansia jika tidak segera diatasi akan berdampak yang meliputi aspek fisik, kemampuan kognitif, serta juga kualitas hidup, maka dilakukan beberapa cara buat mengatasi gangguan tidur (Annurohim, 2016). Gangguan tidur dapat diatasi menggunakan memakai pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki dampak yang cepat, tetapi penggunaan obat-obatan sedatif akan berbahaya bagi kesehatan lansia jika dipergunakan pada jangka panjang, sedangkan teknik non farmakologi imbas sampingnya lebih minim tetapi efektif (Dondok dan Sulaiman, 2017).

Teknik non farmakologi diantaranya yaitu masase, pijat refleksi, *guided imaginary therapy*, terapi musik, aroma terapi, dan rendam kaki air hangat (Maruti dan Maretina, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan Aziz (2014), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia, dari penelitian tersebut didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia.

Terapi lain yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan Aromaterapi Bunga Lavender. Aromaterapi memiliki kandungan mampu mengubah emosi dan merilekskan tubuh. Aroma yang dihirup akan diteruskan ke sistem limbik. Sistem limbik berfungsi mengendalikan perasaan, emosi, dan memori juga melepaskan endorfin dan neurotransmitter ke dalam tubuh. Ketika otak bereaksi terhadap kekuatan positif dari aroma, dapat memperbaiki kondisi emosional yang menyenangkan dan menyebabkan relaksasi.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian lavender aroma terapi seluruh responden mengalami insomnia sedang, setelah dilakukan pemberian aroma terapi lavender hampir seluruh responden mengalami insomnia ringan, ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia. (Aziz, 2014).

Wilayah kelurahan pasir jaya memiliki masalah Kesehatan yang cukup beragam dari berbagai kalangan usia salah satunya adalah insomnia pada lansia. Dari data dan survey dapat dilihat bahwa masalah insomnia pada lansia di wilayah tersebut masih kurang diperhatikan sebab itu peneliti memilih melakukan penelitian di wilayah tersebut untuk menunjang Kesehatan lansia dengan masalah insomnia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas diketahui bahwa angka jumlah pada lansia pada di indonesia cukup tinggi, dan sampai di sebut sebagai *getting older population* Maka dari itu peneliti melakukan penelitian pada kelompok lansia dengan penerapan intervensi pijat kaki dengan aroma terapi lavender untuk penurunan insomnia pada lansia yang mengalami insomnia? Bagaimanakah

penurunan tingkat insomnia klien setelah mendapatkan pijat kaki dan aroma terapi lavender?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik klien dengan gangguan insomnia
- b. Diketuainya tingkat insomnia klien sebelum mendapatkan pijat kaki dan aroma terapi lavender
- c. Diketuainya tingkat insomnia klien setelah mendapatkan pijat kaki dan aroma terapi lavender

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat memberikan informasi, pengetahuan dan wawasan serta dijadikan sumber pengembangan ilmu pengetahuan mengenai penerapan intervensi pijat kaki dengan aromaterapi lavender untuk penurunan insomnia pada lansia yang mengalami insomnia dan dapat digunakan sebagai referensi, sumber bacaan, dan acuan studi kasus selanjutnya mengenai penerapan intervensi pijat kaki dengan aromaterapi lavender untuk penurunan insomnia pada lansia yang mengalami insomnia.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas Pancasan dapat mengakses data hasil penelitian studi kasus kemudian dijadikan sebagai dasar pembuatan kebijakan / program posyandu khususnya terhadap penerapan intervensi pijat kaki dengan aroma terapi lavender untuk penurunan insomnia pada lansia yang mengalami insomnia.

3. Profesi Keperawatan

Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan yang cocok klien di Puskesmas Pancasan mengenai penerapan intervensi pijat kaki dengan aroma terapi lavender untuk penurunan insomnia pada lansia yang mengalami insomnia.