

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hasil analisis lansia di Indonesia oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan, Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2017).

Dari data Analisis lansia di Indonesia ada 19 provinsi (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Pada tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%), Kepulauan Riau (4,35%), Dan presentase lansia di Sumatera Utara (7,33%) (Kemenkes RI, 2017).

Menjadi tua adalah suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua sistem akan mengalami kemunduran pada

waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda. Stanley (2007) mengatakan bahwa penuaan adalah normal, dengan diikuti perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu.

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Keragaman dalam perilaku tidur lansia adalah hal yang umum. Keluhan tentang kesulitan tidur waktu malam sering kali terjadi diantara lansia sebagai akibat dari penyakit kronik lain. Kecenderungan untuk tidur siang kelihatannya meningkat secara progresif dengan bertambahnya usia. Peningkatan waktu siang hari yang dipakai untuk tidur dapat terjadi karena seringnya terbangun di malam hari. Dibandingkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan di tempat tidur, waktu yang dipakai tidur menurun sejam atau lebih (Ernawati, dkk, 2017).

Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi. Kebanyakan lansia berisiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor. Meskipun perubahan-perubahan pola tidur dianggap sebagai bagian yang normal dari proses penuaan. Lansia yang mengalami gangguan terhadap kualitas tidur mengalami sulit untuk memulai tidur, sulit untuk mempertahankan tidur, lansia mengalami tidur terlalu dini dan bangun terlalu pagi, lansia tidur terlalu larut dan bangun terlalu pagi, serta ketika terbangun di pagi hari badan terasa tidak segar. Rata-rata tidur para

lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur memiliki durasi tidur sekitar 5 sampai 6 Jam setiap harinya (Padila, 2018).

Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur *Rapid Eye Meovement* (REM) mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap *Non Rapid Eye Meovement* (NREM) 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Hanifa, 2016).

Aromaterapi merupakan metode penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial dari tanaman dan pohon aromatik dengan pendekatan holistik untuk penyembuhan fisik, ketenangan pikiran dan jiwa serta rohani. Efek yang dihasilkan menyenangkan, sembuh dari nyeri reumatik, peningkatan kenikmatan seksual, tidur nyenyak, dan perkembangan keadaan mental yang baik. Jasmine yang memiliki kandungan senyawa utama seperti linalool memiliki manfaat sebagai antidepresan karena efek jasmine yang akan merangsang hormon serotonin sehingga mendorong energi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu jasmine memiliki zat sedatif terhadap saraf otonom dan keadaan jiwa yang bersifat menenangkan tubuh, pikiran dan jiwa serta menciptakan energi positif (Hanifa, 2016).

Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri, Murtaqib, dan Hakam (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha hasilnya adalah pengaruh aromaterapi mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Pada

penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post test with control group design*, yang melibatkan 32 responden dengan masing-masing kelompok pada kontrol dan kelompok intervensi sebanyak 16 responden. Kelompok Intervensi dilakukan penerapan aromaterapi jasmine dengan meneteskan minyak *essensial jasmine* sebanyak 3 tetes (0,3 ml) pada kertas tissue dan dilakukan selama 15 menit dalam kurun waktu 28 hari berturut-turut.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang pemberian Aromaterapi Jasmine Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Desa Gorahut Tapanuli Selatan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka permasalahan dalam peneliti ini dirumuskan sebagai berikut: Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pemberian Aromaterapi Jasmine Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Desa Gorahut Tapanuli Selatan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pemberian Aromaterapi Jasmine Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Desa Gorahut Tapanuli Selatan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1. Bagi Responden

Agar dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang pemberian aromaterapi jasmine dalam meningkatkan kualitas tidur.

### 1.4.2. Bagi Instansi Pendidikan keperawatan

Untuk menambah wawasan dan persiapan peserta didik dalam memberikan pelayanan kesehatan, terutama dalam pengetahuan tentang pemberian aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur dan juga dapat di jadikan sebagai bahan bacaan yang bermanfaat di perpustakaan Universitas Imelda Medan

### 1.4.3. Bagi Peneliti

Menerapkan metode tentang metode penelitian sebagai acuan dasar dan menerapkan pengalaman yang sangat berarti bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

### 1.4.4. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi pengembang untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.