

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap terakhir berkembang pada daur kehidupan manusia. Lanjut usia adalah Proses Penuaan dan Perubahan Fisiologis Akibat Penuaan. Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Periode ini digambarkan dalam hadist sebagai berikut :

*"Masa penuaan umatku adalah enam puluh hingga tujuh puluh tahun."*(HR. Muslim dan Nas'i).

Menurut Maryam (2008), lansia adalah individu berusia lebih dari 60 tahun dimana memiliki tanda tanda penurunan fungsi biologis, fisiologis, sosial, dan ekonomi yang berlangsung secara alamiah. Batas usia untuk kategori lanjut usia berdasar tingkat usia pertengahan (45-49 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), lanjut usia (75-90 tahun) dan sangat tua (lebih dari 90 tahun). Dalam riwayat lain di jelaskan juga bahwa :

Mereka berkata :*"Ya Rasululloh, berapakah ketetapan umur-umur umatmu?" Jawab beliau : "Saat kematian mereka(pada umumnya) antara usia enam puluh tahun hingga tujuh puluh tahun". Mereka bertanya lagi : "Ya Rasululloh, bagaimana dengan umur delapan puluh?" Jawab beliau, "sedikit sekali umatku yang dapat mencapainya. Semoga Allah merahmati orang-orang yang mencapai umur delapan puluh tahun."*(HR. Hudzaifah Ibn Yamani).

Hasil penelitian Kementerian Sosial, tahun 2010 lansia mencapai 19 juta orang dengan harapan hidup 72 tahun sampai 80 tahun. Lansia di Indonesia paling pesat didunia dalam kurun waktu tahun 1990-2025. Badan Penelitian Statistik (BPS) memperkiraan pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta jiwa dari 11,34 % penduduk. (dalam Sari, 2012)

Menurut Soejono (2001), proses penuaan penduduk berdampak pada segala macam aspek kehidupan yaitu sosial, ekonomi, terutama kesehatan. Semakin bertambahnya usia, fungsi metabolisme organ tubuh semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun faktor penyakit. Akibat penatalaksanaanyang buruk, akan berdampak pada pada status kesehatan dan kualitas hidup pada lansia. Hal ini berhubungan langsung dengan depresi, isolasi hubungan social, ketidakmampuan dan gangguan tidur.

Menurut Priharjo (1996) dalam Fatmawati (2013), tidur merupakan kebutuhan dasar kehidupan yang sangat dibutuhkan. Merupakan mekanisme mempertahankan energy dan kesehatan. Pada orang normal biasanya dengan tidur beberapa keluhan hilang atau berkurang dan kembali mendapat tenaga. Berbeda dengan mereka yang mengalami kesulitan tidur atau gangguan tidur, mereka tersiksa oleh gangguan tidur. Hal ini sesuai dengan ketentuan Allah dalam QS. Al Furqan ayat 47 :

نُشُورًا النَّهَارَ وَجَعَلَ سُبَاتًا وَالنَّوْمَ لِبَاسًا اللَّيْلَ لَكُمْ جَعَلَ الَّذِي وَهُوَ

*“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”*(QS. Al-Furqan ayat 47).

Menurut Goel et al dalam Mira (2013), pilihan untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia salah satunya adalah relaksasi terapi non farmakologi. Hal ini bisa dilakukan dalam jangka waktu terbatas dan biasanya tidak terdapat efek samping. Aromaterapi merupakan salah satu terapi relaksasi. Merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aroma terapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa.

Menurut National (1979) dalam Dwi (2009), minyak sari seperti eukaliptus, rosemary, peppermint, lemon, lavender, petigrain, pohon teh, dan ylang-ylang memiliki sifat serbaguna. Dengan bau yang terhirup berdampak terhadap perasaan secara signifikan, dan bau-bauan berpengaruh langsung pada otak. Pada pengobatan tradisional dahulu esensial lemon berguna sebagai mendingin dan penenang. Pada penelitian terbaru didapatkan kandungan anxiolitik, sedative, anti-spasmodik, dan anti depresan. Hal tersebut berdampak pada kreativitas, perasaan, dan frekuensi jantung pada manusia.

Menurut, Wahyu ES (2006) dalam Dwi (2009) aroma lemon memiliki kemiripan dengan lavender yakni mengandung linalyl atau linalool ester yang berguna sebagai efek penenang. Memberikan efek rilek pada system syaraf pusat dengan menstimulasi sistem saraf olfaktori.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penetapan masalah pada penelitian adalah "adakah pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia."

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia.

#### **1. Tujuan umum**

Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. mengetahui distribusi kualitas tidur pada lansia sebelum pemberian aroma terapi lemon.
- b. mengetahui distribusi kualitas tidur pada lansia setelah pemberian aromaterapi lemon.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi peneliti**

Sebagai pengembangan wawasan terhadap manfaat aroma terapi, serta manfaatnya pada kualitas tidur pada lansia.

#### **2. Bagi lansia/masyarakat**

Membantu lansia secara mandiri mampu melakukan salah satu cara mengatasi gangguan tidur dengan aromaterapi lemon menaikkan kualitas tidurnya.

#### **3. Bagi institusi pendidikan**

Sebagai bahan timbangan dan literatur terhadap penelitian selanjutnya, khusus pengaruh aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia.

### E. Keaslian penelitian

Sepengetahuan penulis, penelitian ini belum pernah dilakukan di Posyandu Lansia Ngropoh Sleman, akan tetapi ditempat lain sejenis pernah dilakukan oleh :

1. Gusnul (2009), "Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Kasongan, Bantul Yogyakarta". Metode yang digunakan adalah quesy eksperiment dengan menngunakan kelompok control dengan pendekatan one group pretest posttest design dan metode sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pratest dan post test menggunakan kuesioner kelompok Studi Psikiatri biologi Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS).
2. Septiana B S (2010), "Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Bagi Penderita Insomnia Lavender Bagi Penderita Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul DIY". Desain penelitian ini menggunakan Quesy Ekperiment dengan penggunaan kelompok perlakuan dan control. Kedua kelompok penelitian ini dilakukan perlakuan pretest dan posttest menggunakan KSPBJ (Kelompok Study Psikologi Biologik Jakarta) insomnia rating scale.
3. Amira Mira (2013), "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia".Desain Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian metode Quasy Eksperiment dengan pendekatan pretest-posttest with control group design. Dalam penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok control yang dilakukan pretest

menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Untuk kelompok eksperimen diberikan aromaterai bunga lavender lalu dilakukan posttest pada kedua kelompok.

4. Dwi Anggraini Kurnia (2009), "*Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People*". Menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperimen dengan randomized control group pretest post design*.

Kesamaan penelitian ini adalah kualitas tidur sebagai variable bebas dan penggunaan metode PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)PSQI dengan menggunakan pretest-posttest pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan yakni variable terikat yaitu aroma terapi dengan lemon, waktu, lokasi, dan subyek yang diteliti.