

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang harus terpenuhi untuk menjaga kesehatan individu. Salah satu komponen penting untuk menjaga kesehatan individu adalah tidur dengan pola tidur yang baik, cukup, dan teratur. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kualitas hidup serta kesehatan seseorang secara keseluruhan. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur dan istirahat yang berbeda-beda berdasarkan usia. Bayi baru lahir memerlukan tidur selama 16-18 jam. Kebutuhan tidur bayi 6 bulan pertama 10-12 jam. Toddler 8-12 jam pada malam hari. Anak usia sekolah 9-10 jam tidur. Remaja 7,5-8 jam tidur. Dewasa muda dan pertengahan 6-8 jam. Kebutuhan tidur lansia menurun berkisar 6,5 jam. Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan status kesehatan, perbaikan status mental, dan peningkatan lamanya kehidupan (Salamung & dkk, 2021).

Insomnia merupakan salah satu jenis gangguan tidur. Insomnia dapat diartikan dengan kondisi di mana seseorang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Indrayani & dkk, 2021). Insomnia membuat seseorang tidak memiliki waktu tidur yang dibutuhkan tubuh (Pranata, Fari, & Sukistini, Keperawatan Gerontik "Pengelolaan & Penatalaksanaan Lansia Gangguan Insomnia", 2021). Insomnia dicirikan dengan adanya gangguan kualitas, jumlah atau waktu tidur,

sulit memulai tidur, mudah terbangun atau ketidakmampuan seseorang untuk tidur kembali setelah terbangun dari tidur yang tidak nyenyak (Nurdin, Arsin, & M. Thaha, 2018) (Driver & dkk, 2012). Kesulitan dalam memulai tidur dapat disebabkan karena gangguan emosi atau ketegangan serta gangguan fisik. Mudah terbangun atau ketidakmampuan seseorang untuk tidur kembali setelah terbangun dari tidur yang tidak nyenyak sering muncul seiring bertambahnya usia seseorang atau karena depresi (Nasution, 2017). Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia. Pada tingkat lansia banyak mengalami perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial. Proses penuaan menyebabkan berubahnya penampilan fisik, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan berbagai fungsi organ mengancam integritas lansia. Kondisi tersebut menyebabkan seorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur (Abdullah, Arsin, & Yahya, 2012).

Masa remaja juga rentan mengalami gangguan tidur. Salah satu gangguan tidur yang sering dialami remaja adalah insomnia. Faktor penyebab insomnia pada remaja disebabkan karena pola tidur yang buruk, tidak dapat mengontrol penggunaan media elektronik (televisi, komputer, dan *gadget*), migrain, nyeri, gangguan psikologi, depresi, kafein, nikotin, rokok, serta gaya hidup remaja dan pola aktivitas remaja di luar jam sekolah yang buruk (Zahara, Nurcahyanti, & Woferst, Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru, 2018). Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan menggunakan

media sosial sebelum tidur hingga larut. Sehingga mengganggu pola tidur, memicu insomnia, dan sakit kepala (Ema, Kusuma, & Widiani, 2017).

Adapun studi yang dilakukan oleh Celebioglu dkk, dalam penelitian yang dilakukan pada 1487 siswa SMA dengan rentang usia 15-18 tahun, mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan penggunaan media sosial menyebabkan perubahan jam tidur, mempengaruhi kualitas tidur yang baik menjadi buruk, membuat mereka mengalami insomnia, dan depresi (Celebioglu, Aytekin, Kucukoglu, & Ayran, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sangat hebat menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Kemenkes, 2013). Gangguan tidur dapat terjadi pada semua lapisan usia. *National Sleep Foundation* (2018) menyatakan bahwa kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Angka prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 67%, insomnia ringan sebanyak 55,8% dan 23.3% mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018)

Dalam *Traditional Chinese Medicine* (TCM) insomnia ditandai dengan sulit memulai tidur, mudah terbangun saat tidur karena tidur yang tidak nyenyak, dan ketidakmampuan tidur kembali setelah terbangun. Insomnia disebabkan karena gangguan emosional, depresi, rasa cemas, faktor usia, ketegangan yang berlebihan, diet yang tidak tepat serta kelemahan dan efek jangka panjang dari penyakit. Kondisi tersebut menyebabkan disfungsi dari

jantung, hati, limpa, ginjal, serta kekurangan darah (Yanfu, 2002). Insomnia terbagi menjadi 6 sindrom, yaitu : Hiperaktivitas api hati; Stagnasi *Qi* hati yang berubah menjadi api; Gangguan internal dahak panas; Hiperaktivitas api karena defisiensi *Yin*; Defisiensi jantung dan limpa; Defisiensi *Qi* hati dan kandung empedu (Yanfu, 2002). Prinsip dasar terapi untuk insomnia adalah menenangkan Shen/jiwa dan meregulasi emosi (Jie S. , 2008).

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan hipnotik sedatif seperti Antidepresan, Benzodiazepine, Tradozon, Zolpidem, Obat Z (Atkins, 2017). Untuk penanganan terapi secara non farmakologis ada beberapa metode terapi yang dapat diterapkan untuk mengatasi insomnia meliputi akupuntur, pijat refleksi, massage, aromaterapi, hidroterapi (Purwanto, 2013)

Hidroterapi merupakan metode pengobatan menggunakan air untuk meringankan atau mengobati berbagai keluhan. Air hangat merupakan satu media terapi yang dapat digunakan untuk pengobatan, suhu hangatnya yang membuat peredaran darah di dalam tubuh menjadi lancar dan air hangat dapat memberikan efek ketenangan bagi tubuh. Hidroterapi rendam hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, serta tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Setiyawan, Pratiwi, & Rizqiea, 2019). Menurut TCM merendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan dan melancarkan *Qi* dan sirkulasi darah, menghangatkan saluran meridian, meredakan kaku pada otot, meredakan kelelahan,

meningkatkan kualitas tidur, serta merilekskan tubuh dan pikiran (Zhang, 2017)

Aromaterapi merupakan salah satu metode terapi menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, Rahayu, & Wijayanti, 2015). Lavender merupakan salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi gelisah, stress, berdebar-debar, gugup, serta menciptakan perasaan tenang dan rileks. Minyak lavender dapat menimbulkan suasana hati tenang dan membuat tubuh menjadi rileks (Jaelani, 2009). Aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi. Kandungan utama aromaterapi lavender yang berfungsi sebagai efek sedatif dalam mengurangi resiko insomnia adalah linalool (Maharani, Hadi, & Mellow, 2020). Lavender mengandung linalool yang memiliki efek sedatif sehingga ketika aromaterapi bunga lavender dihirup maka aroma yang dikeluarkan dapat menstimulasi reseptor silia saraf *olfaktorius* yang berada di epitel *olfactory* untuk menurunkan aroma tersebut ke *bulbus olfaktorius* melalui saraf *olfaktorius*. *Bulbus olfaktorius* berhubungan dengan sistem limbik (Jaelani, 2009). Menurut TCM lavender memiliki temperatur dingin sampai hangat, memiliki rasa pedas sedikit pahit, aromatik khas, berhubungan dengan organ jantung, perikardium, hati, kandung empedu, lambung, limpa, dan paru.

Untuk menentukan tingkat keparahan insomnia dapat diukur menggunakan *Insomnia Rating Scale* (IRS) yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Biologi Psikiatri Jakarta (KSBPJ). IRS merupakan skala yang

digunakan untuk mengetahui dan menentukan tingkat keparahan insomnia yang dialami klien secara klinis. Di dalam IRS terdiri dari pertanyaan mengenai tanda dan gejala insomnia meliputi lama tidur, kualitas tidur, pola tidur dan perasaan segar saat terbangun. Dengan hasil akhir dibagi menjadi 4 kategori yakni, tidak mengalami gangguan insomnia, insomnia ringan, insomnia berat, dan gangguan insomnia sangat berat (Natassia, 2021). Dalam uji sensitivitas *Insomnia Rating Scale* memiliki sensitivitas cukup tinggi yaitu 97,4% (Megasari dalam Gunawati, 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh Kiki Natassia dan Minggle A Pristanty (2019), mengenai pengaruh rendam kaki dengan larutan aromaterapi lavender terhadap gangguan insomnia pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan berpengaruh menurunkan insomnia pada lansia.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengaruh perbaikan kondisi insomnia melalui pengukuran kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) pada remaja yang mengalami insomnia pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat dengan pemberian aromaterapi lavender dan tanpa pemberian aromaterapi lavender ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh perbaikan kondisi insomnia melalui pengukuran kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) pada remaja yang mengalami insomnia pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat dengan pemberian aromaterapi lavender dan tanpa pemberian aromaterapi lavender.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh perbaikan kondisi insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat dengan pemberian aromaterapi lavender pada remaja insomnia dengan pengukuran kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS).
2. Mengetahui pengaruh perbaikan kondisi insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat tanpa pemberian aromaterapi lavender pada remaja insomnia dengan pengukuran kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS).
3. Mengetahui perbedaan pengaruh perbaikan kondisi insomnia pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat dengan pemberian aromaterapi lavender dan tanpa pemberian aromaterapi lavender pada remaja yang mengalami insomnia dengan pengukuran kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat hasil penelitian secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi, menambah wawasan dan pengetahuan khususnya di bidang pengobatan tradisional.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui pengaruh pemberian rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk mengatasi insomnia pada remaja.

2. Manfaat bagi bidang ilmu kesehatan

Memberikan ilmu dan informasi tentang penanganan insomnia menggunakan rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk mengatasi insomnia pada remaja.

3. Manfaat bagi masyarakat

Pemberian rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat menjadi pilihan alternatif secara non farmakologis, selain menggunakan teknik farmakologi (obat).

4. Manfaat bagi responden

Memberikan pengetahuan serta informasi kepada responden, bahwa pemberian rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kasus insomnia.