

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Tidur adalah suatu proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak akibat aktivitas sehari-hari. Sedangkan istirahat adalah suatu keadaan dimana kegiatan jasmaniah menurun yang berakibat badan menjadi lebih segar. (Wartolah & Tarwoto, 2015)

Dalam proses tidur tidak jarang seseorang sering kali mengalami gangguan tidur yang akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Gangguan pola tidur ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, entah itu datang dari aktivitas fisik seperti pekerjaan maupun penyakit yang dialami oleh individu tersebut. Salah satu gangguan yang dialami seseorang ialah insomnia, gangguan pola tidur seperti insomnia dapat dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti terjadinya depresi, kecemasan, dan kehilangan memori karena pada dasarnya tidur bermanfaat untuk pemulihan otak dan konsolidasi memori (Rimbawan & Ratep, 2016) dimana insomnia sendiri dapat dicegah, yaitu dengan cara mengkonsumsi obat penenang misalnya. Selain itu, cara yang dapat dilakukan adalah rajin membersihkan tempat tidur sehingga dapat membuat orang tersebut merasa nyaman berada di tempat tidur.

Tidak hanya di rumah, gangguan pola tidur juga dapat terjadi kepada setiap pasien yang berada di rumah sakit, jadi tidak hanya orang yang memiliki fisik yang sehat saja yang dapat mengalami gangguan pola tidur, orang yang dalam keadaan sakit dan akan dilakukan tindakan operasi untuk mengatasi sakitnya juga dapat mengalami gangguan pola tidur sehingga dapat menurunkan daya tahan tubuh pasien itu sendiri (Sjamsuhidajat & Jong, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian kasus insomnia yang berbeda/bervariasi antara 10% -40%. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% menderita gangguan tidur serius. Berdasarkan penelitian sebelumnya, prevalensi insomnia di Amerika Serikat mencapai 60-70% dari kasus orang dewasa. Seperti yang sudah kita ketahui ada banyak macam atau jenis gangguan tidur salah satu contohnya ialah insomnia, yang mana di Indonesia sendiri prevalensi insomnia mencapai sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta rakyat Indonesia menderita insomnia (Rimbawan & Ratep, 2016).

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur tidak harus selalu dengan menggunakan terapi farmakologi, tetapi bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang mungkin bisa lebih efektif digunakan, salah satu yang pilihan yang dapat digunakan yaitu Aromaterapi. Aromaterapi merupakan bagian dari sekian banyak metoda pengobatan alami yang telah dipergunakan sejak berabad-abad lamanya. Seiring dengan berkembangnya metoda pengobatan modern, kedudukan aromaterapi pun mulai tergantikan dan mengalami perkembangan pasang surut hingga nyaris hilang dan dilupakan orang. Namun, sejak dipopulerkan nya kembali penggunaan obat-obatan alami, metoda aromaterapi pun mulai diminati masyarakat. Bahkan semakin mendapat tempat terhormat, sejajar dengan metoda pengobatan modern.

Aromaterapi merupakan istilah generik bagi salah satu jenis pengobatan alternatif berupa cairan dari tanaman yang mudah menguap dan dikenal sebagai minyak esensial, yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Yoshiko & Purwoko, 2016). Aromaterapi juga dapat membuat udara menjadi lebih segar, kondisi lingkungan dengan udara yang segar dapat mengurangi gangguan konsentrasi belajar selain membuat udara lebih segar aroma terapi juga berfungsi sebagai alat untuk relaksasi yang dapat mengurangi rasa lelah.

Efek aroma terapi akan membuat lingkungan yang segar dan harum sehingga merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aroma terapi ditangkap oleh reseptor dihidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap konsentrasi.

Salah satu bentuk aromaterapi yang sangat mungkin sering kita jumpai ialah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender sendiri merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari penyulingan bunga lavender, yang didalam kandungan utama dari aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang berfungsi sebagai efek sedative dalam menurunkan risiko insomnia yaitu linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ). Berdasarkan penelitian, dalam 100 gram bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) tersusun atas beberapa kandungan, seperti minyak esensial (1-3%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *beta-myrcene* (5,33%), *cymene* (0,3%), *limonene*

(1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinine-4-ol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool<sup>7</sup> (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). Tetapi, linalyl asetat sebagai kandungan utama dari bunga lavender tidak memiliki efek sedatif yang signifikan terhadap penurunan risiko insomnia (Jablonský et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rezita & Lubis mengemukakan takaran terkait penggunaan aromaterapi lavender yaitu diberikan 3 tetes aromaterapi lavender dengan cara diinhalasi selama 10 menit dalam waktu sehari sekali selama 7 hari (Rezita & Lubis 2015). Berdasarkan analisis data di atas, penulis tertarik melakukan penelitian studi *literature review* terkait Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Perbaikan Kualitas Tidur

## **1.2. Rumusan Masalah**

Adakah pengaruh dari penggunaan aromaterapi lavender terhadap perbaikan kualitas tidur?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari tinjauan literature ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap perbaikan kualitas tidur insomnia

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui kualitas aromaterapi lavender pada perbaikan kualitas tidur insomnia
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap perbaikan kualitas tidur insomnia
- c. Untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas perbaikan tidur insomnia

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Bagi instansi pendidikan**

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap perbaikan kualitas tidur insomnia

### **1.4.2. Bagi rumah sakit**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan khususnya manajemen rumah sakit dan memberikan pelayanan terutama dalam hal meningkatkan perbaikan kualitas tidur insomnia pasien.

### **1.4.3. Bagi Perawat dan praktisi kesehatan lainnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi perawat dan praktisi kesehatan lainnya untuk memberikan intervensi non farmakologis untuk meningkatkan perbaikan kualitas tidur insomnia

### **1.4.4. Bagi peneliti lainnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pengembangan Ilmu terapi untuk meningkatkan perbaikan kualitas tidur insomnia dengan intervensi non Farmakologis dan menjadi acuan dalam pengembangan penelitian berikutnya.