

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak memasuki pada masa dewasa, masa ini biasanya terjadi perkembangan serta perubahan yang sangat pesat, Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia, dan masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, meliputi perubahan fisik, psikis, dan sosial (Sofia dan Adiyanti, 2013).

Masa remaja pasti akan disertai adanya perubahan fisiologi dan psikologi. Yang mana perubahan fisiologi tersebut mengalami perubahan secara fisik pada remaja, sedangkan perubahan psikologi mengalami perubahan emosional, perilaku, serta sikap (Ali & Ansori, 2012). Dari perubahan yang dialami oleh remaja ada beberapa masalah yang mengakibatkan remaja memiliki masalah baru yang dialami pada saat fase remaja, ini memberikan beberapa masalah baru yang dialami yaitu ketidakstabilan emosi, penggunaan sosial media yang berlebihan, Tidak heran dengan adanya gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko untuk mengalami insomnia ataupun gangguan tidur dapat juga meningkatkan resiko untuk mengalami gangguan psikologis dan emosional. Kedua gangguan tersebut selalu berhubungan antara satu sama lain dan dapat berakibat gangguan utama maupun gangguan penyerta (Williams, Roth, Vathauer & McCrae, 2013)

Menurut Chamberlain dan Granat (dalam Hapsari & Kurniawan 2019) masa dewasa awal merupakan salah satu masa transisi yang dialami oleh individu untuk belajar tidak bergantung pada keluarga dengan aktivitas belajar kehidupan di universitas, menjadi karyawan di salah satu lingkungan kerja, serta mulai membangun hubungan sosial yang

bersifat jangka panjang. Robinson dan Wright (dalam Hapsari & Kurniawan 2019) mengatakan bahwa pada masa ini setiap individu akan mengalami Fase *quarterlife crisis* yang di mana seseorang akan menjumpai berbagai macam permasalahan seperti kesulitan dalam menyelesaikan pendidikan, mencari suatu pekerjaan, memulai hidup mandiri atau tidak bergantung pada orang lain, adanya permasalahan percintaan serta menemui banyak kegagalan dalam hidup.

Banyaknya permasalahan yang terjadi pada masa transisi ini tentunya dapat berdampak pada kondisi per psikologis seseorang seperti rasa cemas, stress, bahkan depresi di mana para individu kurang memiliki keterampilan dalam meregulasi waktu serta kurangnya Suport system. Hal ini juga dapat berdampak atau mempengaruhi pada kualitas tidur yang dimiliki oleh seseorang bahkan akan mengalami gangguan tidur (*insomnia*).

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur dalam mempertahankan kualitas tidur, sehingga individu kesulitan untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur dalam batas normal, baik secara kuantitas ataupun kualitas (Berman & Snyder, 2012). Tidur yang baik merupakan kunci untuk tetap merasa nyaman dan Bahagia dan sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kelelahan, mudah tersinggung, mudah marah dan depresi klinis (Khaviri 2010)

Tidur merupakan proses yang sangat penting bagi tubuh manusia, karena dalam tidur terdapat proses pemulihan, tujuan dari proses ini adalah untuk mengembalikan keadaan manusia ke keadaan semula dan menyegarkan kembali tubuh yang lelah sebelumnya. Setiap individu mempunyai kebutuhan dalam istirahat tidur masing masing atau kebutuhan istirahat tidur yang tidak sama, tergantung dengan aktivitas yang dilakukan. Pada remaja dominan memerlukan waktu tidur 7 sampai 8 jam untuk istirahat tidur di malam hari. Dengan begitu hal tersebut dapat mencegah terjadinya keletihan dan mudahnya terpapar infeksi (Saputra, 2013). Gangguan *insomnia* yang di alami oleh remaja terdapat

beberapa factor, salah satunya yaitu factor psikologis menurut *Sleep Foundation (2020)* adalah stress, kecemasan, gangguan kesehatan mental, kekhawatiran yang berlebihan tentang sulit tidur, gaya hidup dan kebiasaan tidur yang tidak sehat, paparan screen (ponsel, computer dan televisi), kurang berolah raga, kebisingan dan atau cahaya yang berlebihan di kamar tidur.

Studi lain oleh Fenny & Supriatmo pada tahun 2016 menyimpulkan bahwa penurunan kualitas tidur akan berdampak pada sistem neurobehavioral, neurokognitif, dan psikomotor, sehingga mengakibatkan penurunan konsentrasi, memori, pemecahan masalah, dan kinerja akademik. Studi tersebut juga memperoleh data yang menunjukkan bahwa 72% sampel dengan kualitas tidur yang buruk juga memiliki prestasi akademik yang buruk. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi individu, terutama remaja, tetapi itulah yang terjadi sekarang. Sebuah studi tahun 2015 oleh Sleep Cycle mengambil sampel 50.000 anak berusia 14-18 tahun dari seluruh dunia. Dari penelitian tersebut, remaja Belanda tidur paling lama pada 7 jam 54 menit, sedangkan remaja Jepang tidur paling pendek pada 5 jam 43 menit. Dari penelitian tersebut didapatkan data bahwa remaja dari Belanda memiliki waktu tidur terlama yaitu 7 jam 54 menit, sedangkan remaja dari Jepang memiliki waktu tidur paling sebentar yaitu 5 jam 43 menit. Antara Maret dan Juni 2015, remaja Indonesia tidur dari 6 jam 46 menit hingga 7 jam 25 menit, menurut data dari Sleep Cycle Study. Curesearch melaporkan pada tahun 2017 bahwa 30% populasi dunia menderita gangguan tidur kronis, seperempat populasi Amerika Serikat (AS) melaporkan kualitas tidur kadang-kadang buruk, dan 10% (sekitar 28 juta orang) Indonesia) menderita gangguan tidur kronis terutama pada remaja.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan terhadap 6.919 remaja selama tahun 2012 di portugis yang ditentukan berdasarkan kriteria Diagnostik dan Statistik Manual Gangguan Mental IV didapatkan hasil bahwa prevalensi insomnia cukup tinggi yaitu 21,4% dan lebih

tinggi pada jenis kelamin perempuan, fenomena sekarang ini insomnia juga dapat di alami oleh remaja yang masih sekolah. Insomnia bukanlah penyakit, namun merupakan gejala yang diawali oleh beberapa kemungkinan penyebab, seperti gangguan emosional, gangguan fisik atau efek dari penggunaan obat-obatan seperti narkoba, namun sekitar 80% – 90% insomnia merupakan ciri khas dari orang yang mengalami gangguan psikis atau kejiwaan, terjadinya seringkali bersamaan dengan gangguan emosional, seperti kecemasan,kegelisahan, depresi atau ketakutan. Kadang-kadang seseorang juga bisa mengalami kesulitan tidur walaupun tubuh dan otak tidak lelah, sebab itu insomnia harus ditangani dengan benar karena dapat menyebabkan masalah kesehatan yang cukup serius, seseorang yang mengalami insomnia akan menjadi labil, sensitif dan mudah marah, sulit konsentrasi. Insomnia dapat menyebabkan resiko penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi, penyakit jantung, denyut jantung tidak teratur, stroke, diabetes hingga kematian. Jika insomnia terjadi pada seseorang biasanya terdapat keluhan fisikpun yang dirasakan dan harus dilakukan pemeriksaan fisik lainnya, orang-orang dengan gangguan psikis umumnya jarang mengeluhkan gangguan jiwanya, sebagian besar dari mereka lebih mengeluhkan tentang kondisi fisiknya atau dalam ilmu kesehatan dinamakan psikosomatis.

Meskipun sudah sangat banyak yang mengalami insomnia namun hanya sebagian kecil yang mengalami insomnia paham akan penanganannya. Terapi yang dapat dilakukan untuk menangani insomnia yaitu dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi terdapat beberapa golongan obat-obatan yaitu golongan miscellaneous sleep promoting agent, non-benzodiazepin, dan benzodiazepin. Namun efek samping pada tubuh manusia kurang menguntungkan, Adapun terapi komplementer yang dapat digunakan yaitu antara lain relaksasi, yoga, akupresur, meditasi, terapi musik,

dan aromaterapi. Adapun Salah satu jenis terapi komplementer yang digunakan untuk menurunkan tingkat derajat insomnia adalah terapi aromaterapi (Reeve & bailes, 2010).

Aromaterapi yakni salah satu terapi komplementer yang pemakaiannya menggunakan minyak esensial sebagai pengobatan pada beberapa penyakit (Ali, 2015). Penggunaan aromaterapi saat ini banyak diminati atau digunakan oleh masyarakat karena bahan yang digunakan cukup mudah didapatkan dan cara penggunaannya pun cukup mudah untuk dilakukan. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menggunakan aromaterapi untuk memperbaiki kualitas tidur, menurunkan kecemasan serta meningkatkan memori jangka pendek. Peneliti Ardila 2021:162 mendapatkan hasil sebagai berikut : Rata-rata derajat insomnia yang dialami remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami insomnia ringan sebanyak 12 remaja (67%). Selain itu, terdapat 6 remaja putri yang mengalami insomnia berat (33%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu perubahan fisiologis dan psikologis (Ali & Ansori, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah saya lakukan di Desa Dalon Karanganyar Rw 03 Kecamatan Geyer Kabupaten Grobogan pada hari Rabu tanggal 29 Desember 2021 saat dilakukan pengkajian melalui Kuesioner kepada 10 remaja dan didapatkan data 6 dari 10 responden yang mengalami insomnia berat, sedangkan 4 sisanya mengaku tetap dapat tidur meskipun sering terbangun.

Berdasarkan uraian diatas, Peneliti tertarik untuk mengetahui “Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromatherapy Lavender Pada Remaja Usia 18-23 Tahun Pada Remaja Rw 03 Karanganyar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian : Adakah Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan

Aromatherapy Lavender Pada Remaja Usia 18-23 Tahun Pada Remaja Rw 03 Karanganyar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromatherapy Lavender Pada Remaja Usia 18-23 Tahun Pada Remaja Usia 18-23 Tahun Pada Remaja Rw 03 Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat insomnia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lavender .

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini mempunyai dua aspek manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Pendidikan Kesehatan Dan Keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan, pengalaman dan wawasan ilmiah, serta bahan penerapan ilmu metode penelitian yang luas khususnya dibidang Kesehatan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk peneliti selanjutnya dan dapat menambah pengetahuan serta dapat dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Bidang Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kontribusi guna menambah wawasan bagi perawat Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah untuk menambah intervensi serta bahan pertimbangan dalam penanganan insomnia remaja.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk menambah hasil penelitian dalam dunia Kesehatan serta dapat dijadikan referensi baik dalam perkuliahan maupun dilapangan.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, menambah wawasan dan pengetahuan tentang Aromatherapy lavender untuk mengatasi insomnia.