

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kebutuhan utama manusia, oleh karena itu setiap manusia berhak memiliki hidup dengan sehat. Namun kenyataannya tidak semua orang memiliki derajat kesehatan yang optimal, beberapa lansia tidak bisa mendefinisikan sehat secara keseluruhan, bahkan gambaran istirahat istirahat yang masih tidak baik masih dianggap remeh, seperti yang terjadi pada lansia dengan hipertensi di Desa Bodor Pace Nganjuk, lansia yang terkena hipertensi tidak memperhatikan gambaran istirahat istirahat tidur dengan baik dan benar.

Hipertensi merupakan gejala yang paling sering ditemui pada orang lansia khususnya di wilayah Puskesmas dan posyandu lansia desa Bodor dan menjadi faktor utama insiden penyakit kardiovaskular. Hipertensi disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena sering tidak menampakkan gejala. Kualitas tidur yang buruk juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. (Yusmabifarhad, 2018)

Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara reguler. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan sistem imunitas tubuh. Seseorang yang kualitas dan kuantitas tidurnya kurang cenderung lebih mudah terserang penyakit, diantaranya adalah serangan jantung, anemia dan tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan gejala yang sering ditemui pada orang lansia dan menjadi faktor resiko utama insiden penyakit kardiovaskuler. (Albertina Madeira, 2019)

Efek gangguan tidur penderita hipertensi akan mengalami gejala pusing, sakit kepala, apnea tidur obstruktif, sesak napas, nokturia, dan sindrom kaki gelisah yang mengganggu tidur dan menurunkan kualitasnya. (Sumirta, I. N., & Laraswati, A. S. 2013).

Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara reguler. Keadaan tidur ini ditandai oleh berkurangnya gerakan tubuh dan penurunan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitarnya. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan sistem imunitas tubuh. Orang yang kurang tidur cenderung lebih mudah terserang penyakit, seperti serangan jantung, anemia dan tekanan darah tinggi, sehingga dapat menurunkan produktifitas dan kebugaran jasmani pada lansia.

Sutriningsih, A. (2017) Kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan lansia mengalami kekambuhan penyakit, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

Data Depkes RI tahun 2013 diketahui jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dari jumlah penduduk usia 18 tahun ke atas, dengan jumlah penderita sebanyak 65.048.110 jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa, sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2013 sebesar 10,5% atau sebanyak 302.987 jiwa dari jumlah penduduk lansia.

Kasus hipertensi di posyandu lansia Desa Bodor Pace Nganjuk pada tahun 2020 sudah mencapai 27 kasus dengan rincian 18 lansia dengan hipertensi biasa dan 9 subyek hipertensi yang mengalami kesulitan tidur. Hipertensi pada tahun 2020 ini antara bulan Januari sampai bulan Februari lalu sudah ada 9 kasus dengan rincian 6 kasus hipertensi biasa dan 3

kasus hipertensi yang membuat lansia mengalami sulit tidur (Data Posyandu Desa Bodor Pace Nganjuk).

Aromaterap adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan pada umumnya, berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak siri. Aromaterapi terapi suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak essensial (*essensial oil*). Beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam aromaterapi therapy dikarenakan sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Eukalipus (*Eucalyptus Globulus*), Geranium (*Pelargonium Graveolens*), Lavender (*Lavendula Vera Officinals*), Lemon (*Citrus Linonem*), Pappermint (*Mentha piperita*), dari minyak-minyak tersebut, minyak Lavender merupakan minyak essensial yang paling populer (Andria, 2014).

Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalol asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini di asosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati gangguan tidur.

Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan penanganan yang komprehensif demi mencegah terjadinya tahap penyakit yang lebih lanjut atau bahkan kematian. Disini diperlukan peran perawat sebagai pelayanan dan juga pendidik yang mampu memberikan edukasi kepada subyek berupa penyuluhan bagaimana agar gambaran istirahat tidur lansia dapat terjaga dengan baik melalui pendidikan kesehatan terapi relaksasi Aromaterapi lavender dengan pendekatan proses keperawatan yang benar.

Sehingga latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam bagaimana lansia yang menderita hipertensi dapat memulai istirahat tidur dengan

baik, dan dapat mempertahankan tidur dengan baik dengan menggunakan konsep Aromaterapi,. Sehingga dapat tercapainya tujuan penelitian yang diharapkan.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah gambaran kebutuhan tidur pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi lavender?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui kebutuhan tidur lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender di Posyandu Lansia Desa Bodor.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran gambaran istirahat tidur lansia hipertensi sebelum diberikan Aromaterapi lavender
2. Mengidentifasi gambaran gambaran istirahat tidur lansia hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender

1.3.3 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Praktis

1. Bagi Keluarga/Masyarakat

Menjadikan informasi tentang pentingnya menjaga gambaran istirahat tidur dengan baik pada lansia yang mengalami hipertensi sehingga tidak meningkatkan resiko kekambuhan

2. Bagi Pelayanan Kesehatan/Puskesmas

Sebagai bahan masukan dalam peningkatan gambaran istirahat tidur lansia melalui keikutsertaan keluarga dalam merawat lansia dengan kebutuhan tidur kurang.

3. Bagi Lahan Pendidikan

Memberikan pengetahuan kepada lansia bagaimana menjaga kebutuhan tidur dengan baik.

B. Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

Sebagai penerapan teori khususnya penelitian yang didapat pada perkuliahan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan penelitian ini.