

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karena merupakan kondisi yang fatal tanpa tanda-tanda peringatan bagi korbannya, hipertensi terkadang disebut sebagai silent killer. Bila tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg dan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg, maka kondisi tersebut disebut hipertensi. Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia, yang sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, menderita hipertensi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Mindayani et al., 2021).

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting karena memungkinkan tubuh melakukan proses penyembuhan yang membantu seseorang yang sebelumnya merasa lelah untuk mendapatkan kembali daya tahan tubuh dan merasa segar (Damayanti, 2019). Lama tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur) merupakan dua parameter yang mempengaruhi jumlah tidur yang dibutuhkan. Sejauh mana seseorang merasa istirahat setelah tidur, yang dibuktikan dengan tidak adanya rasa lelah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Muflikah, 2019).

Orang lanjut usia membutuhkan lebih banyak waktu untuk tertidur dan cenderung kurang tidur atau tidur tidak nyenyak. Usia, penyakit termasuk hipertensi, masalah mental (seperti depresi, stres, dan gangguan kecemasan), kecanduan obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, nutrisi, serta penggunaan alkohol dan kafein merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia (Hasibuan & Hasna, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur Melizza dkk. Pada periode November 2019 hingga Februari 2020 di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo diketahui sebagian besar penderita hipertensi memiliki kualitas tidur buruk yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis pada pembuluh darah saat tidur sehingga meningkatkan tekanan darah dan detak jantung. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur, gangguan tidur, dan kebiasaan dapat menyebabkan stres fisik, stres psikologis, dan peningkatan aktivitas saraf simpatis, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah, detak jantung, dan retensi natrium, yang mana dapat menyebabkan hipertensi. (Melizza et al., 2020).

Jumlah lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta (9,7%) pada tahun 2019, dan tren ini diperkirakan akan terus berlanjut hingga mencapai 48,2 juta (15,77%) orang pada tahun 2035 (Delviana et al., 2021). Persentase penduduk lansia di Jawa Timur yaitu sebesar 22,71% atau sekitar 2.360.529 penduduk (Dinkes Jatim, 2021). Berdasarkan data riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 42,3% pada kelompok usia 45-54 tahun, 55,2% pada kelompok usia 55-64 tahun, 63,2% pada kelompok usia 65-74 tahun dan 69,5% pada kelompok umur >75 tahun (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Kediri tahun 2021, penderita hipertensi berjumlah 2.955 orang (Dinkes Kediri, 2021).

Terapi farmakologi dan non farmakologi sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Mengonsumsi obat sedatif-hipnotis

seperti benzodiazepin (Ativan, Valium, Diazepam), yang dapat menimbulkan kecemasan, euforia, dan mudah tertidur, memiliki efek yang sangat cepat selama terapi farmakologis. Penggunaan yang sering dapat merusak fungsi ginjal dan menyebabkan kecanduan. (Foerwanto et al., 2016). Pasien mungkin mendapat manfaat dari terapi non-obat termasuk terapi relaksasi, konseling psikologis, dan manajemen tidur untuk mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Pernapasan dalam, relaksasi otot bertahap, terapi musik, dan aromaterapi termasuk di antara teknik relaksasi (Iksan & Hastuti, 2020).

Penggunaan aromaterapi, pengobatan non-farmakologis yang tidak memiliki efek samping yang menyebabkan ketergantungan, dapat digunakan dalam upaya membantu lansia yang berjuang dengan kualitas tidur yang buruk. Salah satu jenis perawatan relaksasi adalah aromaterapi. Esensi tanaman aromaterapi murni digunakan dalam metode pengobatan kuno ini untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa (Foerwanto et al., 2016). Berbagai bentuk wewangian aromaterapi memiliki tujuan dan manfaat berbeda yang dapat ditingkatkan dengan produk seperti parfum padat, diffuser, lilin aromaterapi, stik aromaterapi, balm, dan lain-lain (Sugawara & Nikaido, 2014)

Aromaterapi serai menurut Aziz (2014) mempunyai manfaat karena mampu mengatasi masalah kualitas tidur pasien lanjut usia tanpa menimbulkan efek samping negatif. Di Tiongkok, Indonesia, dan Sri Lanka, minyak atsiri serai wangi telah digunakan selama beberapa generasi untuk mengatasi ruam, peradangan, infeksi, rasa tidak nyaman, dan masalah

kesehatan lainnya. Rempah-rempah seperti serai yang dianggap herbal dapat dimanfaatkan untuk membuat obat herbal. Selain itu, efek vasodilatasi dari aromaterapi serai dapat membantu tidur nyenyak (Rulino, 2019).

Leo Rulino dan Laras Santi melakukan penelitian terhadap tiga responden pada bulan Juni 2019 di RT 001/RW 07 Kelurahan Papanggo, Jakarta Utara, dan menemukan bahwa subjek mengalami perubahan setelah menerima aromaterapi serai. Temuan penilaian pada peserta 2 menunjukkan bahwa setelah intervensi aromaterapi serai, individu merasa nyaman dan mengantuk sesaat setelah diberikan intervensi. Peserta 2 juga bisa mendapatkan istirahat malam yang nyenyak. Responden mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan bangun dengan perasaan cukup istirahat (Rulino, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RW 18, Desa Pare, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, berdasarkan wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa 10 dari 15 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, yang terdiri dari 3 responden sering terbangun pada malam hari, 3 responden mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan sebanyak 4 responden mengalami tidur tidak nyenyak. Dari hasil wawancara juga didapatkan lansia mudah lelah, merasa sangat mengantuk di pagi hari, tidak bersemangat, sering sakit kepala sebagai dampak dari kualitas tidur yang tidak baik. Namun para lansia tersebut belum pernah menggunakan aromaterapi serai untuk mengatasi gangguan tidurnya.

Dari data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur

pada lansia dengan hipertensi. Pada penelitian ini, aromaterapi yang digunakan adalah aromaterapi sereh dengan metode *reed diffuser*. Sasaran penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan lansia dengan hipertensi dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan dapat mengimplementasikan secara mandiri pemberian aromaterapi sereh untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi sereh.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah diberikan aromaterapi sereh.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan konseptual tentang lansia dengan hipertensi, kualitas tidur dan terapi non-farmakologis khususnya pemberian aromaterapi sereh dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman penulis dalam melakukan suatu penelitian khususnya tentang kualitas tidur pada lansia hipertensi dan terapi non farmakologis khususnya aromaterapi sereh.

b. Bagi Klien

Memberikan informasi kepada lansia yang menderita hipertensi untuk menerapkan pemberian aromaterapi sereh guna meningkatkan kualitas tidurnya

c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengaplikasikan kegiatan praktek mahasiswa dalam asuhan keperawatan lansia hipertensi dalam meningkatkan kualitas tidurnya dengan pemberian aromaterapi sereh.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan metode penelitian lainnya yang lebih bersifat analitik

(experimental) tentang pengaruh terapi aroma sereh dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.