

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur sangat penting untuk perkembangan yang sehat dari remaja, serta keberhasilan mereka di sekolah dan di kehidupan sehari-hari. Menurut *National Adolescent and Young Adult Health Information Center* (2014), dua dari tiga remaja melaporkan mengalami kekurangan tidur. Lebih dari seperempat siswa SMA melaporkan pernah mengantuk dan tertidur di kelas setidaknya sekali dalam seminggu. Pada masa remaja, masalah tidur yang dialami adalah kualitas tidur yang tidak memadai dan pola tidur yang berhubungan dengan rasa kantuk di siang hari.

Jumlah penduduk Indonesia tahun 2010 sebanyak 237.6 juta jiwa, 26,67 persen diantaranya adalah remaja. Besarnya penduduk remaja akan berpengaruh pada pembangunan dari aspek sosial, ekonomi maupun demografi baik saat ini maupun di masa yang akan datang. Penduduk remaja (10-24 tahun) perlu mendapat perhatian serius karena remaja termasuk dalam usia sekolah dan usia kerja (Wahyuni & Rahmadewi, 2011). Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237.6 juta jiwa, 63.4 juta diantaranya adalah remaja yang terdiri dari Laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,70 persen) dan perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30 persen).

Pola tidur pada remaja perlu diperhatikan lebih karena berhubungan dengan performa sekolah. Pada 20 tahun terakhir ini, para peneliti menyadari perubahan perbedaan mengenai pola tidur pada remaja. Pada permulaan masa pubertas, fase tidur remaja akan menjadi lebih telat untuk terjatuh tidur menjadi lebih malam dan akan terbangun telat pada pagi hari. Dan remaja lebih waspada pada malam hari dan menjadi sulit tidur (*Sleep Characteristics and Sleep Deprivation in Infants, Children, and Adolescence*, 2004).

Menurut *Jurnal Adolescent Sleep Deprivation* yang dilakukan oleh Jennifer pada tahun 2010, remaja membutuhkan waktu 9-9,25 jam untuk tidur

dalam sehari. Namun nyatanya hanya sekitar 8 jam sehari dikarenakan digunakan untuk waktu sekolah. Waktu tidur dan bangun berdasarkan waktu sekolah dan kehidupan sosial akan berkontribusi pengurangan waktu tidur pada remaja. Penelitian yang dilakukan Iglstein, Jenni, Molinari, & Largo (2003) terhadap anak di Swiss mendapatkan hasil bahwa anak usia 12 sampai 15 tahun memiliki rata-rata jumlah waktu tidur sebanyak 8,4 sampai 9,3 jam per hari.

Selama masa remaja, ada penundaan dalam periode tidur, sehingga remaja cenderung tetap terjaga pada malam hari dan tidur serta mengantuk pada pagi hari (*American College of Nurse Practitioners*, 2011). Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari sekolah dan akhir pekan. Maka, kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang (Adelina Haryono, et al., 2009).

Bagi manusia tidur adalah hal yang sangat penting, karena tidur mengendalikan irama kehidupan sehari-hari. Jika kekurangan tidur atau mengalami gangguan dalam tidur, maka sehari-hari akan menjadi lemah dan kurang bergairah. Sebaliknya tidur yang cukup dan berkualitas akan membantu agar memiliki energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Setiap manusia menghabiskan seperempat sampai sepertiga dari kehidupannya untuk tidur (Prijaksono & Sembel, 2002).

Tidur merupakan suatu kebutuhan bukan suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat, tidur merupakan proses yang diperlukan manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, memberi waktu organ tubuh untuk istirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh (Maas, 2002). Ketika tidur, otak manusia menjadi sangat aktif. Lebih dari itu, menurut *National Institute of Neurological Disorder and Stroke* (2006), tidur mempengaruhi kemampuan beraktivitas sehari-hari dan kesehatan fisik dan mental dalam banyak hal. Setiap harinya manusia membutuhkan kurang lebih selama enam sampai delapan jam sehari (Lanywati, 2001).

Gangguan tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah, seperti : insomnia, gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur dan rasa mengantuk disiang hari. Menurut penelitian, hampir setiap manusia pernah mengalami masalah tidur. Satu dari tiga orang dilaporkan mengalami gangguan tidur dan satu dari sembilan orang yang memiliki masalah tidur yang cukup serius (Prijaksono dan Sembel, 2002). Menurut survei *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika (Rafknowledge, 2004), orang-orang yang mengaku punya kesulitan tidur mengaku sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan sejumlah tugas, dan menjadi sedikit emosional atau mudah marah. Selain itu, kehilangan waktu tidur diketahui sebagai penyebab ketidakseimbangan dalam menerima tugas yang meliputi memori, pembelajaran dan alasan logis. Dan dalam studi-studi menunjukkan bahwa kekurangan tidur tidak hanya mempengaruhi konsentrasi dan memori, tetapi juga meningkatkan resiko-resiko terhadap kesehatan dan merusak fungsi sistem imun.

Hal tersebut menunjukkan pentingnya tidur dalam kehidupan. Gangguan tidur merupakan masalah besar. Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1983, kurang lebih 18% dari penduduk dunia mengalami gangguan kesulitan tidur (dalam Lanywati, 2001). Gangguan tidur ini disebut dengan insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau tetap tertidur. Orang dewasa rata-rata membutuhkan lebih dari delapan jam tidur setiap harinya (*American Academy of Sleep Medicine*, 2008). Orang yang menderita insomnia cenderung untuk mengalami satu atau lebih gangguan tidur seperti kesulitan tidur untuk masuk tidur saat malam, bangun terlalu awal saat pagi hari, atau sering terbangun pada saat malam. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia (*Sleep Disorders Australia*, 2006).

Gangguan tidur, bagaimanapun juga secara mengejutkan sudah banyak dialami oleh remaja maupun mahasiswa atau usia dewasa awal (*Southampton University Students Union*, 2007). Jika diperkirakan, satu dari tiga orang

dewasa awal setiap tahunnya di Amerika Serikat mempunyai waktu istirahat yang terlalu sedikit karena mereka mempunyai masalah untuk memulai tidur atau terlelap tertidur paling tidak untuk sebentar. Penelitian yang dilakukan oleh Ohayon, Roberts, Zulley, Smirne & Priest tahun 2000 dalam penelitiannya pada 1.125 remaja di 4 negara Eropa (Prancis, Inggris Raya, Italia, dan Jerman) melaporkan bahwa 25,7% remaja tersebut mengalami satu atau lebih gejala insomnia (Kaneita, et al., 2006)

Berdasarkan jurnal (*Australasian Sleep Association*, 2014), kejadian insomnia dilaporkan terjadi 30-50% setiap tahun. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi adalah gejala yang dialami oleh penderita insomnia. Kondisi tersebut dialami 28 juta orang Indonesia. Data tersebut berdasarkan riset internasional yang dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2004, ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta, ada sebanyak 28.053 juta orang Indonesia yang terkena insomnia atau sekitar 11,7%.

Kekurangan tidur (*sleep deprivation*) berdampak secara tidak langsung pada gangguan proses belajar, gangguan memori dan gangguan *mood* pada remaja di sekolah. Kurang tidur terjadi ketika seorang individu gagal untuk mendapatkan tidur yang cukup. Jumlah tidur yang kebutuhan orang bervariasi dari satu orang ke orang lain, tapi rata-rata kebanyakan remaja membutuhkan rata-rata sekitar sembilan jam tidur per malam (*American Academy of Sleep Medicine*, 2008). *The National Institutes of Health* (NIH, 2010) telah mengidentifikasi bahwa remaja merupakan populasi beresiko tinggi terhadap kurangnya tidur setiap malam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Morrison, Kujawa, & Storey (1985) pada remaja terungkap bahwa sebanyak 13% diantaranya mengalami insomnia kronis. Insomnia pada remaja dapat menyebabkan terganggunya kehidupan pribadi, prestasi sekolah dan kehadiran di sekolah. Lebih lanjut jika tidak diatasi secepatnya, insomnia remaja akan menyebabkan insomnia pada masa dewasa awal hingga akhirnya mengidap

insomnia pada saat dewasa. Berdasar data dari CCHS (*Canadian Community Health Survey, 2002* dalam Tjepkepa, 2005), sebanyak 13,4% penderita insomnia berusia 15 tahun atau lebih dengan rata-rata tidur kurang dari enam setengah jam seharinya.

Meskipun insomnia sudah marak, pengadaan perawatan terhadap penanganan insomnia masih terbatas. Hanya sedikit penderita insomnia yang tau bagaimana cara penanganan masalahnya tersebut, dan membicarakan masalahnya ke dokter atau profesional kesehatan lainnya. Di dalam sebuah survei telepon, dua pertiga penderita insomnia yang ditanyai menunjukkan hanya sedikit sekali pengetahuan tentang pilihan perawatan untuk masalah tidur mereka (Currie & Wilson, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang yang mengalami insomnia namun tidak melakukan tindakan dengan keadaan insomnia tersebut.

Penanganan terhadap insomnia yaitu mengoptimalkan pola tidur yang sehat. Terapi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologi ataupun dengan pendekatan farmakologi. Terapi nonfarmakologi terdiri dari *cognitive and behavioral therapy* meliputi : *sleep hygiene, sleep restriction* atau pembatasan tidur, *relaxation therapy* atau terapi relaksasi dan *stimulus control therapy* (Reeve & Bailes, *Insomnia in Adults: Etiology and Management, 2010*). Terapi lain yang dapat digunakan adalah terapi alternative. Salah satu jenis terapi alternative adalah Terapi Aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serat menenangkan jiwa dan raga (Hutasoit, 2002). Aromaterapi memberikan efek yang berbeda pada setiap individu. Tergantung pada usia, gaya hidup, dan bagaimana menggunakannya. Efek aromaterapi memberikan rasa tenang dan rileks pada pengguna terapi ini, akan tetapi manfaat aromaterapi akan terasa lebih baik jika diimbangi dengan pola hidup seimbang (Hutasoit, 2002).

Aromaterapi merupakan seni perawatan tubuh dengan bantuan sari tumbuhan tertentu. Sari berupa cairan wangi yang lazim disebut minyak

esensial, minyak atsiri atau minyak asiri. Aromaterapi minyak esensial dapat diberikan salah satunya melalui inhalasi dan masase, yang dapat langsung memberikan efek relaksasi bagi yang menghirup aromanya dan cepat memberikan efek terhadap fisik dan psikologis. Salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi stres, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta dapat menciptakan perasaan tenang dan rileks adalah aroma melati (Jaelani, 2009). Minyak melati dapat menimbulkan suasana hati yang tenang. Dalam *American Journal of Pharmatech Research* (2012), mengatakan bahwa di Cina akar melati digunakan untuk mengobati insomnia. Menurut (Apriadji, 2003) salah satu khasiat melati adalah untuk meringankan gangguan emosi, seperti kesulitan tidur, cemas dan perasaan tidak tenang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Raudenbush, Koon, Smith, & Zolads (2003) menyebutkan bahwa aroma melati dapat memperbaiki efisiensi tidur dan memberikan efek lebih cepat dalam penanganan gangguan tidur.

Berdasarkan jurnal *Aromatherapy in Nursing and Mental Health Care* (Watt & Janca, 2008), aromaterapi berkaitan dengan efek psikologis, fisiologis dan farmakologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Edge, 2003), yang mempelajari tentang efek pemberian aromaterapi untuk orang-orang dengan diagnosis kecemasan dan depresi, hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati pada sebagian besar pasien yang telah mengalami kecemasan selama 8 bulan. Hicks (1998) menggunakan aromaterapi dalam sebuah penelitian di sebuah rumah sakit kesehatan mental di London. Hasilnya menunjukkan bahwa staf rumah sakit dan pasien yang menggunakan aromaterapi sangat berguna dalam memperbaiki kualitas tidur dan relaksasi. Hasil ini diperoleh dari buku harian pengguna dan penilaian aromaterapis yang menunjukkan sebanyak 70% responden mengatakan peningkatan dalam kualitas tidur dan 80% merasa lebih tenang. Kamble, Mehta, & Shinde (2014), menjelaskan bahwa aromaterapi sangat berguna dalam mengatasi stres dan gangguan tidur seperti insomnia.

Setelah dilakukan studi pendahuluan dengan pemberian kuisioner oleh peneliti di SMA Negeri 1 Rasau Jaya pada tanggal 25 Maret 2015, dari 232 responden diperoleh 47 responden yang mengalami gangguan tidur insomnia. Masalah yang paling banyak terjadi dari 47 remaja diantaranya sebanyak 33 remaja mengatakan kesulitan untuk tidur, 17 mengatakan sering terbangun dari tidur dan 23 diantaranya mengatakan bahwa saat mereka terbangun dari tidur merasakan bahwa tidur mereka terasa tidak menyegarkan dengan prevalensi kejadian hampir 90% mengalaminya lebih dari satu bulan. Peneliti juga mendapatkan bahwa dari lebih dari 75% remaja yang mengalami gangguan tidur insomnia sering merasa mengantuk disiang hari dan lebih dari 50% mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar sehingga siswa mengalami penurunan nilai dalam pengerjaan tugas. Selain itu, berdasarkan keterangan dari kepala sekolah didapatkan data lebih dari 10% setiap harinya siswa mengalami keterlambatan.

Insomnia pada remaja akan menimbulkan efek yang sangat mengganggu dalam perkembangan mereka, terutama dalam perilaku, konsentrasi serta kemampuan memori mereka. Hal tersebut juga akan mempengaruhi performa remaja di sekolah. Skor insomnia juga berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja yang mengalami insomnia. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi melati terhadap penurunan skor insomnia pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalahnya yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Mengetahui apakah aromaterapi melati berpengaruh terhadap penurunan skor insomnia pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi melati terhadap penurunan skor insomnia pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi karakteristik insomnia pada remaja
2. Mengidentifikasi skor insomnia sebelum diberikan intervensi aromaterapi melati
3. Mengidentifikasi skor insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi melati
4. Mengidentifikasi perbedaan skor insomnia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi empat yaitu manfaat bagi institusi, bagi dinas kesehatan, bagi masyarakat, dan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.1 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat dalam membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi terhadap penurunan skor insomnia pada remaja.

1.4.2 Manfaat bagi Dinas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada pelayanan kesehatan terutama keperawatan dalam menginformasikan dan mengaplikasikan manfaat dari pemberian aromaterapi melati dalam penurunan skor insomnia pada remaja.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang dapat dimengerti dan dipahami mengenai manfaat dari aromaterapi melati dalam penurunan skor insomnia pada remaja.

1.4.4 Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan menjadi acuan yang lebih mendalam dalam penelitian-penelitian berikutnya mengenai aromaterapi melati dalam penurunan skor insomnia pada remaja.

UNIVERSITAS TANJUNGPURA