

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2018) usia remaja sekitar 10-19 tahun. Kemudian, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyatakan usia remaja sekitar 10-18 tahun dan menurut BKKBN (2019) mengungkapkan usia remaja adalah 10- 24 tahun dan belum terikat pernikahan. Di usia remaja memiliki perubahan pada fisik maupun psikis. Dalam perubahan fisik pada laki-laki seperti tinggi badan yang terus menerus berkembang, suara berubah lebih besar, mulai tumbuh rambut seperti kumis dan perubahan fisik pada perempuan salah satunya seperti tumbuhnya payudara (Diananda, 2019). Dalam perubahan psikis remaja ialah remaja termasuk individu yang sensitif seperti mudah menangis, mudah tertawa, mudah cemas, berpikir abstrak, dan ingin mencoba hal yang baru (Masyah, 2020).

Selain itu, remaja mengalami perubahan gaya hidup, perubahan tersebut sangat dikhawatirkan untuk masa depan remaja .(Wahyuni et al., 2016). Gaya hidup yang dilakukan remaja seperti menghabiskan uang untuk berkumpul bersama teman sebaya nya di kafe, mengkonsumsi junkfood dan rela menghabiskan waktunya dengan *gadget* hingga larut malam (Wardhani, 2017). Gaya hidup tersebut berdampak pada remaja, salah satunya ialah remaja mengalami gangguan pola tidur (Keswara et al., 2019). Dari gaya hidup yang tidak sehat remaja mengalami perubahan dalam pola tidur seperti berkurangnya durasi tidur, waktu tidur yang kurang tepat sehingga kualitas tidur tidak baik atau terjadinya gangguan pola tidur (Haryono et al., 2017).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan, karena pada saat tidur terjadinya proses pembentukan sel- sel tubuh yang rusak atau yang sebut "*Natural Healing Mechanism*"

(Prabowo et al., 2020). Pola tidur ialah bentuk tidur dengan waktu yang relatif menetap seperti waktu tidur dan bangun tidur, frekuensi tidur dalam sehari, irama tidur, dan kepuasan tidur (Prayitno, 2018). Apabila pola tidur tidak efektif atau

kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologi terhadap individu (Martini et al., 2018). Biasanya gangguan keseimbangan fisiologis yang terjadi seperti beresiko meningkatnya tekanan darah atau hipertensi dan memburuknya sistem kerja jantung (Risidiana & Rozy, 2019). Kemudian dapat mengganggu psikologis individu seperti timbulnya kecemasan, depresi, hilangnya konsentrasi dan lebih emosional hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya jam tidur pada remaja (Fitrianda, 2019).

Prevalensi di Indonesia yang mengalami gangguan tidur pada remaja cukup tinggi, pada usia 12-15 tahun sebesar (62.9%) (Karitas et al., 2019). Kurang tidur pada remaja sering terjadi. Survei Perilaku Risiko Remaja menemukan bahwa 72,7% siswa melaporkan rata-rata 8 jam tidur pada malam hari. Hal tersebut mirip dengan jajak pendapat *National Sleep Foundation*, yang melaporkan bahwa 62% siswa mendapatkan 8 jam tidur dalam seminggu (Kansagra, 2020). Berdasarkan usia manusia memiliki waktu tidur yang berbeda (Prabowo et al., 2020). Selain itu, sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya) (Khusnal, 2017).

Berikut hasil penelitian dari beberapa peneliti yang mengungkapkan bahwa remaja mengalami gangguan pola tidur dari beberapa faktor. Seperti yang sudah diteliti oleh (Danielle X. Morales, Sara E. Grineski, 2017) di Universitas Washington mengatakan remaja yang mengalami gangguan pola tidur karena mimpi buruk sebesar (35,9%). Berikutnya, dari hasil penelitian (Handriana et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka sebesar (42,6%) mengalami gangguan pola tidur dan (26,3%) mengalami gangguan pola tidur dikarenakan kecanduan *game online*. Kemudian dari hasil penelitian (Wahyuningsih & Susanti, 2021) yang membuktikan bahwa sebesar (57,6%) remaja mengalami gangguan pola tidur yang buruk dikarenakan oleh stress psikologis.

Gangguan pola tidur dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Dalam terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan yang dapat memberikan rasa tenang dan rileks, namun hal tersebut sangat beresiko, jika individu mengalami ketergantungan terhadap obat tersebut akan membutuhkan dosis yang lebih tinggi lagi (Rositah et al., 2022). Terapi non farmakologi biasanya

yang sering dilakukan dalam mengatasi gangguan pola tidur seperti teknik relaksasi, terapi musik, dan menggunakan aromaterapi (Agustina et al., 2019). Dalam mengatasi gangguan pola tidur disarankan menggunakan terapi non farmakologi karena lebih efektif, aman dan tidak memiliki efek samping yang membahayakan.

Aromaterapi merupakan pengobatan non farmakologi atau pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan dari tumbuhan atau tanaman yang aromanya dapat menguap dan biasa disebut *essential oil* (Aryani et al., 2019). Aromaterapi sendiri memiliki sifat yang menenangkan dan juga memiliki aroma yang menyegarkan (Patricia A. Potter, 2017). Aromaterapi memiliki beberapa jenis tanaman, salah satunya ialah Lavender. Kandungan minyak dari lavender memiliki kelebihan di antara minyak-minyak tanaman lainnya yaitu adanya senyawa sedatif dan anti - neurodepressive dan terdapat kandungan utamanya linalool asetat (Ayuningtias & Burhanto, 2021). Kandungan tersebut memiliki manfaat seperti meredakan nyeri, membuat tenang, merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan saat cemas, dan dapat membantu mengurangi gangguan pola tidur (Karlina et al., 2016). Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi gangguan pola tidur dan dapat meningkatkan kualitas tidur seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lillehei et al., 2018) mengatakan bahwa efek inhalasi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur. Kemudian dengan penelitian (Aryani et al., 2019) yang membuktikan dengan adanya nilai ($<0,05$) yang artinya adanya pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi gangguan pola tidur terhadap remaja di Yayasan Santa Maria Abdi Krsitus Ungaran. Efek inhalasi aromaterapi lavender dapat mengurangi gangguan pola tidur. Hal tersebut diperkuat oleh (Lauwsen & Dwiana, 2019) yang mengungkapkan adanya perbaikan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Tarumanegara setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar (42,5%).

Masalah gangguan pola tidur dapat diatasi dengan memberikan informasi dan pendidikan kesehatan berupa media yaitu *booklet*. *Booklet* merupakan kumpulan informasi berupa buku kecil yang berfungsi sebagai media pembelajaran yang disertai tulisan dan gambar atau tampilan yang menarik (Atiko, 2019). Manfaat menggunakan *booklet* dalam memberikan edukasi kesehatan ialah dapat menarik

minat sasaran dalam membaca, mempermudah dalam penyampaian informasi, mendorong keinginan individu untuk mempelajari, dan dapat membantu dalam mengatasi kesehatan (Siregar, P.A., Harahap & Aidha, 2020). Dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja agar pengetahuan remaja dapat ditingkatkan bisa memberikan edukasi kesehatan melalui *booklet*, karena *booklet* memiliki tampilan yang menarik sehingga dapat mendorong remaja untuk membaca. Maka dari itu, *booklet* sangat penting diberikan kepada remaja sebagai media informasi atau pendidikan kesehatan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membuat *booklet* dalam memberikan pendidikan kesehatan khususnya kepada remaja mengenai gangguan pola tidur, agar remaja dapat menambahkan wawasan dan pengetahuannya.

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Booklet yang dihasilkan sebagai produk KIAN diharapkan dapat membantu remaja untuk mengurangi gangguan pola tidur dengan pemberian aromaterapi lavender

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada keluarga kelolaan maupun keluarga resume.
- b. Mampu menganalisa asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami gangguan pola tidur.
- c. Mampu menganalisa intervensi asuhan keperawatan pemberian aromaterapi lavender pada remaja yang mengalami gangguan pola tidur.

I.3 Target Luaran

Target luaran ini berupa produk yaitu *booklet* yang telah diverifikasi oleh pihak hak cipta atau sudah mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan judul “Kenali dan Atasi Gangguan Pola Tidur Dengan Aromaterapi Lavender”. Diharapkan produk ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya kepada remaja