

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan keluhan tidur yang paling lazim ditemui dan dapat sementara atau menetap (Sadock, 2010). Pada kenyataannya insomnia merupakan salah satu masalah gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang disebabkan karena adanya faktor-faktor yakni berupa stress, tugas kuliah harian yang menumpuk, tugas akhir atau skripsi, tekanan keluarga maupun lingkungan. Insomnia pada mahasiswa dapat berdampak pada aktivitas yang dilakukan di siang hari, seperti gampang lelah ketika beraktivitas dan sulit berkonsentrasi, dampak negatif tersebut dapat mengakibatkan turunnya produktivitas mahasiswa ketika melakukan kegiatan studi dan mengganggu pengerjaan tugas kuliah (Sunardi, 2020).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018). Hasil dari penelitian (Handayani & Nurlita, 2018) menunjukkan bahwa dari 139 responden mahasiswa tingkat akhir 110 (79,14%) diantaranya mengalami insomnia, dengan berbagai kategori dari ringan hingga berat. Hasil (Fernando et al., 2020) juga

menyatakan bahwa hampir sebagian responden mahasiswa mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 33 orang (35,3%). Studi Pendahuluan tanggal 07 April 2022 pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto dengan cara menggunakan kuesinor KSBJ-Insomnia Rating Scale pada 3 mahasiswa didapatkan hasil 3 mahasiswa yang mengalami insomnia dengan nilai 16 = insomnia berat, 10 = insomnia sedang, dan 6 = insomnia sedang.

Pada mahasiswa tingkat akhir insomnia disebabkan oleh faktor stres, hal ini sesuai dengan teori Perry dan Potter (2006), bahwa insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologis meliputi stres, kecemasan, depresi serta stimulasi yang berlebihan terhadap otak (Sukandar, 2008). Tubuh akan memberikan respon terhadap stressor tersebut dengan melakukan mekanisme hipotalamus-pituitari-aksis (HPA). Dalam mekanisme ini, hipotalamus akan menghasilkan corticotropin releasing hormone (CRH) yang merangsang hipofisis menghasilkan adrenocorticotrophic hormone (ACTH). ACTH dilepas ke dalam aliran darah dan menyebabkan korteks kelenjar adrenal melepas hormon kortisol. Kadar kortisol yang tinggi menyebabkan melatonin darah menjadi rendah, kemudian merangsang sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan kondisi terus terjaga. Insomnia pada mahasiswa dapat berdampak pada aktivitas yang dilakukan di siang hari, seperti gampang lelah ketika beraktivitas dan sulit berkonsentrasi, dampak negatif tersebut dapat mengakibatkan turunnya produktivitas mahasiswa ketika melakukan kegiatan studi dan mengganggu pengerjaan tugas kuliah. Selain itu, insomnia kronis

dapat mengganggu kesehatan mahasiswa, mengakibatkan berbagai macam penyakit biologis seperti ketidakstabilan tekanan darah maupun psikologis seperti ansietas dan depresi (Kurniawan, 2020).

Insomnia dapat diatasi dengan penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu perawatan non-obat untuk meningkatkan kualitas tidur (Tang et al., 2021). Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktik keperawatan dan menggunakan minyak essensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur. Sharma (2009) mengatakan bahwa bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium aromaterapi lavender. Hasil penelitian (Junita et al., 2020) menunjukkan terjadi penurunan insomnia, dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XII Koto kampar. Kesimpulan rata-rata penderita insomnia sebelum pemberian aroma terapi lavender adalah 47,78 dengan standar deviasi 7.55, dan rata-rata penderita insomnia sesudah pemberian aroma terapi lavender adalah 43,00 dengan standar deviasi 8,714. Efektivitas penggunaan aromaterapi menunjukkan nilai $p < 0,005$ yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi pada responden. Sehingga dapat disimpulkan aromaterapi dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur penderita insomnia.

Mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima didalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls mencapai sistem Limbik di Hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks dan membantu dalam meningkatkan kualitas tidur. Azizah (2011, dalam Putra,).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan (Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)” untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh aromaterapi lavender pada terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah “Adakah Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan .”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan adanya Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan sebelum diberikan aromaterapi lavender
2. Mengidentifikasi pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan sesudah diberikan aromaterapi lavender
3. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan setelah diberikan aromaterapi lavender

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tenaga Kesehatan Atau Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan supaya dapat mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan pengetahuan yang berguna bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto.

1.4.4 Bagi Peneliti

Untuk mengubah pengalaman dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan.

