

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Setiap individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salahsatu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia adalah tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Jaka, 2015)

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry , 2010).

Gangguan tidur yang sering terjadi salah satunya adalah insomnia apabila siklus tidur normal atau terganggu, maka aktivitas sehari-hari dapat terganggu pula, hal ini disebut juga dengan insomnia. Insomnia adalah gangguan pola tidur yang menjadi masalah kesehatan baik di negara maju maupun berkembang. Penyakit ini menjadi salah satu masalah pada anak remaja, dewasa, maupun usia lanjut.

Faktor yang mempengaruhi insomnia adalah depresi dan ansietas. Penderita biasanya mengeluh kesulitan dalam tidur sehingga mengurangi kualitas hidup penderita. Penatalaksanaan insomnia dibagi menjadi 2 yaitu penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Insomnia sering dialami oleh remaja atau dewasa awal. Hal ini disebabkan oleh kondisi remaja yang tumbuh dan hidup dilingkungan pengguna teknologi seperti televisi, telepon genggam, komputer dan *gadget*. Banyak remaja yang mengaku memiliki komputer, telepon atau televisi di kamar tidur bahkan itu semua dimiliki oleh kalangan remaja. Semakin canggih nya teknologi semakin banyak remaja yang mengabaikan kesehatan dengan menjaga pola tidur yang baik menjadi kurang baik. Perangkat teknologi inilah yang menyebabkan remaja sibuk beraktivitas hingga larut, menolak untuk tidur lebih awal dan menyebabkan pola tidur tidak sehat (Lubis & Nurlaila, 2010).

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). Insomnia yang terjadi pada remaja akan memberikan dampak buruk, seperti mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial, status kesehatan, kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat dan prestasi belajar. Bahkan seorang mahasiswa pun yang menderita insomnia sering mengalami penurunan prestasi akademik (Ulumuddin, 2011).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Sedangkan prevalensi insomnia di Indonesia kurang lebih 28% dari total 238 juta penduduk Indonesia atau berkisar sekitar 10%. National sleep foundation menyatakan bahwa Indonesia prevalensi penderita Insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malam nya (Ulumuddin.B,2011). Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Life & Style,2017).

Masalah tidur yang terjadi pada remaja dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu dengan menggunakan aroma terapi. Aroma terapi yang dapat memberikan efek relaksasi pada otot sehingga remaja mudah untuk tidur. Kemajuan teknologi membuat aromaterapi semakin berkembang dan diminati banyak orang. Aroma terapi dapat berupa dupa, lilin, minyak aroma terapi, sabun mandi, pengharum ruangan dan parfum. Aroma terapi dapat diaplikasikan dalam berbagai cara, antara lain dengan menggunakan alat anglo pemanas, pemijatan, berendam, penghirupan langsung, semprotan maupun dengan kompres. Setiap cara tersebut dapat dilakukan tergantung dari selera, kebutuhan, dan kondisi individu masing-masing.

Aroma terapi 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).

Dampak dari insomnia menurut Munir (2015) berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktifitas disiang hari, penurunan motivasi dan perfoma sosial yang buruk. Orang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa lelah karena kekurangan waktu tidur.

Meskipun insomnia sudah marak, pengadaan perawatan terhadap penanganan insomnia masih terbatas. Hanya sedikit penderita insomnia yang tahu bagaimana cara penanganan 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, 2010). Terapi lain yang dapat digunakan adalah terapi alternatif. Salah satu jenis terapi alternatif adalah Terapi Aroma terapi. Terapi farmakologi yang dapat memberikan efek tertidur meliputi : *Benzodiazepin, Non benzodiazepine Hipnotik, zaleplon, Eszopiclone, Ramelteon.*

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan dipanti asuhan dharma jati II denpasar tahun 2012, kualitas tidur remaja sebelum diberikan aroma terapi dan sesudah diberikan aroma terapi ada pengaruh pemberian aroma terapi

terhadap kualitas tidur remaja, artinya hubungan antara aroma terapi dengan kualitas tidur remaja sangat signifikan.

Berdasarkan data yang menunjang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai analisis *Literatur Review* : Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut “ Bagaimana Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja ”?

1.3 Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui penatalaksanaan insomnia dengan non farmakologi pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan guna mengurangi dan mencegah kejadian penyakit terhadap perkembangan ilmu kesehatan di Indonesia.

2. Manfaat praktis

1) Bagi peneliti

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan penelitian dan pengalaman berharga dalam melatih kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan dapat digunakan sebagai bahan literatur untuk

memperoleh informasi dan data awal sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya, serta dapat dijadikan perbandingan guna penelitian yang lebih baik kedepannya.