

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Armadani & Paskarini, 2023). Kualitas tidur secara umum merujuk pada seberapa baik seseorang mendapatkan istirahat melalui tidur, baik dari segi durasi, kontinuitas, kenyamanan, maupun efektivitas dalam memulihkan kondisi fisik dan mental. (Siti Khasanah et al., 2023). Tidur yang berkualitas biasanya ditandai dengan mudah tertidur, tidur tanpa terbangun berkali-kali, durasi tidur yang cukup, dan bangun dengan perasaan segar serta mampu beraktivitas optimal keesokan harinya. Tidak terpenuhinya tidur yang berkualitas dapat menjadi pemicu ketidakseimbangan karena fungsi restoratif tubuh tidak maksimal yang dapat berdampak pada penyakit dan gangguan pada tubuh (Maharianingsih et al., 2020).

Penurunan kualitas tidur merupakan hal yang sering ditemukan dan terus meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Laporan dari *National Sleep Foundation* tahun 2022 menyebutkan bahwa 40% dewasa muda di 26 negara mengalami masalah tidur (Delrosso, 2025). Prevalensi kualitas tidur di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 46% dewasa muda mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 10% yang memprioritaskan tidurnya. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Kocevskaja (2020) di Belanda terhadap 667 responden, yang menunjukkan bahwa 33,1% orang dewasa mengalami masalah pada kualitas tidurnya dan 31,9% mengalami masalah insomnia yang berat. Angka kejadian tertinggi ditemukan di Bangladesh (40%), sedangkan angka terendah tercatat di Indonesia dan Kenya, berdasarkan catatan WHO (dikutip dalam JPPNI) (Matsui et al., 2021). Di Indonesia sendiri sekitar 51% masyarakat mengalami kekurangan waktu tidur, dengan 21% di

antaranya tidur kurang dari 5 jam per hari. Diperkirakan dialami oleh 23 juta jiwa dari total 238 juta penduduk (Mutmainnah dkk., 2022). Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. (Apriyeni et al., 2023).

Orang sakit membutuhkan waktu tidur lebih banyak dari normal. Saat tidur inilah akan terjadi pertumbuhan pada sel-sel tubuh, serta terjadi perbaikan tubuh dan otak untuk pemulihan (Sari et al., 2023). Perawat merupakan orang yang menemani pasien selama dirumah sakit bahkan dikala malam untuk menangani masalah ini dengan intervensi yang tepat dan efektif, agar dapat mencapai hasil kesehatan yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan pasien. Pengobatan non-farmakologis semacam aromaterapi ini telah menjadi fokus penelitian yang luas dikarena keamanannya dan kemudahan dalam penggunaannya. Aromaterapi mempunyai manfaat seperti mengendalikan rasa sakit, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi kecemasan. Aromaterapi juga dapat mendukung pengobatan banyak kondisi perihail peradangan, neuropati perifer, insomnia, kelelahan serta depresi

Aromaterapi biasanya memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari beragam bunga dan tumbuhan seperti teknik pengobatan untuk berbagai kondisi dalam kesehatan. Golongan aromaterapi yang dapat digunakan ada beberapa macam seperti diffuser, inhaler, minyak tubuh, krim, dan lotion untuk pijat. Contoh dari minyak esensial yang sering diterapkan dalam aromaterapi diantaranya yaitu minyak esensial lavender (Husnaeni, 2023).

Penelitian Kavuran (2024) yang berjudul *"The Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on the Sleep and Fatigue Level of Patients with Multiple Sclerosis in Turkey: A Randomized Controlled Trial"* menunjukkan Skor FSS rata-rata pada kelompok eksperimen adalah $6,86 \pm 0,94$ sebelum prosedur dan $3,42 \pm 0,85$ setelah prosedur, skor PSQI rata-rata adalah $9,45 \pm 1,23$ sebelum prosedur dan $6,68 \pm 2,87$ setelah prosedur, dan perbedaan skor rata-rata antara kedua kelompok ditemukan signifikan secara statistik ($P < 0,001$). Hasil penelitian menunjukkan

bahwa aromaterapi dengan minyak esensial lavender memiliki dampak signifikan terhadap kelelahan dan tidur pada pasien. Penelitian meta analisis yang dilakukan oleh Kun et al., (2024) yang berjudul ” *Effects of aromatherapy on sleep quality in older adults A meta-analysis*” menunjukkan Aromaterapi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa lanjut usia (perbedaan rata-rata terstandarisasi [SMD] = $-1,02$; interval kepercayaan 95% [CI] = $-1,38$ hingga $-0,66$; $P < 0,001$). Analisis subkelompok berdasarkan jenis aroma, modalitas intervensi, dan durasi pengobatan menunjukkan peningkatan efikasi dengan lavender sebagai satu-satunya aroma (SMD = $-1,39$; 95% CI = $-2,06$ hingga $-0,72$; $P < 0,001$), aromaterapi non-inhalasi (SMD = $-1,73$; 95% CI = $-2,26$ hingga $-1,2$; $P < 0,001$), dan aromaterapi yang diberikan selama kurang dari 4 minggu (SMD = $-1,16$; 95% CI = $-1,68$ hingga $-0,64$; $P < 0,001$). Yang perlu diperhatikan, efek signifikan aromaterapi terhadap kecemasan (SMD = $-0,83$; 95% CI = $-1,24$ hingga $-0,42$; $P < 0,001$) dan depresi (SMD = $-0,85$; 95% CI = $-1,30$ hingga $-0,39$; $P < 0,001$) pada orang dewasa lanjut usia juga diamati.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 08 April 2026 didapatkan data bahwa kapasitas bed pasien mencapai 41 bed dengan rata-rata BOR perbulan mencapai 95,2%. Hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih, masih ditemukan pasien rawat inap kelas III yang mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar serta merasa tidak cukup istirahat setelah bangun pagi. Hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada 5 pasien didapatkan data bahwa 4 dari 5 pasien mengalami masalah tidur selama dirawat bahkan 2 pasien menunjukkan tanda gejala kehitaman di area bawah mata, sering menguap dan mengatuk saat pagi hari, jam tidur terbalik banyak tidur di waktu siang hari. Wawancara peneliti dengan perawat diruangan juga ditemukan bahwa selama ini belum ada terapi komplementer yang diberikan dan diimplementasikan kepada pasien dengan masalah tidur di rumah sakit selain hanya dengan menganjurkan pasien untuk tetap tidur, berkolaborasi dengan dokter untuk pemberian obat tidur serta menciptakan lingkungan untuk pasien tidur. Terapi aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi yang dapat

dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan berbasis terapi komplementer.

Gangguan tidur pada pasien di rumah sakit tentu berdampak signifikan terhadap kondisi fisik, mental, serta kualitas hidup pasien, termasuk pasien rawat inap. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dengan baik dapat memperlambat proses pemulihan, menurunkan daya tahan tubuh, serta memengaruhi kesejahteraan pasien secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat, aman, dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas Tidur pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit. Aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dinilai memiliki potensi dalam memperbaiki pola dan kualitas tidur pasien. Hasil peneliti sebelumnya dengan judul penelitian yang berbeda menunjukkan bahwa efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap pola tidur pasien dapat memperbaiki pola dan kualitas tidur pasien.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien rawat inap kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui bagaimana efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien rawat inap kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, lama rawat inap pasien, dan lama waktu tidur pasien di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum diberikan terapi aromaterapi lavender pada pasien rawat inap kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta dengan kelompok kontrol.
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender pada pasien rawat inap kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta dengan kelompok kontrol.
- d. Menganalisis efektivitas pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur pasien rawat inap kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan keterampilan serta sebagai perkembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keperawatan dalam memberikan kenyamanan bagi pasien yang mengalami gangguan pola tidur.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi Rumah Sakit Panti Rapih

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu tindakan non farmakologis yang diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan tidur saat menjalani rawat inap.

b. Bagi tenaga kesehatan (perawat)

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang manfaat pemberian aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit.

c. Bagi Pasien

Diharapkan penelitian ini memberikan kenyamanan dan keamanan pada pasien sehingga proses pengobatan berjalan dengan lancar dan pasien memiliki kualitas tidur selama dirumah sakit.