

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial. Masa remaja merupakan masa kritis untuk meningkatkan perilaku yang relevan terhadap kesehatan (Putri, 2018). Banyak perilaku yang berkaitan dengan buruknya kebiasaan dan kematian dini di masa dewasa dimulai ketika remaja (Santrock, 2012). Remaja saat ini mengalami gangguan ketika tidur, seperti kurangnya waktu untuk tidur. Kebiasaan tidur yang tidak benar dibiarkan akan mengakibatkan insomnia yang dapat mengganggu proses belajar remaja tersebut. Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan pemenuhan kualitas dan kuantitas kebutuhan tidur dan dapat menghambat fungsi tidur. Dampak insomnia bagi kesehatan seperti peningkatan nafsu makan yang mengakibatkan resiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga berdampak terhadap gangguan psikologi seperti ansietas penurunan daya ingat dan lebih parahnya lagi bisa menyebabkan depresi (Rahmalia, 2021).

Berdasarkan uji pendahuluan yang dilakukan di Desa Sidojangkung rw 05 pada tanggal 8 Maret 2022 melalui wawancara kepada 35 remaja usia 15-17 tahun didapatkan 21 remaja yang mengalami insomnia, dari 21 remaja yang mengalami insomnia sebanyak 8 remaja mengatakan sering terlambat, 2 siswa pernah orang

tuanya dipanggil ke sekolah, dan 11 remaja mengatakan tidak pernah terlambat dan orang tuanya tidak pernah dipanggil ke sekolah tetapi sering mengantuk ketika pelajaran sedang berlangsung. Mereka mengatakan mengalami insomnia dengan gejala sulit untuk memulai tidur, mempertahankan tidur atau sering terbangun tiba-tiba pada saat dini hari dan ketika bangun tidur merasa tidak segar, Remaja mengatakan mengalami insomnia karena pola tidur yang buruk dan penggunaan gadget (menonton tik tok, instagram) dan menonton tv hingga larut malam. Mereka tidak tahu cara mengatasi insomnia tersebut, mereka hanya membiarkan sampai tidur sendiri tapi jika bangun merasa letih sehingga ketika sekolah responden sulit berkonsentrasi dikelas, merasa mengantuk ketika siang hari dan ada beberapa responden sering terlambat berangkat sekolah. Menurut hasil penelitian Dwi (2019) menunjukkan bahwa pemberian hipnotis 5 jari dapat menurunkan tingkat insomnia. Menurut hasil penelitian Isnaini (2018) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi melati dapat menurunkan nilai rata-rata tingkat insomnia pada remaja. Namun efektivitas pemberian hipnotis 5 jari dan aromaterapi melati belum dapat dijelaskan.

Menurut *National Sleep Foundation* pada tahun 2018 kejadian insomnia diseluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara. Di Indonesia angka prevalensi insomnia sekitar 81,1% dengan rata-rata usia 12-15 tahun (Renaldo Fernando, 2020). Dan di Jawa Timur angka prevalensi insomnia pada remaja sebanyak 11,4% (Indah, Syarifuddin, & Ema, 2020). Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada 8 Maret 2022 di Desa Sidojukung RW 05 dengan kriteria umur 15-17 tahun dengan memberikan kuesioner insomnia dari 35 responden terdapat 21 responden yang mengalami insomnia.

Faktor penyebab insomnia pada remaja adalah karena pola tidur yang buruk, penggunaan media elektronik (televisi, gadget, dan lain sebagainya), penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi, depresi, kafein, nikotin, dan rokok (zahra, 2019). Mereka tidak tahu bahayanya jika insomnia tidak diatasi seperti peningkatan nafsu makan yang mengakibatkan resiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun. Insomnia juga berdampak terhadap gangguan psikologi seperti ansietas, penurunan daya ingat dan lebih parahnya lagi bisa menyebabkan depresi (Asih & Rahmalia, 2021).

Meskipun insomnia sudah banyak, pengadaan perawatan insomnia masih terbatas. Hanya sedikit penderita insomnia mengetahui bagaimana cara penanganan tersebut. Penanganan terhadap insomnia yaitu berupa pengoptimalan pola tidur yang sehat. Pengobatan gangguan tidur insomnia ini dapat diatasi secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi biasanya penderita insomnia meminum obat tidur. Obat tidur ini harus dengan resep dokter. Obat ini adalah golongan obat hipnotik (zolpidem, zeleplon, eszopiclone dan ramelteon), benzodiazepin, non benzodiazepin. Jika obat ini dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Efek yang ditimbulkan diantaranya adalah alergi yang parah, pembengkakan wajah yang tidak wajar, ketergantungan mual dan kecelakaan saat mengemudi (Susilo & Wulandari, 2011). Adapun obat yang bisa dibeli di apotek tanpa resep dokter antara lain lelap dan herbana. Secara nonfarmakologi terdiri dari *cognitive and behavioral therapy* yang saya singkat menjadi (CBT) dan pemberian aromatherapy melati, terapi CBT meliputi: sleep hygiene, sleep restriction atau pembatasan tidur, relaxation therapy atau terapi relaksasi dan stimulus control therapy (Reeve, 2012). Kenapa menggunakan

hipnotis 5 jari karena hipnotis 5 jari ini mudah dilakukan, dapat dilakukan sendiri dan tidak menimbulkan efek yang dapat mengganggu kesehatan. Begitu juga dengan pemberian aromaterapi melati, cara pemberian yang hanya dihirup juga mempermudah responden untuk melakukan sendiri, dan minyak melati ini mudah didapat dan harganya terjangkau.

Salah satu bentuk CBT yang berlaku adalah teknik relaksasi, ini adalah teknik yang menciptakan kondisi rileks pada sistem saraf otonom, yang mengarah pada suplai darah yang stabil pada otot dan mengurangi konsumsi oksigen, detak jantung, keringat dan aktivitas otot (Dewi, 2018). Teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk pengobatan insomnia adalah teknik pelatihan autogenik yaitu hipnotis 5 jari, teknik hipnotis 5 jari ini mampu memicu gelombang alfa dan meningkatkan delta saat tidur serta mempengaruhi sistem sirkandia. Ini akan mempertahankan kondisi tidur nyenyak yang meminimalkan kemungkinan tubuh terbagun di malam hari. Terapi komplementer seperti hipnotis 5 jari ini dapat menjadi alternatif manajemen dalam meningkatkan kualitas tidur secara nonfarmakologi (Dewi et al., 2018). Menurut (Hartono, 2021) hipnotis 5 jari merupakan salah satu teknik *self-hypnosis* yang termasuk autohipnosis yang artinya upaya terprogram yang dilakukan sendiri dengan memasukkan program-program positif untuk meningkatkan faktor positif diri sendiri dan menetralkan ketegangan yang dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja.

Manfaat dari aromaterapi yaitu dapat mengatasi stress, gugup, gelisa, berdebar-debar, serta dapat menciptakan perasaan tenang dan rileks. Pada aroma melati (jasmine) terdapat kandungan *linalool* yang dapat merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedatif dalam tubuh seperti *endorphin*, *enkefalin*, *serotonin*

sehingga dapat memunculkan rasa gembira, senang dan rileks. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian (Isnaiani, 2018) mengatakan bahwa pemberian aromatherapy melati dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, terdapat hasil penurunan nilai rata-rata dengan pemberian aromatherapy melati dari nilai rata-rata 16 menjadi 14.

Pemberian terapi hipnotis 5 jari diberikan selama 7 hari berturut-turut sebelum tidur selama 10 menit dan pemberian aromaterapi melati diberikan selama 7 hari sebelum tidur selama 5-10 menit. Berdasarkan data hasil uji pendahuluan di Desa Sidojukung RW 05 banyak remaja yang mengalami insomnia tetapi tidak tahu cara penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi insomnia tersebut, serta belum ada penelitian tentang efektivitas pemberian hipnotis 5 jari dan aromaterapi melati untuk pengobatan insomnia. Peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Pemberian *Cognitive and Behavioral Therapy* (Hipnotis 5 Jari) dan Aromaterapi Melati terhadap Insomnia pada Remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas pemberian *cognitive and behavioral therapy* (hipnotis 5 jari) dan aromaterapi melati terhadap insomnia pada remaja ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas pemberian *cognitive and behavioral therapy* (hipnotis 5 Jari) dan aromaterapi melati terhadap insomnia pada remaja?

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perbedaan tingkat insomnia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan *cognitive and behavioral therapy* (hipnotis 5 jari)
2. Mengidentifikasi perbedaan tingkat insomnia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi melati.
3. Menganalisis efektivitas pemberian *cognitive and behavioral therapy* (hipnotis 5 jari) dan aromaterapi melati terhadap insomnia pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan tentang efektivitas pemberian *cognitive and behavioral therapy* (hipnotis 5 jari) dan aromaterapi melati terhadap insomnia pada remaja.

1.4.2 Praktis.

- a. Bagi Tenaga kesehatan

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam mengatasi insomnia pada kalangan remaja dengan menggunakan pengobatan non farmakologi.

- b. Bagi Remaja

Diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan penanganan insomnia secara non farmakologi agar tingkat insomnia khususnya pada kalangan remaja bisa menurun.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai referensi tambahan dalam penggunaan Efektivitas Pemberian *Cognitive and Behavioral Therapy* (Hipnotis 5 Jari) dan Aromaterapi Melati terhadap insomnia pada remaja.