

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perempuan buruh tani memiliki peran ganda yang sangat penting dalam kehidupan pedesaan (Sulistiyowati *et al.*, 2010 Cit Silap, 2023). Selain berperan sebagai ibu rumah tangga yang bertanggung jawab terhadap urusan domestik, mereka juga turut bekerja keras di ladang untuk membantu perekonomian keluarga (Sahara *et al.*, 2023). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya perempuan yang ikut serta dalam membantu suami mereka dengan mencari nafkah tambahan untuk mengatasi biaya hidup keluarga (Laoh *et al.*, 2023).

Perempuan tani adalah sosok perempuan pedesaan yang terlibat langsung dalam proses pertanian mulai dari mengolah lahan hingga panen. Namun, peran ganda tersebut menjadikan mereka kelompok yang rentan mengalami kelelahan, stres, dan gangguan tidur karena beban kerja yang berlebihan (Sulistiyowati *et al.*, 2010 Cit Silap *et al.*, 2023). Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan laki-laki akibat pengaruh siklus hormonal, variabilitas ritme sirkadian, serta tuntutan peran sosial dan domestik yang kompleks (Chellappa *et al.*, 2024).

Data statistik tahun 2023 dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Blora menunjukkan total 163.275 rumah tangga petani dan 166.669 petani di wilayah tersebut, dengan variasi signifikan antar

kecamatan seperti Todanan (tertinggi, 15.174 rumah tangga) dan Cepu (terendah, 4.662 rumah tangga), mencerminkan peran penting pertanian sebagai basis ekonomi agraris di Jawa Tengah (BPS Kabupaten Blora, 2023).

Tidur merupakan suatu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan energi tubuh dan memberikan dampak pada status kesehatan fisik, mental serta coping setiap individu (Gray *et al.*, 2019, Cit Hutagalung *et al.*, 2022). Menurut Bianca *et al.*, (2021) tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar, dimana seorang individu masih dapat dibangunkan dengan pemberian suatu rangsangan.

Indonesia termasuk salah satu negara dengan jam tidur yang rendah. Hanya 48% orang Indonesia yang tidur selama tujuh jam atau lebih setiap malam. Bahkan, hampir 24% dari warga Indonesia hanya tidur selama lima jam atau kurang. Angka ini menunjukkan bahwa banyak orang Indonesia yang mengalami kekurangan tidur (Gusmiarti, 2024).

Berdasarkan data survei nasional, mayoritas penduduk dewasa di Indonesia memiliki durasi tidur di bawah rekomendasi kesehatan, di mana sekitar 51% penduduk dewasa tidur kurang dari 7 jam per malam, termasuk 24% yang tidur kurang dari 5 jam dan sekitar 46,2% tidur 4–6 jam, sementara hanya 34,9% yang mencapai durasi 6–8 jam dan 2,9% tidur lebih dari 8 jam per malam (GoodStats Data, 2024).

Menurut hasil penelitian Budiman *et al.*, (2024), insomnia lebih *prevalen* pada perempuan dibandingkan laki-laki di Indonesia, berdasarkan analisis data pada 93.830 lansia usia >60 tahun, yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko insomnia yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Kualitas tidur yang buruk dapat membuat tubuh menjadi tidak prima sehingga kerja akan terganggu (Mufid *et al.*, 2024). Kurangnya waktu tidur atau kualitas tidur yang buruk umumnya sering dialami oleh usia produktif (Afiestasari *et al.*, 2023). Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, obat, nutrisi, lingkungan, dan stress (Laili *et al.*, 2023). Gangguan tidur dapat diatasi dengan melakukan 2 cara, yaitu farmakologi dan *non farmakologi* (Tay *et al.*, 2024). Adapun terapi *non farmakologi* seperti rendam kaki dengan air hangat, rendam kaki air hangat dengan serai, relaksasi otot progresif, aromaterapi bunga lavender, senam lansia, *acupressure*, *dance therapy* dan *brain gym* (Fitriani *et al.*, 2022).

Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk adalah aromaterapi lavender (Laili *et al.*, 2023). Salah satu minyak esensial yang paling populer sebagai aromaterapi untuk menenangkan serta meningkatkan kualitas tidur yaitu lavender (Intani *et al.*, 2021). Kandungan utama bunga lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool* (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O), *linalool* merupakan kandungan kimia aktif utama yang menciptakan relaksasi, Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur

terapeutik dari aroma lavender akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi di dalam sistem tubuh, Bau yang akan dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang *nucleus rafe* untuk mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan kita untuk tidur (Apriandari *et al.*, 2024).

*The International Federation of Essential Oils and Aroma Trades* (IFEAT) juga melaporkan bahwa lavender sebagai bahan baku yang paling banyak dibeli di seluruh dunia untuk ekstraksi minyak atsiri (*Essential Oil*) (Pratiwii *et al.*, 2026).

Aromaterapi adalah sarana atau alat yang menggunakan wewangian dari tumbuhan (Zega *et al.*, 2023). Penggunaan aromaterapi sebagai sarana pengobatan untuk gangguan tidur sangat diperlukan untuk meminimalkan efek dari terapi farmakologi dikarenakan tidak memberikan efek samping dan ketergantungan (Afiestasari *et al.*, 2023). Teknik relaksasi ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan melalui penenangan sistem saraf, penurunan tingkat stres, serta peningkatan kesejahteraan individu (Salsabila *et al.*, 2020). Kandungan *linalool* dan *linalyl asetat* dalam bunga lavender memiliki efek sedasi dan antiansietas yang berperan dalam memberikan relaksasi, sehingga membantu mengatasi gangguan tidur (Afiestasari *et al.*, 2023).

Kualitas tidur penduduk usia produktif di Indonesia umumnya berada pada kategori cukup. Analisis terhadap 28.743 responden dari data *Indonesian Family Life Survey* (IFLS5) menunjukkan bahwa pendidikan, pekerjaan, kebiasaan merokok, kesehatan, usia, depresi, kepuasan hidup,

dan ekonomi berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Semakin baik kondisi kesehatan, pendidikan, dan ekonomi, maka semakin baik pula kualitas tidurnya (Mufid *et al.*, 2024).

Kombinasi terapi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia (Laili *et al.*, 2023). Begitu juga dalam penelitian Afiestasari *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur lansia.

Penelitian tentang kualitas tidur dan aromaterapi lavender umumnya dilakukan pada, mahasiswa, dan pekerja formal, sementara kajian pada perempuan buruh tani masih terbatas meskipun kelompok ini memiliki beban kerja fisik dan psikososial yang tinggi akibat peran ganda. Hal tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada perempuan buruh tani. Aromaterapi lavender dipilih karena efisien, berbiaya rendah, mudah diperoleh secara daring, serta praktis digunakan secara mandiri. Aromaterapi diberikan setiap malam 30 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut (Nur Fitri, 2024).

Aromaterapi lavender dalam penelitian ini menggunakan media bola kapas. Menurut Meldy *et al.*, (2019) yang dikutip dalam Ariska *et al.*, (2020), penggunaan media bola kapas memungkinkan aroma lebih dekat dengan responden sehingga dapat terhirup secara optimal melalui sistem pernapasan. Selain itu, media bola kapas memungkinkan pengaturan dosis

aroma yang lebih terkontrol, aman untuk penggunaan individual, tidak memerlukan sumber listrik, serta meminimalkan penyebaran aroma ke lingkungan sekitar dibandingkan dengan penggunaan reed diffuser. Penggunaan media serupa juga didukung oleh penelitian Lari *et al.*, (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi menggunakan tiga tetes minyak esensial lavender pada kain linen efektif dalam meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui wawancara di Desa Getas pada tanggal 14 September 2025 terhadap 20 perempuan buruh tani berusia 30–60 tahun, diperoleh hasil bahwa 15 orang (75%) sering mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh kelelahan fisik akibat beban kerja yang berat, nyeri otot setelah bekerja, serta beban psikologis terkait tuntutan pekerjaan, kondisi ekonomi, dan tanggung jawab keluarga. Selain itu, beberapa responden juga mengeluhkan sering terbangun pada malam hari, lingkungan tidur yang kurang nyaman, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur, sehingga kualitas tidur menjadi kurang optimal.

Kondisi tersebut menyebabkan responden mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Dampak yang dirasakan meliputi penurunan konsentrasi, tubuh terasa pegal dan tidak bugar saat bangun tidur, serta muncul rasa malas dan penurunan semangat untuk bekerja. Sementara itu, sebanyak 5 orang (25%)

responden masih mampu mempertahankan durasi dan kualitas tidur yang cukup meskipun menghadapi permasalahan pekerjaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perempuan buruh tani berisiko mengalami gangguan kualitas tidur akibat beban kerja yang tinggi. Aromaterapi lavender merupakan terapi nonfarmakologis yang aman dan berpotensi meningkatkan kualitas tidur, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan Buruh Tani di Desa Getas Kab.Blora, Jawa Tengah”.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini Adalah “Apakah terdapat Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani di desa Getas, Blora Jawa Tengah.

##### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas sebelum diberikan aromaterapi lavender.

- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas setelah diberikan aromaterapi lavender.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur perempuan buruh tani di Desa Getas, Blora, Jawa Tengah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan mengenai terapi komplementer nonfarmakologis, khususnya penggunaan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk studi lebih lanjut mengenai pemanfaatan aromaterapi dalam bidang keperawatan komunitas maupun kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok pekerja di sektor informal seperti buruh tani.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Responden**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi responden dengan mendorong penggunaan aromaterapi lavender sebagai alternatif awal yang sederhana, murah, dan aman. Melalui penggunaan tersebut, responden diharapkan memahami pentingnya menjaga kualitas tidur untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta mengurangi keluhan akibat kelelahan kerja.

b. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat & Puskesmas)

Hasil penelitian dapat menjadi referensi dalam memberikan edukasi kepada masyarakat terkait penggunaan terapi komplementer, serta menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan komunitas dalam mengatasi gangguan tidur.

c. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program kesehatan masyarakat berbasis potensi lokal dengan memanfaatkan terapi nonfarmakologis yang mudah diaplikasikan di lingkungan pedesaan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk mengembangkan riset lebih lanjut terkait efektivitas aromaterapi pada kelompok usia atau profesi lainnya, serta dikombinasikan dengan intervensi kesehatan lain untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

**E. Keaslian Penelitian**

Penelitian relevan mencakup uraian secara sistematis mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan variabel yang dikaji dalam penelitian ini. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, sehingga dapat menunjukkan posisi dan kebaruan (*novelty*) penelitian saat ini. Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

Table 1 Keaslian Penelitian

| Nama Penulis dan Judul Penelitian                                                                                                            | Metode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                   | Perbedaan dan Persamaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indri Reslinga, Fransisca Chondro (2025). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Produktivitas Kerja pada Karyawan Usia Produktif.               | Desain penelitian analitik observasional dengan <i>cross-sectional design</i> , menggunakan teknik <i>consecutive non-random sampling</i> . Instrumen: PSQI ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> ) untuk menilai kualitas tidur, serta kuesioner produktivitas kerja. Analisis data menggunakan uji <i>Chi-square</i> dengan tingkat kemaknaan 0,05. | Sebanyak 38,7% responden memiliki kualitas tidur buruk, mayoritas memiliki produktivitas kerja tinggi (60,2%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja ( $p = 0,002$ ; $p < 0,05$ ).            | Persamaan: Sama-sama meneliti kualitas tidur menggunakan instrumen PSQI. Perbedaan: Penelitian sebelumnya bersifat observasional pada karyawan usia produktif, sedangkan penelitian ini bersifat eksperimental pada perempuan buruh tani dengan intervensi aromaterapi lavender serta dilakukan di komunitas pedesaan.                                                                                                           |
| Nadiya Azhar Mufid & Kismiantini (2024) “Analisis Kualitas Tidur Penduduk Usia Produktif di Indonesia dengan Model Regresi Logistik Ordinal” | Kuantitatif dengan analisis regresi logistik ordinal menggunakan Data sekunder Indonesian <i>Family Life Survey</i> (IFLS5). Sampel: 28.743 responden usia 15–64 tahun di 13 provinsi Indonesia.                                                                                                                                                        | Mayoritas penduduk usia produktif memiliki kualitas tidur kategori Cukup. Faktor signifikan yang memengaruhi kualitas tidur adalah pendidikan, status pekerjaan, kebiasaan merokok, kondisi kesehatan, usia, Tingkat depresi, kepuasan hidup, dan tingkat ekonomi. | Persamaan: Sama-sama meneliti tentang kualitas tidur pada kelompok usia produktif. Perbedaan: Penelitian sebelumnya berfokus pada analisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur menggunakan data sekunder berskala nasional, sedangkan penelitian ini menilai pengaruh aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur pada kelompok khusus perempuan buruh tani melalui desain pre-eksperimen dengan intervensi langsung. |

| Nama Penulis dan Judul Penelitian                                                                                                                                                    | Metode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Perbedaan dan Persamaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lufy Afiestasari, Ichsan Budiharto, & Saiman (2023)<br>Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya | Penelitian kuantitatif <i>Quasi Eksperimen</i> dengan desain <i>pre-test and post-test with control group</i> . Sampel: 34 lansia (17 kelompok intervensi, 17 kontrol). Instrumen: PSQI ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> ). Intervensi: pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut, 30 menit per hari. | Sebelum intervensi, semua responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, kualitas tidur kelompok perlakuan membaik secara signifikan (nilai median <i>pre-test</i> = 10, <i>post-test</i> = 6; $p = 0,000414$ ). Pada kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan ( $p = 0,120$ ). - Uji <i>Mann Whitney</i> menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p = 0,000433$ ). | Persamaan: Sama-sama meneliti pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dengan durasi intervensi 7 hari.<br><br>Perbedaan : Penelitian sebelumnya dilakukan pada lansia di panti sosial, sedangkan penelitian ini dilakukan pada perempuan buruh tani usia produktif (30–60 tahun) dengan lokasi penelitian yang berbeda, yaitu panti sosial dan komunitas buruh tani. |