

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang memiliki peran penting dalam menjaga kondisi fisik dan mental seseorang, terutama bagi atlet yang menjalani aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Proses tidur tidak hanya berfungsi sebagai waktu istirahat, tetapi juga menjadi fase penting bagi tubuh untuk melakukan pemulihan energi, perbaikan jaringan otot, serta penguatan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan fokus. Ketika kualitas tidur terganggu, dampaknya dapat terlihat pada menurunnya performa, meningkatnya kelelahan, serta ketidakstabilan emosi (Costa dkk., 2022).

Dalam konteks olahraga, kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan dalam mendukung pencapaian prestasi atlet. Atlet yang memiliki tidur berkualitas umumnya menunjukkan kemampuan fisik yang lebih optimal, daya tahan yang lebih baik, serta kesiapan mental yang lebih stabil saat menghadapi latihan maupun pertandingan. Sebaliknya, gangguan tidur justru dapat menghambat proses pemulihan tubuh, menurunkan performa, dan meningkatkan risiko cedera (Rosadi dkk., 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa tidur yang baik merupakan bagian penting dari proses pembinaan atlet. Namun, kondisi ideal tersebut sering kali tidak terjadi, khususnya pada atlet remaja. Pada usia ini, individu tidak hanya menghadapi tuntutan latihan olahraga, tetapi juga tekanan akademik dan perubahan psikologis yang cukup signifikan. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut sering kali

berdampak pada terganggunya pola tidur. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada remaja memiliki hubungan erat dengan menurunnya kualitas tidur (Allen-Dicker & Harris, 2023). Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka dapat menghambat perkembangan performa atlet secara keseluruhan. Padahal, dalam dunia olahraga, diharapkan setiap atlet mampu menjaga kualitas tidur yang baik sebagai bagian dari upaya mencapai prestasi maksimal. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam mempercepat pemulihan setelah latihan, menjaga kebugaran fisik, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya yang dapat membantu atlet mengatasi gangguan tidur secara efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan metode yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan fisik maupun mental sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih tenang. Ketika tubuh berada dalam keadaan rileks, sistem saraf parasimpatis akan lebih aktif, yang pada akhirnya membantu proses seseorang untuk lebih mudah tertidur. Penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan sekaligus menciptakan kondisi yang mendukung kualitas tidur yang lebih baik (Farida dkk., 2025).

Teknik relaksasi otot progresif terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pada remaja secara signifikan (Mudrikaturobiah dkk., 2025.). Hasil serupa juga ditemukan bahwa relaksasi memberikan efek positif terhadap penurunan ketegangan fisik dan mental yang berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur

(Farida dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi dapat menjadi salah satu solusi yang relevan untuk mengatasi gangguan tidur. Selain teknik relaksasi secara umum, penggunaan aromaterapi juga mulai banyak dimanfaatkan sebagai metode pendukung. Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek menenangkan karena kandungan senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang bekerja pada sistem saraf. Penggunaan aromaterapi ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan suasana yang lebih nyaman sebelum tidur. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gangguan tidur pada remaja (Firotika dkk., 2023). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur secara signifikan pada berbagai kelompok responden. Selain itu, penelitian internasional juga membuktikan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Rahmah dkk., 2025).

Aromaterapi dalam penelitian ini akan diberikan dalam bentuk inhalasi menggunakan diffuser selama beberapa waktu sebelum tidur. Evaluasi kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah terbukti andal dan valid dalam mengukur dimensi tidur seseorang. Analisis data kuantitatif akan digunakan untuk menentukan efektivitas intervensi yang dilakukan terhadap kualitas tidur para partisipan.

B. Identifikasi Masalah

- 1) Masih banyak atlet bola voli remaja yang mengalami gangguan kualitas tidur akibat tekanan latihan dan kompetisi.
- 2) Kurangnya pemahaman dan kesadaran atlet remaja mengenai pentingnya kualitas tidur.
- 3) Belum optimalnya penerapan metode non farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur atlet.
- 4) Aromaterapi lavender sebagai metode relaksasi belum banyak dimanfaatkan secara sistematis.
- 5) Belum diketahui secara pasti efektivitas metode aromaterapi lavender.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalahnya adalah Pengaruh Metode Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Atlet Bola Voli Putra Tingkat Remaja di Klub Comet.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan batasan masalah diatas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan: Apakah terdapat pengaruh metode aromaterapi terhadap kualitas tidur pada atlet bola voli putra tingkat remaja di Klub Comet?

E. Kegunaan Penelitian**1. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan olahraga, psikologi olahraga, dan keperawatan komunitas. Temuan dari studi ini dapat

memperkaya literatur terkait metode non-farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur, serta memperkuat teori mengenai efektivitas aromaterapi sebagai teknik relaksasi alami. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya dalam mengembangkan intervensi berbasis aromaterapi bagi kelompok usia remaja yang aktif secara fisik.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat:

- a) Bagi atlet remaja: Menjadi solusi sederhana, alami, dan minim efek samping dalam mengatasi gangguan tidur yang berdampak langsung pada performa dan kebugaran fisik atlet.
- b) Bagi pelatih dan manajemen Klub Comet: Memberikan alternatif intervensi yang dapat diterapkan dalam program pemulihan atau *recovery* atlet, serta menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan kebijakan kesehatan atlet.
- c) Bagi orang tua atau wali atlet: Memberikan wawasan baru mengenai pentingnya manajemen tidur anak remaja yang aktif berolahraga, sekaligus mengenalkan pendekatan non-obat untuk mengatasi gangguan tidur