

ABSTRAK

Natasya Delvana Putri (P031914401061). Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Kota Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Wiwiek Delvira, M.Kep, (II) Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep., M.Kes

Insomnia merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lansia. Yang mengakibatkan penderitanya sulit tidur atau tidak cukup tidur, meski terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Untuk mengatasi insomnia bisa dengan beberapa cara diantaranya non-farmakologi yang salah satunya yaitu pemberian aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Kota Pekanbaru. Penelitian studi kasus ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan dua subyek. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2022 sampai dengan 23 April 2022 dengan menggunakan dua orang sebagai subyek. Hasil observasi dan wawancara menggunakan alat ukur *Insomnia Severity Index* didapatkan bahwa Subjek 1 merasakan kesulitan tidur pada malam harinya, sering termenung sehingga waktu beristirahat pada malam hari berkurang. Begitu juga dengan yang dialami oleh Subjek 2 sering mengalami terbangun tengah malam dan sulit untuk memulai tidur kembali sehingga rasa nyaman beristirahat pada malam hari terasa tidak puas. Hasil evaluasi pada Subjek 1 dan Subjek 2 setelah dilakukan Penerapan Aromaterapi Lavender 30 menit sebelum tidur selama 7 hari secara teratur, insomnia pada lansia mengalami penurunan. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penerapan ini sesuai dengan tahapan dan prosedur yang sistematis serta dilakukan secara komprehensif.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Insomnia, Lansia.

ABSTRACT

Natasya Delvana Putri (P031914401061). *Application of Lavender Aromatherapy to Reduce Insomnia in the Elderly in the Work Area of the Rumbai Health Center Pekanbaru City. Case Study Scientific Writing of Nursing DIII Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Advisor (I) Ns. Wiwiek Delvira, M.Kep, (II) Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep., M.Kes*

Insomnia is a disorder that occurs in the elderly. Which results in the sufferer having difficulty sleeping or not getting enough sleep, even though there is enough time to do so. To overcome insomnia can be in several ways including non-pharmacological, one of which is the provision of lavender aromatherapy. This study aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy to reduce insomnia in the elderly in the working area of the Rumbai Health Center Pekanbaru City. This case study research is a descriptive research using two subjects. This research was conducted on April 17, 2022 to April 23, 2022 using two people as subjects. The results of observations and interviews using the Insomnia Severity Index measuring instrument found that Subject 1 had difficulty sleeping at night, was often pensive so that the time to rest at night was reduced. Likewise, Subject 2 often experiences waking in the middle of the night and it is difficult to start sleeping again so that the feeling of comfortable resting at night feels dissatisfied. The results of the evaluation on Subject 1 and Subject 2 after applying Lavender Aromatherapy 30 minutes before going to bed for 7 days regularly, insomnia in the elderly has decreased. Suggestions for further researchers are expected to be able to carry out this application in accordance with the stages and procedures that are systematic and carried out comprehensively.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Insomnia, Elderly.