

## ABSTRAK

Ragina Sakila (2024). *Penerapan Aromaterapi Lavender dalam Mengatasi Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ardenny, S.Kep, Ners, M.Kep, (II) Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed.

Insomnia adalah suatu keadaan seseorang mengalami kesulitan mendapatkan tidur malam yang nyenyak, meskipun sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering terjadi pada lansia. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya dengan terapi aromaterapi lavender. Tujuan Penelitian untuk mengetahui derajat Insomnia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita. Metode penelitian ini merupakan deskriptif studi kasus dengan 2 subjek penelitian dan dilaksanakan pada 19-25 April 2024. Intervensi dilakukan selama 6 malam berturut-turut dalam seminggu. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan pengukuran dalam pengambilan data. Hasil observasi dan wawancara menggunakan alat ukur *Insomnia Rating Scale*. Observasi dilakukan 20 menit di hari pertama sebelum dilaksanakan intervensi dan di hari ke 7 setelah intervensi. Data disajikan dalam bentuk naratif. Hasil penelitian setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender, pada subjek I dan II mengalami penurunan derajat insomnia pada subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Insomnia, Lanjut Usia.

## ABSTRACT

Ragina Sakila (2024). *Application of Lavender Aromatherapy in Combating Insomnia on Lansia in the Working Region of Women's Work Puskesmas. Scientific Writing of Case Studies, Program of Study of Nursing Pekanbaru, Nurse Department, Polytechnic of Health Kemenkes Riau. Guide (I) Ardenny,S.Kep,Ners,M.Kep, (II) Ns. Masnun, SST., S.Kep.,M.Biomed.*

*Insomnia is a condition in which a person has difficulty getting a good night's sleep, even though he actually has a good chance of sleeping. Insomnia is one of the most common sleep disorders in the elderly. Treatment of insomnia can be done non-pharmacological one with lavender aromatherapy therapy. **The purpose** of the research is to determine the degree of Insomnia before and after giving lavender aromatherapy to the elderly in the Working Region of Women's Work Puskesmas. This research **method** is a descriptive case study with 2 research subjects and will be carried out on April 19-25, 2024. The intervention was conducted for six nights in a row over a week. The study uses interviews, observations and measurement techniques in data collection. **The results** of the observation and interviews use the Insomnia Rating Scale measuring tool. The observations were carried out 20 minutes on the first day before the intervention and on the 7th day after it. Data is presented in a narrative form. The results of the study after lavender aromatherapy intervention, in the subjects I and II experienced a decrease in the degree of insomnia in the subject. The results of the study show the effect of lavender aromatherapy on decreasing the degree of insomnia in the elderly.*

**Keywords:** *Lavender Aromatheraphy, Insomnia, Elderly.*