

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI
BPSTW BUDI LUHUR DIY**

Fadilla Agustina Artamevia¹, Tri Prabowo², Nurun Laasara³

ABSTRAK

Latar belakang : Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh ditandai dengan rentannya terkena penyakit, menurunnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Masalah kesehatan yang banyak muncul dalam proses penuaan adalah pola penyakit pada lansia, salah satunya yaitu masalah tidur. Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Gangguan tidur pada lansia dapat mempengaruhi status kesehatan. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan. Gangguan tidur menjadi salah satu keluhan yang terjadi pada lansia di BPSTW Budi Luhur DIY dengan presentase 85 %. Untuk menurunkan gangguan tidur pada lansia yaitu dengan cara meningkatkan kualitas tidur. Meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu penerapan aromaterapi lavender.

Tujuan : Menerapkan pemberian aromaterapi lavender pada lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Budi Luhur DIY dengan pendekatan asuhan keperawatan

Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini berupa penelitian deskriptif studi kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Subyek studi ini meliputi dua klien lansia dengan gangguan tidur. Penelitian dilakukan selama tujuh hari berturut-turut.

Hasil : Penerapan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur, hal tersebut diukur menggunakan kuisioner *Pirtzburg Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil pengukuran menggunakan kuisioner PSQI pada klien 1 terdapat penurunan, skor PSQI sebelum penerapan adalah 13 dan skor PSQI setelah penerapan menurun menjadi 4. Pada klien 2 terdapat penurunan, skor PSQI sebelum penerapan adalah 10 dan skor PSQI sesudah penerapan menurun menjadi 3.

Kesimpulan : Penerapan pemberian aromaterapi lavender efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur.

Kata Kunci : Gangguan tidur, lansia, penerapan aromaterapi lavender

¹Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Email : fadillaagustina2@gmail.com

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY TO
IMPROVE SLEEP QUALITY IN ELDERLY
WITH SLEEP DISORDERS AT
BPSTW BUDI LUHUR DIY**

Fadilla Agustina Artamevia¹, Tri Prabowo², Nurun Laasara³

ABSTRACT

Background : Elderly (senior elderly) is a phase characterized by the onset of weakness in the body characterized by susceptibility to disease, decreased mobility and physiological changes. Health problems that often arise in the aging process are disease patterns in the elderly, one of which is sleep problems. Every year, it is estimated that around 25%-57% of the elderly are reported to have sleep disorders and around 19% have serious sleep disorders. Sleep disorders in the elderly can affect health status. A good night's sleep is essential for the elderly to improve their health. Sleep disorders are one of the complaints that occur in the elderly at BPSTW Budi Luhur DIY with a percentage of 85%. To reduce sleep disorders in the elderly, namely by improving sleep quality. Improving sleep quality can be done in various ways, one of the ways that can be done is the application of lavender aromatherapy

Objective: To apply lavender aromatherapy to the elderly with sleep disorders at BPSTW Budi Luhur DIY with a nursing care approach

Method : The research method used in the preparation of this scientific paper is in the form of descriptive research of case studies using a nursing process approach. The subjects of this study included two elderly clients with tidual disorders. The research was carried out every seven days in a row.

Conclusion: The application of lavender aromatherapy for 7 consecutive days can improve sleep quality, this was measured using a Pirtzburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results of the measurement using the PSQI questionnaire on client 1 decreased to 13, the PSQI score before implementation was 13 and the PSQI score after implementation decreased to 4. In client 2 there was a decrease, the PSQI score before implementation was 10 and the PSQI score after implementation decreased to 3.

Conclutin : The application of lavender aromatherapy can effectively improve sleep quality in the elderly with sleep disorders.

Keywords : Sleep disorders, elderly, application of lavender armatherapy.

¹ D III Nursing Student, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Email : fadillaagustina2@gmail.com

^{2,3} Lecturer of The Nursing Department Poltekkes Kemenkes Yogyakarta