

**Asuhan Keperawatan Lansia Gangguan Perubahan Istirahat Tidur dengan Aromaterapi
Lavender Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang**

Genta Dwi Lestari, Dr. Tri Hartiti.,SKM, M.Kep

Universitas Muhammadiyah Semarang Program Studi Diploma III Keperawatan

Email : genta.dwi98@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia merupakan proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu, dimana individu akan mengalami banyak perubahan secara fisik maupun mental. Salah satu perubahan mental yang biasanya terjadi pada lansia adalah perubahan pola istirahat tidur atau insomnia. Insomnia adalah suatu keadaan seseorang yang mengalami kesulitan untuk tidur atau sering terbangun di malam hari serta terbangun terlalu pagi. Bila tidak ditangani insomnia dapat memicu terjadinya depresi, gangguan kecemasan dan tekanan darah tinggi. Penatalaksanaan pada klien insomnia salah satunya pengobatan non farmakologi yaitu pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada klien insomnia. Desain pada studi kasus ini adalah descriptive study dengan 3 responden di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Penerapan pemberian aromaterapi lavender ini dilakukan selama 5 hari berturut-turut pada malam hari didapat adanya perubahan jam tidur yang semakin bertambah dengan rata-rata 6-7 jam . berdasarkan tindakan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mudah diterapkan pada klien insomnia.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Insomnia, Aromaterapi Lavender

Abstract

Elderly involves the life is no inevitable and for individuals, will where individual has undergone many changes of physically or mentally. One of these changes mental elderly is usually occurring in a change in at rest sleep or insomnia. Insomnia is a state of a person who have trouble to sleep or wake up frequently night days and wake up too early. If not addressed insomnia can lead to depression, an anxiety disorder and high blood pressure. Penatalaksanaan clients insomnia in one treatment non pharmacology that give aromaterapi lavender on increased the quality of having in insomnia clients. A design on a case study this is descriptive study with 3 respondents in the social services elderly pucang semarang. ivory The application of the provision of lavender aromatherapy is conducted during 5 berturut-turut day at night to come by the change in the hours of sleep increased with rata-rata 6-7. hours Based on action has been done can be concluded that the provision of lavender aromatherapy very effective in improving the quality of sleep and easily applied to a client insomnia.

Keywords : Elderly, Insomniac, Lavender Aromatherapy