

ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia. Penyebab gangguan pola tidur salah satunya adalah proses kemunduran sel-sel tubuh, pola tidur yang terganggu menyebabkan kualitas tidur lansia menjadi buruk sehingga menyebabkan muncul masalah keperawatan gangguan pola tidur. Masih banyak lansia yang menjadikan gangguan pola tidur menjadi kebiasaan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penerapan pemberian aromaterapi lavender dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu menerapkan aromaterapi lavender terhadap lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Perumahan Tambak Rejo RT 02 RW 04 Sidoarjo. Subyek penelitian dalam kasus ini yaitu 2 lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Penerapan terapi ini dilakukan satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut dengan durasi waktu 10-15 menit menggunakan tehnik inhalasi sederhana aromaterapi lavender. Instrument yang digunakan untuk mengukur peningkatan kualitas tidur menggunakan PSQI melalui tahapan proses keperawatan pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melaksanakan implementasi, dan mengevaluasi.

Hasil studi kasus yang didapat dari penerapan pemberian aromaterapi lavender dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada klien selama 7 hari menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kedua klien.

Penerapan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Harapannya dengan adanya penerapan terapi ini dapat terhindar dari tanda gejala yang mengganggu kesehatannya khususnya pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Lansia, Aromaterapi Lavender.