

## ABSTRAK

Perubahan yang terjadi pada lansia dapat dilihat dari perubahan sistem tubuh yang memengaruhi kualitas tidur. Banyak lansia yang mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun saat tidur atau bahkan bangun terlalu cepat dan tidak dapat kembali tidur. Ini menunjukkan penurunan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia. Masalah gangguan tidur dapat diatasi salah satunya dengan memberikan terapi non-farmakologis, yaitu Pemberian aromaterapi mawar yang dilakukan untuk memberikan efek relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan pemberian aromaterapi mawar pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Desain penelitian menggunakan metode studi kasus dan subjek yang digunakan adalah 2 lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Dalam penelitian dilakukan pemberian aromaterapi mawar di rumah klien selama 3 hari, dalam sehari yaitu 1 kali pertemuan dengan waktu 15 menit. Penelitian dilakukan menggunakan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, menentukan intervensi, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi. Instrumen yang digunakan adalah wawancara, observasi dan kuesioner PSQI.

Setelah pemberian aromaterapi mawar selama tiga hari berturut-turut maka didapatkan bahwa keluhan sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, pola tidur berubah dan istirahat tidak cukup dari skala 5 (meningkat) menjadi skala 1 (menurun). Begitupun kualitas dan kuantitas tidur lansia meningkat, yang awalnya hasil kuesioner PSQI Skor 13 dan 12 menunjukkan kualitas tidur buruk, setelah dilakukan terapi keduanya mendapatkan skor 4 menunjukkan kualitas tidur baik. Sedangkan yang biasanya lansia tidur pukul 24.00 dan 22.00 sekarang keduanya terbiasa tidur pukul 21.00-04.30 WIB.

Aromaterapi Mawar efektif dapat memberikan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia. Perawat diharapkan dapat memberikan aromaterapi mawar sesuai standar operasional prosedur pada lansia maupun keluarga sehingga dapat melakukan terapi secara mandiri.

Kata kunci: Lansia, Gangguan Pola Tidur, Aromaterapi Mawar