

ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia. Penyebab gangguan tidur salah satunya adalah proses kemunduran sel-sel tubuh, fungsi dan daya tahan tubuh yang memiliki keterkaitan dengan insomnia sehingga menyebabkan terjadinya masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penerapan aromaterapi lavender diiringi musik klasik pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Desa Wonocolo Taman Sidoarjo.

Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu menerapkan aromaterapi lavender diiringi musik klasik terhadap lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Desa Wonocolo Taman Sidoarjo. Subyek penelitian dalam kasus ini yaitu 2 lansia yang terjadi masalah gangguan pola tidur. Penerapan terapi ini dilakukan 1x sehari selama 7 hari dengan durasi waktu 5-10 menit. Instrument yang digunakan untuk mengukur peningkatan kualitas dan kuantitas adalah kuesioner PSQI melalui tahapan proses keperawatan (wawancara, pengkajian, menentukan diagnose, intervensi, mengimplementasikan hingga evaluasi).

Hasil yang didapat dari penerapan aromaterapi diiringi musik klasik selama 7 hari dengan waktu 5-10 menit setiap harinya. Sebelumnya Ny.T mengalami sulit tidur, setelah dilakukan penerapan terapi ini keluhan sulit tidur menurun. Sedangkan Ny.H sebelumnya mengeluh sering terjaga saat tidur, setelah dilakukan penerapan aroma terapi lavender diiringi musik klasik keluhan sering terjaga menurun keduanya dibuktikan dengan skor hasil kuesioner PSQI 4.

Penerapan aromaterapi lavender diiringi musik klasik ini efektif dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Harapannya dengan adanya penerapan terapi ini lansia dapat dibantu oleh keluarga untuk melakukan terapi ini secara mandiri dan semoga penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : Pola Tidur, Lansia, Lavender, Musik Klasik