

UPAYA MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN PEMBERIAN AROMATERAPI MELALUI MEDIA BOOKLET

Hanif Yulia Nashiroh, Tri Susilowati

hanifyulianashiroh052.aisyiyah@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu *immobility* (immobilisasi), *inkontinensia*, *depresi*, *malnutrisi*, menurunnya kekebalan tubuh dan insomnia. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia. Pada tahun 2018 prevalensi insomnia di Indonesia dilaporkan mencapai angka 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi, angka ini masih tertinggi di Asia. Dampak insomnia pada lansia jika tidak teratasi adalah gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, emosi yang tidak stabil, depresi, keletihan, penglihatan kabur, berkurangnya konsentrasi, otot menjadi nyeri. Penatalaksanaan insomnia secara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dan non farmakologi dengan cara pemberian aromaterapi dari bunga-bunga. **Tujuan;** Membantu masyarakat khususnya lansia untuk menurunkan insomnia dan dapat meningkatkan kualitas tidurnya dengan pemberian aromaterapi. **Metode;** Memanfaatkan aplikasi *corel draw* untuk membuat *lay out* desain gambar pada *booklet*. **Hasil;** Project akhir ini adalah media *booklet* “tips atasi insomnia dengan aromaterapi”. **Kesimpulan;** Media *booklet* bermanfaat bagi lansia yang mengalami insomnia, dengan media *booklet* dapat mempermudah lansia dalam menerapkan pemakaian aromaterapi untuk menurunkan insomnia.

Kata Kunci : *Lansia, Insomnia, Aromaterapi*

