

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA JETAK JEMBUNGAN BANYUDONO BOYOLALI

Nur Ijazatul Isna, Wahyuni, Norman Wijaya Gati

Nurisna3012@gmail.com

STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dengan masalah kesehatan yang dialami orang dewasa, contoh masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia yaitu gangguan tidur (*insomnia*). Penanganan masalah gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Beberapa penelitian menunjukkan aromaterapi lavender dapat menangani gangguan tidur pada lansia. **Tujuan :** Mengetahui kualitas tidur lansia di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali dengan penerapan aromaterapi lavender. **Metode :** Teknik penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan 2 responden, pengukuran kualitas tidur pada responden menggunakan kuesioner PSQI pada awal penerapan dan akhir penerapan. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan selama 7 hari berturut – turut, dilakukan selama 30 menit per hari kedua responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Skor kuesioner PSQI sebelum diberikan penerapan aromaterapi lavender pada responden 1 yaitu 21 dan pada responden 2 yaitu 14, setelah diberikan penerapan aromaterapi lavender mengalami penurunan skor PSQI pada responden 1 menjadi 11 dan pada responden 2 menjadi 8. **Kesimpulan :** Penerapan aromaterapi lavender mampu memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : *Aromaterapi lavender, kualitas tidur, lansia*