

PEMBERIAN AROMATERAPI MELATI UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA USIA 18-21 TAHUN

Rafika Zulina Firdaus, Winarni, Enny Yuliaswati.

Email: rafikazulinafirdaus@gmail.com

Program studi DIII kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Insomnia merupakan gejala kelainan tidur yang berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun seperti kecemasan, kegelisahan, depresi, atau ketakutan. Insiden insomnia dilaporkan terjadi 30-50% setiap tahun. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi adalah gejala yang dialami oleh penderita insomnia. Kondisi tersebut dialami 28 juta orang Indonesia. Aromaterapi adalah pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatik lainnya dapat mempengaruhi jiwa emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Minyak melati mengandung bahan kimia yang bersifat sedatif dan afrodisiak. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil pemberian aromaterapi melati untuk mengatasi insomnia pada remaja usia 18-21 tahun. **Metode penelitian:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus, menggunakan 2 orang sebagai responden yang diamati perubahan atau hal-hal yang diteliti. **Hasil:** Terdapat penurunan tingkat insomnia pada remaja usia 18-21 tahun. **Kesimpulan:** Pemberian aromaterapi melati dapat mengatasi insomnia pada remaja usia 18-21 tahun. **Saran:** Terapi tersebut dapat dijadikan terapi alternatif untuk mengatasi insomnia pada remaja.

Kata kunci : *insomnia, aromaterapi melati, remaja*