

EDUKASI PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA MELALUI MEDIA BOOKLET

Evin Verlian Setyaputri, Sri Hartutik

Email : eviinvs5@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Insomnia merupakan kesukaran dalam memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, baik secara kuantitas maupun kualitas. Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Tidur yang tidak cukup akan menimbulkan gangguan fisik dan mental. Insomnia yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, ketidakstabilan emosional, bahkan depresi. Efek fisik yang disebabkan oleh insomnia seperti kelelahan, nyeri otot, hipertensi, penglihatan menjadi kabur, konsentrasi berkurang atau tidak fokus, serta tidak terpenuhinya kualitas tidur. Aromaterapi lavender merupakan terapi non farmakologis yang diperoleh dengan cara distilasi bunga. Aromaterapi lavender sangat cocok membantu kasus insomnia. **Metode:** Aromaterapi lavender diberikan selama 30 menit dengan cara inhalat uap yaitu menambahkan beberapa tetes *essential oil lavender* ke dalam mangkok yang berisi air hangat, kemudian dihirup sebelum tidur. Hal ini terbukti dapat mengatasi insomnia setelah diterapkan. **Hasil:** Masyarakat bisa memahami dan menerapkan pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia, serta dapat menjadi masukan dan pengembangan dalam pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan. **Kesimpulan:** Media booklet dapat memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi tentang pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia.

Kata Kunci : Insomnia, Aromaterapi lavender, *Booklet*.