

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI INTERVENSI AROMATERAPI LAVENDER

Refany Salsabila

Abstrak

Remaja membutuhkan waktu 8-10 jam semalam untuk tidur. Namun, di usia remaja sering mengalami gangguan pola tidur yang tidak baik. Dalam mengatasi gangguan pola tidur remaja terdapat dua cara yaitu menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan non farmakologi menggunakan aromaterapi lavender. Tujuan peneliti adalah memberikan asuhan keperawatan keluarga pada remaja yang mengalami gangguan pola tidur dengan cara menghirup aroma terapi lavender menggunakan *diffuser* sebelum tidur. Penerapan ini dilakukan selama 7 hari dan penilaian kualitas tidur menggunakan instrumen PSQI. Adapun hasil dari pelaksanaan terapi aromaterapi lavender pada remaja kelolaan terdapat peningkatan kualitas tidur dari skor 18 menjadi 3, dan pada remaja kedua hasil skor 14 menjadi 6 yang artinya semakin rendah nilai PSQI semakin baik kualitas tidurnya. Saran untuk remaja yang mengalami gangguan pola tidur untuk menggunakan aromaterapi lavender agar tidur berkualitas dengan cara menggunakan *diffuser* di kamar tidur dan hirup selama 30 menit.

Kata kunci: Aromaterapi lavender, Gangguan pola tidur, Remaja, Tidur

ANALYSIS OF NURSING CARE IN ADOLESCENT WITH SLEEP DISORDERS THROUGH LAVENDER AROMATHERAPY INTERVENTION

Refany Salsabila

Abstract

Teenagers need 8-10 hours a night to sleep. However, at the age of teenagers often experience disturbances in sleep patterns that are not good. In overcoming sleep pattern disorders in adolescents, there are two ways, namely using pharmacology and non-pharmacology. Non-pharmacological use using lavender aromatherapy. The aim of the researcher is to provide family nursing care to adolescents who have disturbed sleep patterns by inhaling lavender aromatherapy using a diffuser before going to bed. This application was carried out for 7 days and the assessment of sleep quality using the PSQI instrument. As for the results of the implementation of lavender aromatherapy therapy in managed adolescents there was an increase in sleep quality from a score of 18 to 3, and in the second adolescent the score of 14 to 6 which means the lower the PSQI value the better the sleep quality. Suggestions for teenagers who experience sleep pattern disorders to use lavender aromatherapy for quality sleep by using a diffuser in the bedroom and inhaling for 30 minutes.

Key words: Adolescents, Lavender aromatherapy, Sleep, Sleep pattern disorders.