

ABSTRAK

Dinda Nurmilati Kasanah (2021). Gambaran Kebutuhan Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi, Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Di Posyandu Lansia Desa Bodor Pace Nganjuk. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Rudi Hamarno, S.Kep, Ns, M.Kep.

Lansia dengan hipertensi memang dianjurkan untuk memiliki kualitas tidur yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur antara lain usia, pola pikir, pola kegiatan, ekonomi keluarga, jenis kelamin, dan kebiasaan tidur yang tidak baik. Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah terapi inhalasi lavender yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan juga dapat mempertahankan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebutuhan istirahat tidur lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Desa Bodor Pace Nganjuk. Metode penelitian menggunakan deskriptif studi kasus dengan dua orang subjek penelitian yang dilakukan pada tanggal 22-28 Februari 2021. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara dan lembar observasi. Data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan subjek sudah ada perubahan jam tidur, dimana subyek pada hari pertama pemberian tertidur selama 3 jam dan pada hari ke 7 menjadi 5 jam dalam semalam dan ketika bangun dapat memulai tidur dengan baik. Sedangkan subjek 2 terdapat perubahan jam tidur yang semula hanya 2 jam semalam pada hari ke 7 menjadi 4 jam dalam semalam dan ketika bangun dapat memulai tidur dengan baik tetapi memulai tidur harus dengan mendengarkan radio. Kedua subjek juga memiliki cara masing-masing untuk meningkatkan kebutuhan tidur. Disarankan kepada Posyandu Lansia untuk mengadakan pembelajaran terapi terhadap lansia dengan kebutuhan istirahat tidur yang kurang baik, dan dukungan serta motifasi keluarga untuk perawatan lansia di rumah.

Kata kunci : Aromaterapi lavender, Kebutuhan Istirahat tidur, Lansia, Hipertensi