

## **ABSTRAK**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025  
Triyan Siwi Rahmayuda

Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia Yang Mengalami  
Insomnia Di UPT PSTW Kasiyan Jember

xv + 56 hal + 3 tabel + 11 lampiran

### **Abstrak**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia akibat perubahan fisiologis dan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kehilangan pasangan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup, ditandai dengan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan aktivitas harian yang terganggu. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi insomnia adalah aromaterapi lavender karena memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan mendalam terhadap satu klien lansia berusia 72 tahun yang mengalami insomnia berat di UPT PSTW Kasiyan Jember. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI). Intervensi dilakukan berupa pemberian aromaterapi lavender selama satu minggu, sebanyak empat kali pertemuan, setiap malam selama 30 menit sebelum tidur. Setelah intervensi, terjadi peningkatan kualitas tidur. Klien lebih mudah tertidur, durasi tidur bertambah, dan rasa kantuk di siang hari menurun. Skor ISI turun dari 22 (insomnia berat) menjadi 14 (insomnia ringan), serta kondisi umum klien tampak lebih stabil secara fisik dan emosional. Aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi ini dapat diterapkan dalam praktik keperawatan gerontik sebagai pendekatan holistik yang aman dan praktis.

**Kata Kunci:** Lansia; Insomnia; Aromaterapi Lavender

## **ABSTRACT**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025  
Triyan Siwi Rahmayuda

*Implementation of Lavender Aromatherapy for Elderly with Insomnia at UPT  
PSTW Kasiyan Jember*

xv + 56 page + 3 table + 11 appendix

## **ABSTRACT**

*Insomnia is a common sleep disorder in the elderly caused by physiological and psychological changes, such as stress, anxiety, and the loss of a partner. This condition can decrease the quality of life, with symptoms including fatigue, lack of concentration, and disruption of daily activities. One non-pharmacological method that is effective in reducing insomnia is lavender aromatherapy because it provides a calming and relaxing effect. This research used a descriptive case study design with a deep approach. The subject was a 72-year-old elderly client at UPT PSTW Kasiyan Jember who experienced severe insomnia. Data were collected through interviews, observation, and the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire. The intervention was the application of lavender aromatherapy for one week, with four sessions, each given at night for 30 minutes before bedtime. After the intervention, the client's sleep quality improved. The client fell asleep more easily, had longer sleep duration, and felt less sleepy during the day. The ISI score decreased from 22 (severe insomnia) to 14 (mild insomnia), and the client's physical and emotional condition became more stable. Lavender aromatherapy is effective as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality in elderly people. This therapy can be applied in gerontological nursing care as a safe, practical, and holistic approach.*

**Keywords:** Elderly; Insomnia; Lavender Aromatherapy