

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah

Raya Lintang Adilillah

Penerapan Aromaterapi Serai untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di UPT
PSTW Jember

1 halaman abstrak + 44 halaman + 3 tabel + 11 lampiran

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama proses penuaan. Penurunan produksi hormon melatonin, kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein, sering buang air kecil pada malam hari, serta kondisi lingkungan yang kurang nyaman dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah penggunaan aromaterapi serai (*Cymbopogon citratus*), yang diketahui memiliki efek menenangkan dan membantu relaksasi. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan aromaterapi serai untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di UPT PSTW Jember. **Metode:** Studi kasus ini melibatkan satu lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Intervensi dilakukan dengan memberikan aromaterapi serai menggunakan *reed diffuser* selama 7 hari berturut-turut pada malam hari. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil:** Sebelum intervensi, klien memiliki skor PSQI 14 dengan rata-rata durasi tidur 4 jam per malam, sering terbangun saat malam hari, dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali. Setelah pemberian aromaterapi serai, skor PSQI menurun menjadi 10 dan durasi tidur meningkat menjadi 6 jam per malam. Klien juga tampak lebih segar saat bangun tidur dan lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. **Kesimpulan:** Penerapan aromaterapi serai dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada lansia. Terapi ini berpotensi menjadi alternatif nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Kata kunci: lansia, aromaterapi serai, kualitas tidur, insomnia, PSQI.

ABSTRACT

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
DIII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper

Raya Lintang Adilillah

*Application of Lemongrass Aromatherapy to Improve Sleep Quality in the Elderly
at UPT PSTW Jember*

1 page of abstract + 44 pages + 3 tables + 11 appendices

Background: experienced by older adults due to the physical and psychological changes that occur during the aging process. A decrease in melatonin production, the habit of consuming caffeinated beverages, frequent urination at night, and an uncomfortable environment can affect the sleep quality of the elderly. One non-pharmacological approach that can be used to address this issue is the use of lemongrass (*Cymbopogon citratus*) aromatherapy, which is known to have a calming effect and aid relaxation. **Objective:** To describe the application of lemongrass aromatherapy in improving sleep quality among the elderly at UPT PSTW Jember. **Method:** This case study involved one elderly individual experiencing sleep quality disturbances. The intervention involved administering lemongrass aromatherapy using a reed diffuser for 7 consecutive nights. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Results:** Before the intervention, the client had a PSQI score of 14 with an average sleep duration of 4 hours per night, frequently woke up during the night, and had difficulty falling back asleep. After the lemongrass aromatherapy, the PSQI score decreased to 10 and sleep duration increased to 6 hours per night. The client also appeared more refreshed upon waking and was more energetic in carrying out daily activities. **Conclusion:** The application of lemongrass aromatherapy can help improve sleep quality in the elderly. This therapy has the potential to serve as a simple, safe, and easily implemented non-pharmacological alternative to help address sleep disorders in the elderly.

Keywords: elderly, lemongrass aromatherapy, sleep quality, insomnia, PSQI.