

ABSTRAK

Nama Mahasiswa : Niken Gandini
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Intervensi Nafas Dalam Dan Aroma Therapy Ruang Melati RSUD Bangil
Pembimbing : Arief Andriyanto, M.Kep.,Sp.Kep,Kom

Gangguan pola tidur adalah keadaan ketika individu mengalami atau berisiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya. Mengingat banyaknya dampak dari gangguan pola tidur pada lansia, maka perlu adanya penanganan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi non-farmakologis untuk gangguan pola tidur termasuk nafas dalam dan aromaterapi. Terapi nafas dalam mengatur pola nafas yang memungkinkan saraf parasimpatis menghentikan sistem pusat simpatis untuk mengontrol denyut jantung, sehingga tubuh rileks. aromaterapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak atsir. Metode penelitian berupa studi kasus dengan intervensi nafas dalam dan aromaterapi. Pemberian tehnik nafas dalam dan aromaterapi diberikan pada pasien kelolaan dan pasien pembanding selama 3 hari dengan hasil akhir yaitu Pasien mengatakan saat ini sudah bisa tidur malam lebih lama dan tidak terbangun pada malam hari. Teknik relaksasi nafas dalam menggunakan berbagai panca indera untuk merangsang berbagai panca indera, sehingga ketegangan dilepaskan dan tubuh menjadi nyaman dan rileks. Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Akibatnya, tingkat stress atau depresi dan insomnia akan turun. Sehingga tehnik anafas dalam dan aromaterapi sangat bermanfaat bagi lansia yang mengalami gangguan pola tidur

Kata Kunci : Pola Tidur, Nafas Dalam, Aromaterapi

ABSTRACT

Nama Mahasiswa : Niken Gandini
Program Studi : Profesi Ners
Judul : Analysis of Lansia Nursing Assumption with Problems of Sleep Disorders Through Intervention of Inner Breathing and Aroma Therapy
Pembimbing : Arief Andriyanto, M.Kep.,Sp.Kep,Kom

Sleep disorders are conditions in which individuals experience or are at risk of experiencing changes in the quantity or quality of their rest patterns, leading to discomfort or disrupting their desired lifestyle. Given the numerous impacts of sleep disorders on the elderly, it is essential to address these issues to improve the quality of sleep among older adults. Non-pharmacological therapies for sleep pattern disorders include deep breathing and aromatherapy. Breath therapy regulates breathing patterns that allow the parasympathetic nervous system to halt the central sympathetic system from controlling the heart rate, thus relaxing the body. Aromatherapy is a treatment for illnesses that uses scents, typically derived from plants, which are fragrant, savory, and pleasant, known as essential oils. The research method is a case study with interventions of deep breathing and aromatherapy. The deep breathing technique and aromatherapy were provided to the managed patients and the comparison patients for 3 days, resulting in the final outcome that the patients reported being able to sleep longer at night and not waking up during the night. The deep breathing relaxation technique uses various senses to stimulate different sensory perceptions, allowing tension to be released and the body to become comfortable and relaxed. Aromatherapy works by stimulating the olfactory nerve cells and influencing the limbic system, enhancing feelings of positivity and relaxation. As a result, levels of stress or depression and insomnia will decrease. Thus, deep breathing and aromatherapy are very beneficial for elderly individuals experiencing sleep pattern disturbances.

Keywords: Sleep patterns, Inner breathing, Aromatherapy