

ABSTRAK

Kajian Literatur : Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Insomnia

Dwi Ramadhanti (20160303003)

Program Studi Ilmu Keperawatan

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur tidak harus selalu dengan menggunakan terapi farmakologi, tetapi bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang mungkin bisa lebih efektif digunakan, salah satu yang pilihan yang dapat digunakan yaitu Aromaterapi. Telaah literatur ini bertujuan karena belum ada yang mengadakan tinjauan literature review ini sebelumnya belum ada penelitian yang membahas terkait literature review ini untuk yang signifikan. Penelitian ini dengan menggunakan literature review. Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui kualitas aromaterapi lavender pada perbaikan kualitas tidur insomnia, untuk mengetahui apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap perbaikan kualitas tidur insomnia dan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender terhadap perbaikan kualitas tidur insomnia. Hasil telaah 7 jurnal literatur menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan tingkat insomnia pada pasien yang mengalami gangguan tidur insomnia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh aromaterapi lavender pada perbaikan kualitas tidur insomnia. Untuk bidang keperawatan dapat menjadikan hasil Karya Ilmiah Kajian Literature ini sebagai landasan untuk pengembangan ilmu keperawatan yang efektif terhadap penatalaksanaan intervensi kolaborasi dalam hal mengatasi perbaikan kualitas tidur pada pasien insomnia.

Kata Kunci : Aromaterapi , Lavender Aromatherapy, Insomnia

Kepustakaan : 2015 – 2020