|  |
| --- |
| M. Dimas Hudi Asyrori Dosen PembimbingNIM 15142010005 Ulva Noviana, S.Kep., Ns.,M.Kep.Program Studi Ilmu Keperawatan NIDN.0716118102 |
| **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN RELAKSASI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**( Studi di Desa Tanjung Kec. Pademawu Kab. Pamekasan ) |
| **ABSTRAK**Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, dan perubahan irama sirkadian, gangguan mood, ansietas, kepercayaan terhadap tidur, dan perasaan negatif merupakan indikator terjadinya insomnia. Hasil studi pendahuluan dari 10 lansia didapatkan sebanyak 4 lansia mengalami kualitas tidur cukup baik, 5 lansia mengalami kualitas tidur buruk dan 1 lansia mengalami kualitas tidur buruk sekali. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh aromaterapi lavender dan relaksasi dzikir terhadap kualitas tidur lansia.Metode penelitian ini menggunakan desain *Pra-eksperiment* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Variabel independen adalah aromaterapi lavender dan relaksasi dzikir, variabel dependen adalah kualitas tidur lansia. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dengan besar sampel 36 responden menggunakan tekhnik *simple random sampling*. Sedangkan alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan uji statistik *Paired t-Test*. Penelitian ini telah dilakukan uji Kelaikan Etik yang dilaksanakan oleh KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.Hasil distribusi frekuensi *pre-test* kualitas tidur lansia didapatkan *mean* 32.78 dengan kategori buruk, hasil distribusi frekuensi *post-test* kualitas tidur lansia didapatkan *mean* 26.72 dengan kategori cukup. Hasil analisa data dengan uji *Paired t-Test*  menunjukkan ada perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan (ρ = 0.000).Berdasarkan hasil penelitian, aromaterapi lavender dan relaksasi dzikir dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada lansia untuk mengatasi gangguan kualitas tidur dengan cara menerapkan tehnik non farmakologi yaitu aromaterapi lavender dan relakasasi dzikir. |
| **Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Relaksasi Dzikir, Kualitas Tidur Lansia** |