

Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Insomnia Menggunakan Aromatherapy, Hand Massage, dan Music Therapy di PSTW Budi Mulia 01 Cipayung = Nursing Care in Older Persons with Insomnia through Aromatherapy, Hand Massage, and Music Therapy at PSTW Budi Mulia 01 Cipayung

Mutia Annisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20497044&lokasi=lokal>

Abstrak

Lansia merupakan kelompok umur yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur. Salah satu masalah tidur yaitu insomnia yang dapat mengarah pada kemunculan berbagai faktor risiko penyakit. Kasus insomnia ini lebih sering dijumpai pada penduduk di area urban dibandingkan rural. Penulisan ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *evidence-based practices* berupa intervensi unggulan dalam mengatasi insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 01 Cipayung. Intervensi tersebut merupakan kombinasi dari *aromatherapy*, *hand massage*, dan *music therapy* yang dilakukan selama 30 menit, frekuensi lima kali seminggu pada waktu yang sama selama lima minggu. Hasil karya ilmiah ini menunjukkan bahwa skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menurun pada lansia setelah dilakukan intervensi pada tiga lansia. Panti sosial sebagai bentuk pelayanan lansia dapat mendorong perawat atau praktikan untuk menerapkan intervensi unggulan ini sebagai upaya dalam mengatasi masalah insomnia pada lansia. Rekomendasi penulis perlu diadakannya pemutaran musik pasif pada jam malam sebagai pengantar tidur lansia yang dapat dilakukan setiap hari secara rutin. Manfaatnya untuk memperpendek durasi yang dibutuhkan sebelum terlelap dan meningkatkan kualitas tidur sehingga lansia lebih segar dan produktif di siang hari.

<hr>

Older person is an age group who are at high risk of experiencing sleep problems. One of them is called insomnia which can lead to the various risk factors of disease. This case of insomnia is more common for residents in urban areas than in rural areas. This writing aims to analyze the application of evidence-based practices in the form as main intervention in dealing for older persons with insomnia at Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 01 Cipayung. The intervention is a combination of *aromatherapy*, *hand massage*, and *music therapy* which is carried out for 30 minutes, five times a week at the same time for five weeks. The results of this case study show that the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)s score declined in three older person women after intervention. Social institutions as a form of service for older persons can encourage nurses or nursing students to apply this main intervention as an effort to overcome the problem of insomnia in older persons. The author's recommendation needs to be held passive music playback at night as a bedtime ritual that can be done on a regular basis every day. The benefit is to shorten the duration needed before sleeping (sleep latency) and improve sleep quality so that older persons are better and productive during the day.