

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA**  
**LANSIA MELALUI PEMBERIAN AROMATERAPI**  
**LAVENDER DI PANTI SOSIAL TRESNA**  
**WERDHA WANA SERAYA**  
**TAHUN 2026**



**Oleh :**  
**PUTU WINDA PUJA YANTHI**  
**NIM. P07120325099**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**DENPASAR**  
**2026**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA MELALUI PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan Keperawatan**

**Oleh:  
PUTU WINDA PUJA YANTHI  
NIM. P07120325099**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
DENPASAR  
2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA MELALUI PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
TAHUN 2026**

**Diajukan oleh:**

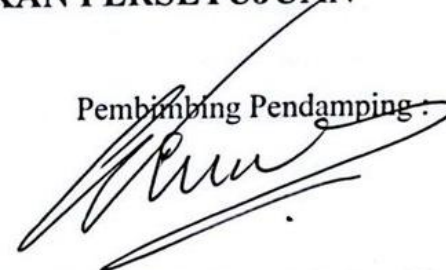
**PUTU WINDA PUJA YANTHI**  
**NIM. P07120325099**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

  
**Dr. I Wayan Suardana, S Kep, Ns, M Kep**  
**NIP. 197201091996031001**

Pembimbing Pendamping :

  
**I Gusti Ketut Gede Ngurah, S Kep, Ns, M Kes**  
**NIP. 196303241983091001**

**MENGETAHUI :**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

  
**Made Sukaria, S.Kep.Ners. M.Kep**  
**NIP.196812311992031020**

**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA MELALUI PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
TAHUN 2026**

**Diajukan oleh:**

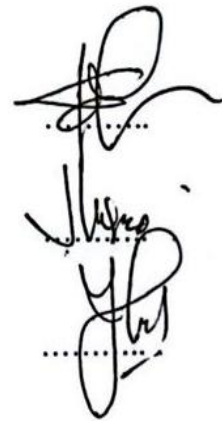
**PUTU WINDA PUJA YANTHI  
NIM. P07120325099**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : JUMAT  
TANGGAL : 08 MEI 2026**

**TIM PENGUJI :**

1. I Ketut Gama, SKM, M Kes (Ketua)  
NIP. 196202221983091001
2. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen, S.Kep, Ns, M.Kes (Anggota)  
NIP. 196808031989031003
3. Dr. Agus Sri Lestari, SST.S.Kep. Ns. M.Erg (Anggota)  
NIP. 196408131985032002



**MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**I Made Sukarja, S.Kep.Ners. M.Kep  
NIP.196812311992031020**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Winda Puja Yanthi

NIM : P07120325099

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Jl. Sedap Malam, Gg Tunjung Biru, Denpasar, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Melalui Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2026 adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 04 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Putu Winda Puja Yanthi

NIM. P07120325099

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA MELALUI PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA  
TAHUN 2026**

**Putu Winda Puja Yanthi**

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : [windapujayanthiputu@gmail.com](mailto:windapujayanthiputu@gmail.com)

**ABSTRAK**

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas tidur. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta tidur yang tidak nyenyak. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah tersebut adalah aromaterapi lavender yang memiliki efek relaksasi. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan menggambarkan asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada lansia melalui pemberian aromaterapi lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2026. Metode yang digunakan yaitu studi kasus deskriptif pada dua lansia dengan gangguan pola tidur. Pengkajian kualitas tidur dilakukan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi tiga puluh menit setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan pasien menjadi lebih rileks, frekuensi terbangun pada malam hari menurun, dan tidur lebih nyenyak. Skor PSQI pasien pertama menurun dari 11 menjadi 5 dan pasien kedua dari 8 menjadi 5. Kesimpulan penelitian ini yaitu aromaterapi lavender efektif membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Saran bagi perawat dan panti sosial agar aromaterapi lavender dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Intervensi ini juga membantu lansia merasa lebih nyaman, tenang, dan segar saat bangun tidur setiap pagi hari.

**Kata Kunci : Lansia, Gangguan Pola Tidur, Aromaterapi Lavender**



***NURSING CARE FOR ELDERLY PATIENTS WITH SLEEP PATTERN  
DISTURBANCES THROUGH LAVENDER AROMATHERAPY  
AT TRESNA WERDHA WANA SERAYA SOCIAL  
INSTITUTION IN 2026***

**Putu Winda Puja Yanthi**

*Nursing Professional Study Program, Denpasar Ministry of Health Polytechnic*

Email : [windapujayanthiputu@gmail.com](mailto:windapujayanthiputu@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Sleep pattern disturbance is a common problem experienced by the elderly due to the aging process which causes a decline in sleep quality and quantity. This condition is characterized by difficulty initiating sleep, frequent awakenings during the night, and unrefreshing sleep. One non-pharmacological intervention that can be used to help overcome this problem is lavender aromatherapy which has a relaxing effect. This Nursing Final Scientific Paper aimed to describe nursing care for sleep pattern disturbances in the elderly through the administration of lavender aromatherapy at Tresna Werdha Wana Seraya Social Institution in 2026. The method used was a descriptive case study involving two elderly patients with sleep pattern disturbances. Sleep quality assessment was conducted using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The intervention was provided for seven consecutive days with a duration of thirty minutes each day. The results showed that the patients became more relaxed, the frequency of nighttime awakenings decreased, and sleep became more restful. The PSQI score of the first patient decreased from 11 to 5 and the second patient from 8 to 5. The conclusion of this study is that lavender aromatherapy is effective in improving sleep quality in the elderly. Suggestions for nurses and social institutions are to apply lavender aromatherapy as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality in the elderly. This intervention also helps the elderly feel calmer, more comfortable, and refreshed upon waking in the morning.*

*Keywords : Elderly, Sleep Disturbance, Lavender Aromatherapy*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Melalui Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2026” tepat waktu sesuai dengan harapan.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program studi Profesi Ners. Berkat bantuan, dorongan dan petunjuk dari berbagai pihak Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan, sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,S.Kep.,Ners.,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan program studi Profesi Ners di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar sudah memberikan banyak kesempatan serta bimbingan serta semangat dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan dan Profesi Ners yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S Kep, Ns, M Kep, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan waktu, pengetahuan, bimbingan, dan masukan hingga karya ilmiah akhir ners ini bisa diselesaikan dengan baik.



5. I Gusti Ketut Gede Ngurah.S Kep, Ns, M Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan waktu, pengetahuan, bimbingan, dan masukan hingga karya ilmiah akhir ners ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya yang telah memberikan kesempatan dan memberikan bantuan kepada penulis dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
7. Bapak I Nyoman Utama dan Ibu Made Sudarmi, selaku orang tua penulis serta kakak-kakak, adik keponakan, dan teman-teman penulis yang telah memberikan doa, dukungan, dorongan dan inspirasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
8. Semua pihak yang sudah berpartisipasi pada saat penyusunan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan karya ilmiah akhir ners ini. Penulis berharap KIAN yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta seluruh pihak yang membutuhkan.

Denpasar, 08 Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| HALAMAN SAMPUL.....                                        | i         |
| HALAMAN JUDUL .....                                        | ii        |
| HALAMAN SAMPUL.....                                        | iii       |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                   | iv        |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                    | v         |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....                       | vi        |
| ABSTRAK .....                                              | vii       |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                      | viii      |
| KATA PENGANTAR.....                                        | ix        |
| DAFTAR ISI.....                                            | x         |
| DAFTAR GAMBAR .....                                        | xii       |
| DAFTAR TABEL .....                                         | xiii      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                      | xiv       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                              | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang.....                                     | 1         |
| B. Rumusan Masalah .....                                   | 6         |
| C. Tujuan Penulisan .....                                  | 6         |
| D. Manfaat Penulisan .....                                 | 7         |
| E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah .....                    | 8         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                        | <b>18</b> |
| A. Konsep Lanjut Usia .....                                | 18        |
| 1. Definisi Lansia.....                                    | 18        |
| 2. Klasifikasi Lansia .....                                | 18        |
| 3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....                 | 19        |
| B. Konsep Gangguan Pola Tidur.....                         | 22        |
| 1. Definisi .....                                          | 22        |
| 2. Faktor Penyebab .....                                   | 22        |
| 3. Data Mayor dan Data Minor.....                          | 23        |
| 4. Kondisi Klinis Terkait.....                             | 23        |
| 5. Proses Terjadinya Gangguan Pola Tidur Pada Lansia ..... | 24        |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| C. Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia .....                                   | 25         |
| 1. Pengkajian Keperawatan .....                                                               | 25         |
| 2. Diagnosis Keperawatan .....                                                                | 30         |
| 3. Intervensi Keperawatan .....                                                               | 32         |
| 4. Implementasi Keperawatan .....                                                             | 34         |
| 5. Evaluasi Keperawatan .....                                                                 | 35         |
| D. Konsep Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dengan Gangguan<br>Pola Tidur .....                | 36         |
| <b>BAB III LAPORAN HASIL PENGELOLAAN UTAMA .....</b>                                          | <b>42</b>  |
| A. Pengkajian Keperawatan .....                                                               | 42         |
| B. Diagnosis Keperawatan .....                                                                | 53         |
| C. Rencana Keperawatan .....                                                                  | 56         |
| D. Implementasi Keperawatan .....                                                             | 59         |
| E. Evaluasi Keperawatan .....                                                                 | 91         |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>                                                                 | <b>94</b>  |
| A. Analisis Asuhan Keperawatan.....                                                           | 94         |
| B. Analisis Intervensi Inovasi dengan Konsep <i>Evidence Based<br/>        Practice</i> ..... | 103        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                                                     | <b>106</b> |
| A. Simpulan.....                                                                              | 106        |
| B. Saran .....                                                                                | 108        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                    | <b>110</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                          | <b>113</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|           |                                                                                                                                              |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1  | Bagan alur penyusunan asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada lansia melalui pemberian aromaterapi lavender di Panti Sosial Tresna ..... | 9  |
| Gambar 2. | Genogram Keluarga Tn. S.....                                                                                                                 | 44 |
| Gambar 3. | Genogram Keluarga Tn. H .....                                                                                                                | 44 |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                                                                                                                           |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Gejala dan Tanda Mayor Minor Gangguan Pola Tidur.....                                                                                                                     | 23 |
| Tabel 2  | Rencana Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2026.....                       | 32 |
| Tabel 3  | Jurnal Intervensi Inovasi Aromaterapi Lavender Berdasarkan PICOT .....                                                                                                    | 38 |
| Tabel 4  | Pengkajian Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Tn. S dan Tn. H dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya .....                     | 42 |
| Tabel 5  | Analisis Data Pengkajian Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. S dan Tn. H Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya..... | 53 |
| Tabel 6  | Rencana Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. S dan Tn. H Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                  | 56 |
| Tabel 7  | Implementasi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. S Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosia Tresna Werdha Wana Seraya .....                       | 59 |
| Tabel 8  | Implementasi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. H Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya .....                      | 75 |
| Tabel 9  | Evaluasi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. S dan Tn. H Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                 | 91 |
| Tabel 10 | Analisis Pengkajian Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. S dan Tn. H Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....      | 94 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                                                           |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1  | Jadwal Kegiatan Penelitian .....                                                          | 113 |
| Lampiran 2  | Realisasi Anggaran Biaya Penelitian .....                                                 | 114 |
| Lampiran 3  | Lembar Permohonan Menjadi Responden.....                                                  | 115 |
| Lampiran 4  | <i>Informed Consent</i> .....                                                             | 116 |
| Lampiran 5  | Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender.....                              | 118 |
| Lampiran 6  | Kuesioner Penelitian PSQI Sebelum Pemberian Aromaterapi<br>Lavender .....                 | 121 |
| Lampiran 7  | Kuesioner Penelitian PSQI Setelah Pemberian Aromaterapi<br>Lavender .....                 | 131 |
| Lampiran 8  | Hasil Pengkajian <i>Indeks Katz</i> , SPMSQ, MMSE, GDS, MFS<br>pada Tn. S dan Tn. H ..... | 141 |
| Lampiran 9  | Surat Izin Penelitian.....                                                                | 155 |
| Lampiran 10 | Surat Izin Pengambilan Data .....                                                         | 156 |
| Lampiran 11 | Dokumentasi Kegiatan Studi Kasus .....                                                    | 157 |
| Lampiran 12 | Validasi Bimbingan Dosen Pembimbing.....                                                  | 159 |
| Lampiran 13 | Hasil Turnitin.....                                                                       | 160 |