

ABSTRAK

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Sedangkan prevalensi insomnia di Indonesia kurang lebih 28% dari total 238 juta penduduk Indonesia atau berkisar sekitar 10%. Angka prevelensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya insomnia tersebut dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang. Insomnia yaitu gangguan pola tidur yang menjadi masalah kesehatan baik di negara maju maupun berkembang. Penyakit ini menjadi salah satu masalah pada anak remaja, dewasa, maupun usia lanjut Faktor yang mempengaruhi insomnia adalah depresi dan ansietas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan insomnia dengan non farmakologi pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil yaitu 3 jurnal nasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami insomnia dapat mengalami perubahan yang signifikan dengan diberikan salah satu penatalaksanaan insomnia yaitu dengan terapi non farmakologi. Tujuan dari penatalaksanaan insomnia dengan terapi non farmakologi adalah menurunkan tingkat derajat insomnia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang dapat dilakukan pada remaja dengan insomnia yaitu dengan penatalaksanaan terapi non farmakologi salah satunya adalah penggunaan aroma terapi lavender, penggunaan aroma terapi minyak esensial green tea, terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Insomnia , Penatalaksanaan, Remaja

Daftar Pustaka : 10 Jurnal (2010-2020) 4 Website (2015-2020)

ABSTRACT

Based on data from the World Health Organization (WHO), approximately 18% of the world's population has sleep disturbances or it is estimated that 1 in 3 people experience insomnia. Meanwhile, the prevalence of insomnia in Indonesia is approximately 28% of the total Indonesian population of 238 million, or around 10%. The prevalence rate of insomnia in Indonesia is 10% of the total population and a population of around 28 million people who experience insomnia. The high rate of insomnia is associated with increasing problems that occur in life, such as depression and anxiety in a person (Life & Style, 2017). Insomnia is a sleep disorder that is a health problem in both developed and developing countries. This disease is a problem in adolescents, adults, and the elderly. Factors that affect insomnia are depression and anxiety. The research method used is a literature study with a purposive sampling technique. The number of samples taken is 3 national journals. The results of this study indicate that adolescents who experience insomnia can experience significant changes by administering one of the insomnia treatments, namely non-pharmacological therapy. The goal of managing insomnia with non-pharmacological therapy is to reduce the degree of insomnia. The results of this study indicate that the interventions that can be carried out in adolescents with insomnia are the management of non-pharmacological therapies, one of which is the use of lavender aroma therapy, the use of aromatherapy green tea essential oil, and progressive muscle relaxation therapy.

Keywords: Insomnia, Management, Adolescents

Bibliography: 10 Journals (2010-2020) 4 Websites (2015-2020)