

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta

Syifa Fauziah¹, Suib²

STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Bantul, Yogyakarta

Email: syifajgj02@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Penuaan merupakan suatu proses alami, yang akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan ditandai dengan banyak penurunan fungsi sistem baik fisik maupun psikis yang terjadi secara bertahap yang akan berdampak pada kualitas tidurnya. Pada lanjut usia mekanisme tidur ini terjadi lebih lama yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih awal ataupun bangun tidur yang disertai dengan rasa tidak nyaman. Salah satu cara untuk mengatasi masalah gangguan tidur yaitu dapat menggunakan terapi komplementer dengan aromaterapi. Efek dari aromaterapi sendiri bisa menenangkan dan merilekskan. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender umumnya digunakan untuk menurunkan tingkat stress, sakit kepala, luka bakar, ataupun luka lecet, relaksan otot, dan meningkatkan kalitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan desain pre experimental (one group pre test and post test design). Penelitian dilaksanakan di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta. populasi penelitian ini berusia 60-76 tahun dan tinggal di wisma dengan jumlah 61 orang. jumlah sampel berjumlah 17 responden dengan teknik total sampling. instrument penelitian ini menggunakan kuisioner pittsburgh sleep quality index (PSQI). Metode analisis data menggunakan uji paired sample t-test. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender. Hal ini dibuktikan dengan uji dependent t test, pada diperoleh nilai p-value kualitas tidur 0.000 atau 0.05. **Kesimpulan:** sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender; Kualitas Tidur; Lansia.

The Effect of Lavender Aromatherapy On The Sleep Quality Of The Elderly At UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta

Abstract

Background: Aging is a natural process, one that will occur in all human systems and is characterized by progressive degeneration of both physical and psychic systems that will impact the quality of sleep. In older age these sleep mechanisms occur longer because of inability to start sleep, to maintain sleep, to get up early or to wake up with discomfort. One way to overcome the problem of sleep disorders is to use complementary therapy with aromatherapy. The effect of personal aromatherapy can be soothing and relaxing.

*Among the frequent aromatherapy is that lavender scent is commonly used to lower stress levels, headaches, burns, or lesions, muscle relaxant, and improve sleep quality. The purpose of this study is to understand the effects lavender's scent on the quality of sleep in the aged budhi dharma Yogyakarta. **Methods:** this type of research is an experimental quantitative study using pre exam design (one group pre test and post design test). Research is conducted on the upt RPS of the elderly budhi dharma yogyakarta. The study's population is 60-76 years old and lives in homes of 61 people. The number of samples was 17 respondents with a total sampling technique. The instrument of this study uses the Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire. Data analysis method Paired t-test specimen. **Results:** studies show that there is a significant difference in the quality of sleep for a respondents after lavender aromatherapy is given. This is proven by the independent t test, on the acquisition of p-value sleep quality 0,000 or 0.05. **Conclusion:** it may be concluded that there was a significant impact on the quality of sleep of the respondents after lavender aromatherapy was administered.*

Keywords: Lavender Aromatherapy; Sleep Qualit;, Elderly

PENDAHULUAN

Meningkatnya

Penuaan merupakan suatu proses alami, yang akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan ditandai dengan banyak penurunan fungsi sistem baik fisik maupun psikis. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorang pun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Fatmawati dan Imron, 2017). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan lansia sebagai suatu keadaan dimana seseorang mencapai usia 60 tahun keatas dengan klasifikasi lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, usia lanjut tua (old) 75-90 tahun dan usia

sangat tua (very old) diatas 90 tahun *World Health Organization* (WHO, 2016).

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Di Indonesia jumlah penduduk lansia diperkirakan akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun, dan pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mencapai angka 34,22 juta jiwa. Tepatnya data Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan peningkatan UHH saat lahir dari 69,8 tahun pada tahun 2010 menjadi 70,9 tahun pada tahun 2017, menjadi 71,85 tahun pada 2022. Angka tersebut meningkat 0,28 tahun dibandingkan pada tahun

sebelumnya yang sebesar 71,57 tahun. Jika dibandingkan dengan 10 tahun yang lalu, UHH penduduk Indonesia pada 2022 mengalami peningkatan 1,65 tahun. Pada 2012, UHH penduduk Indonesia tercatat sebesar 70,2 tahun, diperkirakan akan meningkat menjadi 72,4 tahun pada tahun 2035 mendatang. Inilah yang disebut transisi menuju struktur penduduk tua (*ageing population*) (BPS, 2021).

Provinsi yang mempunyai lansia dengan proporsi tertinggi di Indonesia adalah provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki proporsi penduduk lanjut usia (lansia) paling tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil Susenas Maret 2021, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki fase struktur penduduk tua karena persentase penduduk lansia yang sudah diatas 10 persen. Delapan provinsi tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen) (BPS, 2021).

Perubahan yang dapat terjadi pada orang lanjut usia adalah mengalami

kemunduran fisik, mental dan sosial yang terjadi secara bertahap. Perubahan fisik ataupun psikologis yang terjadi pada orang lanjut usia dapat mempengaruhi kualitas hidup yang akan berdampak pada kualitas tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dilakukan untuk dapat menjaga ataupun meningkatkan status kesehatan. Fungsi dari kegiatan tidur adalah untuk memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori, mengurangi stress, depresi, kecemasan, menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan suatu aktivitas (Zahara, Nurchayati, & Woferst, 2018). Pada orang lanjut usia mekanisme tidur ini terjadi lebih lama yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih awal ataupun bangun tidur yang disertai dengan rasa tidak nyaman (Fauziah, 2018).

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2014 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67% dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan

sebanyak 7,3% lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50% mengalami gangguan tidur (Sumirta, 2014).

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan akan tetapi pemberian obat pada lansia perlu pertimbangan dokter untuk mencegah resiko gangguan kesehatan lain pada lansia, sehingga alternatif lain yaitu dengan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat pula dengan mengatur jadwal tidur yang konsisten termasuk waktu tidur, dapat pula dengan terapi psikologi untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat, salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah gangguan tidur yaitu dapat menggunakan terapi komplementer dengan aromaterapi. Efek dari aromaterapi sendiri bisa menenangkan dan merilekskan untuk beberapa gangguan misalnya

mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia (Niadi 2019).

Aromaterapi bekerja melalui indra penciuman, yang merangsang ujung saraf terletak di belakang hidung yang nantinya akan mengalirkan rangsangan ke otak. Inilah yang disebut sistem limbic, Aromaterapi terdiri dari beberapa jenis diantaranya, Jasmine, Kenanga, Lemon, Mawar, Peppermint, Camomile, Clary sage, Cypress, Eucalyptus, Grapefruit, Lavender, Tea Tree dan lain-lain. Penggunaan aromaterapi secara umum sangat aman, namun bisa menimbulkan efek samping berupa pusing dan mual apabila menghirup aromaterapi tersebut terlalu lama yaitu lebih dari 1 tahun dan terlalu sering yaitu lebih dari 10 kali perhari (Sagita & Martina, 2020).

Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) berasal dari *famili Lamiacea*, umumnya digunakan untuk menurunkan tingkat stress, sakit kepala, luka bakar, ataupun luka lecet, relaksan otot, dan meningkatkan kalitas tidur (Greenberg & Slycer, 2017). Kandungan utama dari aromaterapi lavender yang dapat menimbulkan efek *antianxiety* (anti

cemas/relaksasi) yang sangat membantu untuk seseorang yang mengalami gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah linalil asetat dan linalool. Aromaterapi lavender dapat digunakan secara inhalasi (dihirup) untuk dapat menimbulkan efek yaitu berupa peningkatan kualitas tidur (Fismer & Pilkington, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan desain *pre experimental (one group pre test and post test design)*. Penelitian dilaksanakan di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta pada bulan maret 2023. Populasi penelitian ini berusia 60-76 tahun dan tinggal di wisma dengan jumlah 61 orang. jumlah sampel berjumlah 17 responden dengan teknik *total sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam pemberian aromaterapi lavender berupa *check list* sesuai dengan SOP terapi yang akan menggunakan teknik tetes pada

bantal tidur responden. Untuk tindakan penelitian seperti: *Lavender essential oil*, bantal tidur dan ruangan yang aman dan nyaman. Merek *Lavender essential oil* yang digunakan yaitu **Darjeeling Lavender Essential Oil**, yang dikemas dalam kemasan 30ml cocok untuk beberapa kali pemakaian. Minyak essential oil dapat memberikan efek psikologis terhadap yang menghirup aromanya. Aroma dari *essential oil* ini akan memberikan efek melegakan, menghilangkan rasa letih, membantu dalam beristirahat sehingga pikiran lebih tenang dan rileks.

Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia merupakan kuisisioner *Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 9 pertanyaan dan telah teruji dengan koefisien reliabilitas dengan alpha Cronebach's sebesar 0,881 sehingga kuisisioner PSQI dapat dikatakan reliable yang diadopsi dari Maualan Rhman (2021). Pada variabel ini, menggunakan skala rasio dengan skor keseluruhan adalah 0-21 yang diperoleh dari 7 komponen yaitu. Kualitas tidur subjektif, waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, durasi tidur, efesiensi tidur, gangguan tidur yang sering dialami pada

malam hari, dan gangguan tidur yang sering dialami di siang hari.

Semakin tinggi skor nilai maka semakin buruk kualitas tidurnya. kualitas tidur yang baiknya . keuntungan dari kuesioner PSQI ini adalah nilai validitas dan rehabilitas tinggi. Masing-masing komponen memiliki rentang skor 0-3 dengan 0=tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1=1 kali seminggu, 2= 2 kali dalam seminggu, 3= 3 kali dalam seminggu.

Analisis data digunakan untuk melihat pengaruh pada variabel bebas (independen) yaitu pemberian aromaterapi lavender dan variabel terikat (dependen) yaitu kualitas tidur lansia. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat pada penelitian digunakan untuk melihat karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, dan riwayat pendidikan. Dan analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat hasil pre-test dan post-test pada kelompok menggunakan Uji *Satatic Paired T-test*, karena data terdistribusi normal.

HASIL DAN BAHASAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Pekerjaan, Riwayat Pendidikan pada Lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta di Bulan Maret 2023. (n-17)

No.	Karakteristik Responden	F	Persentase (%)
1.	Usia		
	60-65	3	17,6%
	66-70	9	53%
	71-76	5	29,4%
	2. Jenis Kelamin		
	Laki-laki	8	47%
	perempuan	9	53%
3	Pekerjaan		
	Wiraswata	8	47,1%
	Pegawaiswasta	3	17,6%
	IRT	3	17,6%
	Kernet	1	5,9%
	Pemulung	1	5,9%
	Penjahit	1	5,9%
4.	Pendidikan		
	SD	5	29,4%
	SMP	7	41,2%
	SMA/AMK	5	29,4%
Total		17	100%

Sumber: Data primer, Maret 2023.

Hasil analisis pada table 1. didapatkan bahwa sebagian besar lansia berusia 71-76 tahun 5 orang (29,4%), 66-70 tahun 9 orang (53%), dan 60-65 tahun 3 orang (17,6%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (53%) dan laki-laki

sebanyak 8 orang (47%). Berdasarkan riwayat pekerjaan Wiraswasta 8 orang (47,1%), Pegawai swasta 3 orang (17,6%), IRT 3 orang (17,6%), lainnya seperti Kernet 1 orang (5,9%), Pemulung 1 orang (5,9%) dan Penjahit 1 orang (5,9%). Kemudian berdasarkan riwayat pendidikan SD 5 orang (29,4%), SMP 7 orang (41,2%), dan SMA/SMK 5 orang (29,4%).

Tabel 2. Uji Normalitas Shapiro Wilk Test Pada Variabel Kualitas Tidur lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

Pemberian Aromatera pi Lavender	Shapiro Wilk		
	Statistika	D	Sig
Pre test	.942	17	0.34
Post test	.914	17	1
			0.11
			9

Sumber : data *Shapiro wilk test* $p > 0.05$ maka data terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk Test pada table 2. didapatkan $p\text{-value} > 0,05$ pada variabel kualitas tidur lansia. sehingga dapat disimpulkan penyebaran data adalah normal pada kualitas tidur lansia saat *pretest* dan *posttest*.

Table 3. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender di UPT RPS Lanjut Usia Budhi

Dharma Yogyakarta di Bulan Maret 2023. (n-17)

	Min	Max	Mean	Sd
Pre test	17	32	22.35	4.315

Sumber: Data primer (2023) dan hasil uji *One-Sample T-test*.

Berdasarkan hasil analisis pada table 3. menggunakan uji *One-Sample T-test* didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur lansia pada saat pre test 22.35.

Tabel 4. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta di Bulan Maret 2023. (n-17)

	Min	Max	Mean	Sd
Post test	3	9	5.53	1.972

Sumber: Data primer (2023) dan hasil uji *One-Sample T-test*.

Berdasarkan hasil analisis pada table 4. menggunakan uji *One-Sample T-test* didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur lansia pada saat post test 5.53.

Table 5. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta pada

pada lansia di Bulan Maret 2023.

(n-17)

Kualitas tidur	Mean	Std deviant	Selisih + SD	IK95 %	Sig
Pre test	22.35	4.315	16.82 ± 2.34	14.2-19.4	.000
Post test	5.53	1.972			

Sumber: hasil uji *Paired sampel t-test*

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 5. menggunakan uji paired t-test pada lansia terdapat peningkatan skor dengan nilai $p\text{-value} < 0.05$ dengan peningkatan skor 16.82 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada lansia, dengan intervensi konstanta (IK95%) antara 14.2-19.4, skor kualitas tidur pada lansia meningkat setelah diberikan pemberian aromaterapi lavender dengan nilai $p\text{-value} 0.000$ atau nilai $p\text{-value} < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi dengan kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi.

Table 6. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta pada pada lansia di Bulan Maret 2023. (n-17)

Kualitas tidur	Mean	Sd	Min	Sig
----------------	------	----	-----	-----

ma				
x				
Post test	5.53	1.97	0.4	0.00
		2	9	0

Sumber: Hasil uji *independen t test*

Berdasarkan uji *dependen t test* pada tabel 4.6 didapatkan nilai $p\text{-value} < 0.05$ ($p=0.000$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur setelah perlakuan pada lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharianingsih, N., M., dkk (2020) yang berjudul “Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia”. Hasil uji *t* yang dihasilkan - 5.657 dengan nilai $p\text{ value} = 0.000$. Nilai $p\text{ value} < 0.05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di panti werdha. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Sari, F. S., & Afnuhazi, R. (2022) tentang Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia didapatkan hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara aroma lavender

terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai p-value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian lainnya, seperti oleh Sari, D., & Leonard, D. (2018) tentang Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih didapatkan hasil Uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang. Aroma terapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Petugas Wisma Cinta Kasih Padang agar dapat memberikan terapi lavender setiap 2 kali/ minggu saat menjelang tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian oleh Afiestasari, L., dkk (2018) yang dilakukan di panti social tresna werdha kabupaten kub raya tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia didapatkan hasil pada kelompok intervensi nilai p value = 0.000414, sedangkan pada kelompok control nilai $p = 0,120$. Pada uji mann whitney didapatkan nilai p value =

0,001. Disimpulkan pemberian aromaterapi lavender membantu meningkatkan kualitas tidur lansia yang memiliki kualitas tidur buruk.

Aromaterapi lavender merupakan aromaterapi yang dapat memberikan efek sedative dan *anxiolytic* yang dapat memberikan efek relaksasi pada seseorang. Hal ini sejalan dengan artikel penelitian (Hamzeh, Safari-Faramani, & Khatony, 2020) yang menjelaskan tentang kandungan utama dari aromaterapi lavender yaitu linalool dan linalil asetat yang ditransmisikan melalui saluran olfaktori dan memberikan efeknya dengan cara mempengaruhi kerja dari sistem limbik yang akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin yang dapat memberikan efek berupa perbaikan suasana hati (*mood*) dan hormon endorphin dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan. Efek inilah yang akan menyebabkan peningkatan pada kualitas tidur.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur lansia setelah diberikannya aroma lavender kualitas tidur lansia didapatkan keseluruhannya baik. Dengan diberikannya aroma lavender dapat memberikan kenyamanan pada lansia,

sehingga membuat lansia menjadi lebih rileks, tenang dan membuat tidur lansia cepat tidur. Bagi lansia yang ada pengaruh setelah diberikannya aroma lavender ini disebabkan oleh keseriusan atau dan ketertiban lansia dalam melaksanakan terapi ini, atau terapi yang dilakukan sesuai dengan SOP (standar operasional prosedur) yang telah dilaksanakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut. Terjadi penurunan rata-rata skor nilai kualitas tidur setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender yang menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta membaik setelah di diberikan intervensi aromaterapi lavender. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata skor nilai kualitas tidur antara sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan sebelum diberikan aromaterapi lavender. Sehingga dapat dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender

berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku koping pada lansia yang mengalami penurunan gerak dan fungsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26-38.
- Badan Pusat Statistik. (BPS). (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6dde7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html> (Diakses 13 November 2022, 10.20).
- Fauziah, E. (2018). *Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta., Yogyakarta.
- Sumirta, Laraswati. (2014). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*. ISSN: 2088-7493. Vol. 8, No. 1.
- Niadi. (2019). *Pengaruh Terapi Dsikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang*.
- Sagita & Martina, (2020). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Kehamilan Persalinan, Dengan Intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender Secara Inhalasi*.

- Fismer, K. L., & Pilkington, K. (2012). Lavender and Sleep: A Systematic Riview of the Evidence. *European Jurnal of Integrative Medicine*, 4(4), e436-e447.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121-130.
- Zebua, L. A., Nurani, I. A., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Ptsw Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2), 75-82.
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. Oktober, Volume 5 No.2.
- Sari, F. S., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(1), 14-19.
- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 104-108.
- Maharianingsih, N, M., dkk. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*. Desember. Vol. 3 (No. 2), Hal 72-82.
- Afiestasari, L., dkk. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*. Volume (No.1).
- Hamzeh, S., Safari-Farmani, R., & Khatony, A. (2020). Research article effect of aromatherapy with lavender and peppermint essential oil on the sleep quality of cancer patients: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. doi:10.1155/2020/7480204