

## PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PTSW BUDI MULIA 3 JAKARTA SELATAN

Lorys Andriani Zebua, Intan Asri Nurani, Retno Widowati,  
Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia  
[loryszebua@gmail.com](mailto:loryszebua@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Perubahan yang terjadi pada lanjut usia dapat terjadi baik secara fisik maupun mental. Jumlah lanjut usia di Indonesia menempatkan urutan ketiga di Asia setelah Cina dan India. Penduduk lanjut usia di Wilayah DKI Jakarta pada tahun 2020 sebanyak 942,8 ribu dan terus meningkat setiap tahunnya. Lansia memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Gangguan tidur salah satu masalah yang sering dialami lanjut usia pada umumnya, disebabkan oleh rasa sakit atau nyeri, gelisah, ketegangan, obat-obatan, kafein (kopi), emosi yang tidak stabil, lingkungan yang berisik, tempat tidur yang tidak nyaman dan rasa cemas berlebih. Aromaterapi salah satu alternatif dalam penanganan gangguan tidur pada lansia.

**Metode :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan Quasi-Experiment (penelitian eksperimen semu) dengan One Group Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 168 orang dari populasi sebanyak 290 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat signifikansi ( $d= 0,05$ ). Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Indeks). Data dianalisa dengan uji statistik menggunakan uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan p value dari hasil uji wilcoxon signed rank test adalah  $0,000 < \alpha = 0,05$  yang artinya ada pengaruh antara pemberian aromaterapi lavender dengan kualitas tidur lansia sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test).

**Kesimpulan :** Pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci :** aromaterapi lavender, kualitas tidur, lansia.

### LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses penuaan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya yang menyebabkan tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan yang diderita. Proses perubahan yang terjadi pada lansia dapat terjadi secara fisik maupun mental dengan berbagai tanda penurunan seperti fungsi secara biologis, psikologis, sosial, ekonomi serta perkembangan spiritual yang terus berlanjut secara alamiah (Sunaryo et al., 2016). WHO (World Health Organization) memperkirakan di tahun 2025 jumlah lanjut usia di seluruh dunia

akan mencapai 1,2 miliar orang yang dapat terus bertambah hingga 2 miliar di tahun 2050. Pertumbuhan jumlah lansia di tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia). Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia dengan jumlah lanjut usia terbesar setelah Cina dan India). Wilayah DKI Jakarta, penduduk lanjut usia semakin meningkat setiap tahunnya. Sebanyak 942,8 ribu lanjut usia berada di ibu kota pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan naik menjadi 1,05 juta jiwa pada tahun 2022. Lalu jumlah lanjut usia kembali bertambah menjadi 1,1

jiwa pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik, 2020).

Masalah-masalah yang mungkin terjadi pada lansia, salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur atau merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, dan rasa cemas yang berlebih. Lingkungan serta tempat tidur juga memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, suhu ruangan yang tidak cocok, dan ruangan yang terlalu terang atau gelap (Dewi dan Ardani, 2013). Upaya yang dapat dilakukan dalam penanganan gangguan tidur pada lanjut usia adalah secara farmakologis dan nonfarmakologis, pemberian obat tidur dari golongan benzodazepin, kloralhidrat dan promatezin (phenergen) sebagai penanganan secara farmakologis. Sedangkan, secara nonfarmakologis salah satunya dengan pemberian aromaterapi.

Selama ribuan tahun tanaman adalah satu-satunya bentuk obat dari nenek moyang kita di Mesir kuno, Yunani, dan Roma menggunakan pengobatan bergaya aromaterapi baik untuk penyembuhan maupun dalam upacara keagamaan. Aromaterapi modern dimulai pada 1930-an, dipelopori di Prancis oleh ahli kimia René-Maurice Gattefossé dan militer ahli bedah Jean Valnet, dan di Austria oleh ahli kecantikan dan biokimia Marguerite Maury (Robinson, 2020). Aromaterapi adalah teknik pengobatan atau perawatan menggunakan wangi-wangian yang berasal dari minyak alami dari tumbuh-tumbuhan, bunga atau pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi bermanfaat untuk penyembuhan secara holistik, menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dan memberikan kenyamanan emosional dalam mengembalikan keseimbangan badan (Riadi, 2020).

Tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pembuatan aromaterapi, yaitu: lavender (*lavandula angustifolia*), valerian (*Valeriana*

*officinalis*), peppermint (*mentha piperit.*), mawar (*rosa damascena*), serai (*cymbopogon citratus*), chamomile (*matricaria recutita*), melati (*jasminum grandiflorum*) dan rosemary (*rosmarinus officinalis*) (Pratiwi dan Subarnas, 2020). Kandungan utama pada aromaterapi lavender yaitu: linalool asetat, yang dapat mengendorkan sistem kerja urat-urat saraf serta otot-otot yang tegang.

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas atau merupakan fase memasuki tahapan akhir kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Lansia mengalami berbagai perubahan secara fisik, mental maupun sosial (Azizah, 2016).

Proses menua adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya fungsi organ tubuh, dan semakin rentan terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler, muskuloskeletal, pencernaan, pernapasan, endokrin dan sistem lainnya yang berperan didalam tubuh. Hal ini disebabkan seiring bertambahnya usia sehingga terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan maupun sistem organ. Perubahan ini umumnya memberi pengaruh terhadap kemunduran kesehatan fisik maupun psikis yang akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia (Fatimah, 2010).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dengan mudah dalam memulai dan mempertahankan tidur, yang digambarkan dengan lama waktu tidur sehingga keluhan-keluhan yang dirasakan saat bangun dari tidur tidak dirasakan lagi (Ummah, 2017). Pertambahan usia dari tahun ke tahun serta proses penuaan seseorang akan berdampak terhadap terjadinya perubahan pola tidur. Perubahan tidur yang khas pada lansia yaitu kemajuan fase sirkadian, penurunan tidur gelombang lambat, pengurangan secara absolut

tidur REM, peningkatan pada stadium 1 sehingga meningkatkan fragmentasi tidur atau disrupsi dari pola tidur. Lansia pada umumnya dapat ditemukan perubahan berupa kedalaman tidur yang terganggu, sehingga apabila terdapat stimulus terhadap lingkungan sekitarnya, maka lansia akan lebih sering untuk terbangun dibandingkan dengan orang dewasa muda normal yang terbangun hanya 2 hingga 4 kali dalam semalam (Mohede et al., 2013).

Aromaterapi lavender merupakan minyak essensial aromatik dalam aromaterapi yang digunakan untuk relaksasi otot, penenang serta antikontraksi melalui sistem saraf. Minyak essensial bunga lavender yaitu silexan yang diperoleh dengan metode destilasi uap. Silexan ini dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan, tidur yang terganggu serta perbaikan suasana hati (Pratiwi dan Subarnas, 2020).

Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi akan masuk ke sistem limbik yang nantinya aroma akan diproses dan kita dapat mencium baunya. Komponen kimia yang terdapat pada aroma yang dihirup akan masuk ke bulbus olfactory, hingga ke limbik sistem pada otak. Struktur bagian dalam otak merupakan limbik yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Sistem limbik sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala bagian dari sistem limbik yang bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas pengenalan dan memori terhadap bau dan tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi gangguan tidur, memperbaiki

mood, dan memberikan efek relaksasi (Dewi dan Ardani, 2013).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini “Adakah pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan?”

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan pendekatan Quasi-Experiment (penelitian eksperimen semu) dengan One Group Pretest-Posttest. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan sebanyak 290 lansia dan sampel sebanyak 168 lansia. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat signifikansi ( $d= 0,05$ ).

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Indeks).

Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan, analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen (pemberian aromaterapi lavender) dengan variabel dependen (perubahan kualitas tidur pada lansia).

## HASIL & PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1**  
Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-Laki	90	53,57
Perempuan	78	46,43
<b>Total</b>	<b>189</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 90 responden (53,57%).

**Tabel 2**  
Usia Responden

Usia	Frekuensi	%
45 – 59	6	3,57
60 – 74	94	55,95
75 – 90	68	40,48
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar usia responden adalah usia 60–74 tahun yaitu sebanyak 94 responden (55,95%).

**Tabel 3**  
Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi	%
Sarjana	4	2,38
SMA	15	8,93
SMP	17	10,12
SD	43	25,60
Tidak Tamat SD	89	52,98
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak tamat SD sebanyak 89 (52,98%) responden.

**Tabel 4**  
Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	%
Swasta	22	13,10
PNS	1	0,60
Petani	70	41,67
Pedagang	38	22,62
IRT	13	7,74
Tidak Bekerja	24	14,29
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 168 responden sebagian besar bekerja sebagai petani dengan jumlah 70 (41,67%) responden.

**Tabel 5**  
Status Responden

Status	Frekuensi	%
Menikah/Pernah Menikah	147	87,50
Belum/Tidak Menikah	21	12,50
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Data pada tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 168 responden sebagian besar sudah berstatus menikah/pernah menikah sebanyak 147 (87,50%) responden.

**Tabel 6**  
Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender (Pre-Test)

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	0	0
Buruk	168	100
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa kualitas tidur sebelum tindakan pemberian aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 168 responden (100,00%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Leonard (2018) di Wisma Cinta Kasih Padang, yang menyatakan bahwa frekuensi kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 30 (100%) responden kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Prima dan Oktarini (2021) di PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar, yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan kualitas tidur lanjut usia sebelum diberikan aromaterapi lavender lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 15 orang (100%).

Menurut asumsi peneliti, buruknya kualitas tidur lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan disebabkan oleh beberapa gangguan pada masalah fisik seperti nyeri, gatal-gatal diseluruh badan, dan sering BAK di malam hari. Kondisi lingkungan sekitar yang terlalu panas atau dingin, teman sekamar yang terlalu berisik saat malam hari serta gangguan psikososia. Berdasarkan

pernyataan lansia seperti jauh dari keluarga, kehilangan teman yang menyebabkan lansia merasa kesepian, gelisah dan mengalami mimpi buruk yang terus menerus. Hal ini menyebabkan lansia menjadi sulit untuk mempertahankan waktu tidur di malam hari dan menjadi lebih sering merasa letih dan mengantuk saat beraktivitas di siang hari.

Tabel 7

Kualitas Tidur Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender (Post-Test)		
Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	125	74,40
Buruk	43	25,60
<b>Total</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa kualitas tidur responden setelah tindakan pemberian aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 125 responden (74,40%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 responden (25,60%).

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan aromaterapi lavender pada lansia, didapatkan hasil yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 125 responden (74,40%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 responden (25,60%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Leonard (2018) di Wisma Cinta Kasih Padang, tentang pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia, yang menyatakan bahwa frekuensi kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 12 responden (40%) dengan kualitas tidur baik. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Prima dan Oktarini (2021) di PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar, sesudah pemberian aromaterapi mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik meningkat sebanyak 6 responden (40%) dan Kualitas tidur buruk sebanyak 9 responden (60%).

Berdasarkan asumsi peneliti kualitas tidur lansia sesudah pemberian aromaterapi lavender di

PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi 125 responden (74,40%) dengan kualitas tidur yang baik. Berkurangnya kelelahan dan mengantuk di siang hari saat beraktivitas membuat lansia cenderung lebih awal memulai waktu tidur di malam hari, dan berbagai gangguan seperti mengalami mimpi buruk dan perasaan gelisah sebelum memulai waktu tidur di malam hari menjadi berkurang.

#### Analisis Bivariat

Tabel 8

Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender (Pre-Test & Post-Test)		
N	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
168	- 11,180	0,000

Tabel 8 menunjukkan bahwa p value dari uji wilcoxon signed rank test adalah  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. Sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 168 responden (100,00%) dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan, sesudah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 125 responden (74,40%) dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 responden (25,60%). Pada hasil uji wilcoxon signed rank test dapat diketahui bahwa p value sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$  yang artinya secara signifikan menunjukkan  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak atau terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Hasil penelitian yang dilakukan Riswanto et al. (2021), menunjukkan aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lansia di

Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta. Hasil penelitian ditemukan bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi didapatkan hasil kualitas tidur buruk lebih banyak yaitu 29 responden (94,1%) dari 32 responden. Sedangkan, sesudah pemberian bantal aromaterapi lavender diperoleh sebanyak 31 responden (91,2%) kualitas tidur baik dan 3 responden (8,8%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai  $p$  value = 0,000 atau  $\alpha < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti ada pengaruh bantal aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

Penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan meneteskan minyak aromaterapi lavender pada tisu dan dihirup sebelum tidur pada malam hari. Aromaterapi lavender didasari teori bahwa wangi lavender akan memenuhi hipotalamus, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon yang dapat memberikan efek menenangkan, meningkatkan ekspresi perasaan positif dan merasa rileks. Aromaterapi lavender juga memiliki daya antiseptik yang kuat sehingga dapat membuat seseorang merasa nyaman dan mendatangkan kantuk.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, dapat disimpulkan sebagai berikut; 1). Frekuensi kualitas tidur lansia sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 168 responden (100,00%) mengalami kualitas tidur yang buruk; 2). Frekuensi kualitas tidur lansia sesudah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 125 responden (74,40%) mengalami kualitas tidur baik; 3). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia dengan  $p$  value sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$  yang artinya secara

signifikan menunjukkan  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A., dan Hidayat. (2012). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Andria, A., (2014). Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami, Penerbit Swadaya, Jakarta.
- Andini. & Widya H., 2016, Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Ketepatan Waktu Penyampaian Laporan Keuangan, Skripsi, Universitas Bakrie, Jakarta.
- Arnis, A. (2018). Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur. *Quality Jurnal Kesehatan*, Vol. 9, Hal. 1.
- Aspiani, R.Y., (2014), Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Trans Info Media, Jakarta.
- Atmadja W. B., (2010), Fisiologi Tidur, *Jurnal Kedokteran Maranatha*, <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnalkedokteran/article/view/25/pdf>, diakses 29 Juli 2022.
- Aziz, Z., Akil, A., Siti, H., Alptug, K., Muhammad, M., David, L., Mohd, R., Magdah, G., Mohammad, A dan Ghulam, M. (2018). Essential Oils: Extraction Techniques, Pharmaceutical And Therapeutic Potential – A Review. *Current Drug Metabolism*. Vol. 19(0) Hal.1– 10.
- Azizah (2016). Keperawatan Lanjut Usia Edisi I, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik., (2020), Statistik Penduduk Lanjut Usia, (BPS – Statistics Indonesia), Jakarta Indonesia.
- Budiarsa. (2016). Obstructive sleep apnea pada lansia. <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/3051/1/3b3ab1955520fae7539c58d4e9a325e7.pdf> , diakses pada tanggal 11 Agustus 2022.
- Carskadon, M.A., & Dement, W.C. (2011). Monitoring and staging human sleep, <http://apsychoserver.psych.arizona.edu/jjbar>

- eprints/psyc501a/readings/Carskadon%20Dement%202011.pdf, diakses pada tanggal 11 Agustus 2022.
- Depkes RI., (2013), *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*, Buletin Lansia: Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Wana Seraya Denpasar Bali. *Jurnal Universitas Udayana*.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. (2013). Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Universitas Udayana. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, Hal. 1-17.
- Fatimah., (2010), *Merawat Manusia Lanjut Usia*, Trans Info Media, Jakarta.
- Kholifah., dan Nur, S., (2016), *Keperawatan Gerontik Cetakan Pertama*, Pusdik SDM Kesehatan, Jakarta Selatan.
- Kurniawan, A.W., dan Puspitaningtyas, Z., (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan (KDT)*, Yogyakarta.
- Kemkes R.I., (2015), *Pusdatin, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta.
- Lee, I. (2016). Effects of Inhalation of Relaxing Essential Oils on Electroencephalogram Activity. *International Journal of New Technology and Research*. Vol. 2(5): 37- 43.
- Lufy, A. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, Vol.6(1).
- Masturoh, I., dan Anggita, N., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Michalak, M., (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Arch Physiother Glob Res*. Vol. 22(2): 25-31.
- Mohede, M. A., Putri K.A., Soraya, A.D., Prawira, A., & Fajar, Y. (2013). "Tania" (Tracer Insomnia) pada Lansia Berbasis Metode Cross Sectional, Studi Kasus Insomnia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang, Program Kreativitas Mahasiswa, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang.
- Nugroho, (2010), *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi, *Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran. Review Artikel*, Vol 18.
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5 (2), 319-324.
- Qasim, M., Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., Marlina, H., Setiyowati, H., Hardiyati., Ardiyansah, S., Maulidya, S., Sigalingging, G., (2021), *Keperawatan Gerontik*, Yayasan penerbit Muhammad Zaini, Aceh, Hal. 1-213.
- Radityo, E. (2012). *Depresi dan Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4267/3237>, diakses 29 Juli 2022.
- Ratnawati, E., 2017, *Asuhan keperawatan gerontik*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Riadi, M. (2020). Aromaterapi (Pengertian, Jenis, Fisiologi, Penggunaan dan Manfaat), <https://www.kajianpustaka.com/2020/04/aromaterapi-pengertian-jenis-fisiologi-penggunaan-dan-manfaat.html>, diakses pada 7/14/2022
- Riswanto, A. R., Wulandari, I. S., & Adi, G. S. (2021). Bantal Terapi Lavender Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, Vol.13(1).
- Robinson, L., (2020), *A Little Book Of Self Care Aromatherapy Harness The Power Of Essential Oils to Relax, Restore and Revitalize*. One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens, Dorling Kindersley Limited, London.

- Safaringga, E., & Prasetyo, R. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Safitri, N., (2018), Masalah Kesehatan pada Lansia. <https://pdfcoffee.com/qdownload/masalah-kesehatan-pada-lansia-7-pdf-free.html>, diakses 29 Juli 2022.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Enduranc, Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*.
- Sugiyono., (2018), *Metode Penelitian Kuantitatif*, Alfabeta, Bandung.
- Sunaryo, R. W., (2016), *Asuhan Keperawatan Gerontik Edisi I*. CV.Andi Offset, Yogyakarta.
- Ummah, M. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren, *Jurnal*, Hal. 52- 52.
- Undang-Undang (UU) R.I., Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Voinescu, B. I., & Tatar, A. S. (2015). Sleep hygiene awareness: its relation to sleep quality and diurnal preference. *Journal of Molecular Psychiatry*.
- WHO. (2013), *World Health Statistics*, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/81965>, diakses 27 Juli 2022.