

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI BIJI
PALA (*MYRISTICA FRAGRANS HOUTT*)
TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI BANJAR
BONGAN JAWA
TABANAN**



SKRIPSI

IDA AYU ASERI DISNAYANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI BIJI
PALA (*MYRISTICA FRAGRANS HOUTT*)
TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI BANJAR
BONGAN JAWA
TABANAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**IDA AYU ASERI DISNAYANI
NIM. C1119022**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ida Ayu Aseri Disnayani

NIM : C1119022

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Biji Pala (*Myristica Fragrans Houtt*) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Banjar Bongon Jawa, Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, 19 Juni 2023

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAI TEMPEL'. The serial number 'EQAKX489493055' is visible at the bottom.

(Ida Ayu Aseri Disnayani)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI BIJI PALA
(*MYRISTICA FRAGRANS HOUTT*)
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI BANJAR
BONGAN JAWA
TABANAN

Diajukan Oleh:

Ida Ayu Aseri Disnayani
NIM. C1119022

Mangupura, 12 Juni 2023

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I

Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0812018901

Pembimbing II

Ns. IGAA, Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0801038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



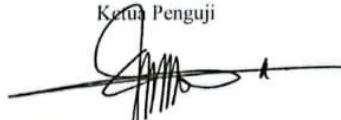
Ns. I Putu Aftha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAIHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 19 Juni 2023**


Yang terdiri dari:

Ketua Penguji




Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep.
NIDN: 080802900

Sekretaris Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0812018901

Anggota Penguji



Ns. IGAA. Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0801038801



Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I. Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Ida Ayu Aseri Disnayani

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Biji Pala (*Myristica Fragrans Houtt*) Terhadap
Tingkat Insomnia
Pada Lansia Di Banjar Bongan Jawa, Tabanan

xvii + 115 + 7 tabel + 7 gambar + 2 skema+12 lampiran

ABSTRAK

Insomnia yang terjadi pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas tidur yang normal yang disebabkan oleh faktor status kesehatan, gaya hidup dan stress. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi insomnia pada lansia berupa terapi non-farmakologi, salah satunya adalah terapi relaksasi, yaitu pemberian aromaterapi biji pala. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi biji pala (*Myristica fragrans Houtt*) terhadap tingkat insomnia pada lansia.

Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Design* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non-Probability Sampling* dengan Teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest dan posttest*.

Hasil uji statistik yang diperoleh bahwa nilai $p = 0,001$ yang memiliki arti $p < 0,05$. Sehingga dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi biji pala (*myristica fragrans houtt*) terhadap tingkat insomnia pada lansia di banjar bongan jawa, tabanan. Bagi pelayanan keperawatan dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dalam memberikan terapi non-farmakologi untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia dengan pemberian aromaterapi biji pala.

Kata kunci: lansia, insomnia, aromaterapi biji pala

Daftar Pustaka: 51 (2013-2022)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2023

Ida Ayu Aseri Disnayani

***The Effect of Nutmeg Seeds (*Myristica Fragrans Houtt*) Aromatherapy on
Insomnia Levels Experienced by the Elderly in Banjar Bongan Jawa, Tabanan
xvii + 115 + 7 tables + 7 figures + 2 schemes +12 **appendixes*****

ABSTRACT

Insomnia in the elderly is a disorder in which individuals suffer a change in the quantity and quality of regular sleep as a result of some factors such as health, lifestyle, and stress. Non-pharmacological therapy, such as nutmeg aromatherapy, can help alleviate sleeplessness in the elderly. The aim of this study was to determine the effect of nutmeg seeds (*Myristica fragrans Houtt*) aromatherapy on the level of insomnia in the elderly.

This study used a pre-experimental design with the type of one-group pretest-posttest design with a total sample of 32 respondents. The sampling technique used was non-probability sampling with purposive sampling technique. Data analysis used the wilcoxon sign rank test to compare the pretest and posttest results.

The statistical test findings showed that $p = 0.001$, which indicated $p < 0.05$. As a result of H_0 was rejected and H_a was accepted, it was concluded that providing nutmeg (*myristica fragrans houtt*) aromatherapy had an influence on the level of insomnia experienced by the elderly in Banjar Bongan Jawa, Tabanan. It can be used as a guidance for nursing services to provide non-pharmacological therapy to conquer the problem of sleeplessness in the elderly by using nutmeg aromatherapy.

Keywords: elderly, insomnia, nutmeg aromatherapy

Bibliography: 51 (2013-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Biji Pala (*Myristica Fragrans Houtt*) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Banjar Bongan Jawa, Tabanan” dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali. Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta (Ida Bagus Made Oka Ardawa dan Ida Ayu Mirah Agung), serta saudara kandung saya (Ida Ayu Mulya Fairlyanti, Alm.Wi Gusde, Ida Ayu Jenia Suncita Dewi, dan Ida Bagus Gede Pradana) yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan usulan skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan Sarjana Ilmu Keperawatan yang turut memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Mangupura, 12 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Lansia	10
1. Definisi Lansia	10
2. Klasifikasi Lansia	10
3. Teori Proses Menua	11
4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	12
5. Masalah Yang Biasa Terjadi Pada Lansia	14
B. Konsep Dasar Istirahat	16
1. Definisi Istirahat.....	16

2. Mekanisme Istirahat	16
3. Tahap-Tahap Istirahat	17
C. Konsep Dasar Insomnia	18
1. Definisi Insomnia	18
2. Klasifikasi Insomnia.....	19
3. Tingkat Insomnia	20
4. Faktor-Faktor Penyebab Insomnia	21
5. Gejala Insomnia	22
6. Dampak Insomnia	23
7. Penatalaksanaan Insomnia	23
8. Alat Ukur Insomnia.....	25
D. Konsep Dasar Aromaterapi.....	25
1. Definisi Aromaterapi.....	25
2. Manfaat Aromaterapi	26
3. Indikasi Aromaterapi Biji Pala.....	27
4. Kontraindikasi Aromaterapi Biji Pala.....	28
5. Tumbuhan Biji Pala	28
6. Kandungan dan Kegunaan Tumbuhan Pala	29
7. Mekanisme kerja Aromaterapi.....	29
8. Teknik Pemberian Aromaterapi	30
9. Pengaruh Aromaterapi Biji Pala Terhadap Insomnia Lansia	32
E. Kerangka Teori.....	34

BAB III: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	35
B. Hipotesis.....	35
C. Definisi Operasional.....	38

BAB IV: METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel.....	40
C. Tempat Penelitian.....	42
D. Waktu	42
E. Etika Penelitian	42
F. Alat Pengumpulan Data	45
1. Instrument Penelitian	45
2. Validitas dan Reliabelitas.....	50
G. Prosedur Pengumpulan data	51
1. Prosedur Administrasi.....	51
2. Prosedur Teknis.....	53
H. Pengolahan Data.....	54
I. Rencana Analisa Data	55

1. Analisa Univariat	55
2. Analisa Bivariat.....	55

BAB V: HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	56
B. Hasil Penelitian	
1. Analisa Univariat	57
2. Analisa Bivariat.....	60

BAB VI: PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	61
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Pada Lansia di Banjar Bongan Jawa, Tabanan.....	61
2. Mengidentifikasi Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Aromaterapi Biji Pala Pada Lansia di Banjar Bongan Jawa, Tabanan	63
3. Mengidentifikasi Tingkat Insomnia Sesudah Diberikan Aromaterapi Biji Pala Pada Lansia di Banjar Bongan Jawa, Tabanan	65
4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Biji Pala (<i>Myristica fragrans Houtt</i>) Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia di Banjar Bongan Jawa, Tabanan	67
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	69

BAB VII: PENUTUP

A. Simpulan	72
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Biji Pala	26
Gambar 2.2. Posisi Pemberian Aromaterapi	28
Gambar 2.3. Baskom Berisi Air Hangat Dan Biji Pala.....	28
Gambar 2.4. Biji Pala yang Tercampur dengan air hangat	29
Gambar 2.5. Menghirup Uap Biji Pala	29

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Kerangka Teori.....	32
Skema 3.1. Kerangka Konsep	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 5.3 Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Aromaterapi Biji Pala	56
Tabel 5.4 Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Aromaterapi Biji Pala	57
Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Biji Pala (<i>Myristica Fragrans</i> Houtt) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Banjar Bongan Jawa, Tabanan.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Kuesioner *Insomnia Rating Scale*
- Lampiran 6. SOP Pemberian Aromaterapi Biji Pala
- Lampiran 7. Lampiran 7 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 8. Permohonan Uji Etik
- Lampiran 9. Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 10. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 11. Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 12. Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Olah Data
- Lampiran 14. Form bimbingan
- Lampiran 15. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Agau, L. R., & Agau, R. V. (2019). Manfaat Kesehatan Tanaman Pala (*Myristica Fragrans*) (Health Benefits Of Nutmeg (*Myristica Fragrans*)). *Medula*, 6(3), 662–666. <https://doi.org/10.46496/medula.v6i3.9648>
- Ariesanti (2015). (2014). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar* (Issue C).
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta, 2017.
- Asupah, S. (2013). *Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1210–1216.
- Devita. (2021). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Banjar Griya Kutri, Desa Singapadu Tengah Skripsi*.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2010). Keperawatan Kesehatan Komunitas. *Salemba Medika, September 2015*. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.1.1178.5366>
- Erma. (2019). Upaya Mengatasi Gangguan Tidur Dengan Aromaterapi Pada Lansia Di Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin *Kesehatan*, 4–11. <http://eprintslib.ummg.ac.id/1195/1/15.0603.0049>
- Febuanti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik Dan Lingkungan Terhadap Insomnia Bagi Lanjut Usia. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.51>
- Goyena, R. (2019). Tinjauan Proses Menua. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Groot, K. De. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas Ii Denpasar Timur. <https://doi.org/10.1080/23288604.2016.1224023>
- Hardono, H., Oktaviana, E., & Andoko, A. (2019). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.1046>
- Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. 1–11. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.31268.91529>
- Hidaayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Journal Of Health Sciences*, 9(1), 69–76. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>

- Hidayat, A. A. (2021). *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel* (N. A. Aziz (Ed.)). Health Books Publishing.
- Imas Masturoh, N. A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *News.Ge*, 307(1), <https://News.Ge/Anakliis-Porti-Aris-Qveynis-Momava>.
- Indonesia, P. (1999). Undang-Undang No 13 Tahun 1998. *Mensesneg*, September, 1–2.
- Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Dwi Astuti, S. (2019). Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum Solid, Lipbalm Lilin Anti Nyamuk). <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/Ojs/Index.Php/Dimasbudi/Article/View/511/473#>
- Kurniawan, A., Kusumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kusnandar, V. B. (2021). *Ada 30 Juta Penduduk Lansia Di Indonesia Pada 2021*. 6–11.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. P-Issn 2549-7332 %7c E-Issn 2614-1167%0d
- Maryam. (2014). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, 2(2), 1–6.
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
- Nugraha,. (2020). Pengaruh Aromaterapi Dari Biji Pala Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 76–84. <http://www.nersmid.org/index.php/nersmid/article/view/205>
- Nuraini, & Jatmiko, Y. A. (2021). Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Di Yogyakarta 2010-2020. *Badan Pusat Statistik United Nations Population Fund*, 41. <https://media.neliti.com/media/publications/48749-id-proyeksi-penduduk-kabupatenkota-provinsi-di-yogyakarta-2010-2020.pdf>
- Nursalam. (2018). 75 Konsep Dan Penerapan Metodologi.Pdf. In T. E. S. Medika (Ed.), *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 2). Ariyanto.
- Oramas, C. V., Keluarga, D. D., & Oramas, C. V. (2016). *Formularium Obat Herbal Asli Indonesia Dengan*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

- Rahmawati, I., Titi, S. S., & Suciana, F. (2015). Efektifitas Mandi Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Profesi*, 13(1), 6–9.
- Rijal, M. (2016). *Jurnal Biology Science & Education 2016 Deli Wakano, Dkk.* 5(2), 152–158.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Rosianti, I. S., & Suryani. (2020). *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Kelurahan Kenalan Pakis Magelang*.
- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.36419/Avicenna.V2i2.300>
- Sipahelut, S. G., & Telussa, I. (2019). Karakteristik Minyak Atsiri Dari Daging Buah Pala *Teknologi Hasil Pertanian*, 1v(2), 126–134. <https://jurnal.uns.ac.id/ilmupangan/article/download/13582/11324>
- Siti Nur Kholifah, Skm, M.Kep, S. K. (2016). Modul Keperawatan Gerontik. In *Mutu Layanan Dan Kebijakan Kesehatan* (Issue Keperawatan Gerontik, Konsep Teori Menua).
- Soares, A. P. (2013). Konsep Lansia Dan Proses Menua. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suarez, L. Y. T. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. 8(1), 1–27.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. In *Metoda Penelitian* (Pp. 1–330). Alfabeta, Cv. [http://repository.stei.ac.id/1738/4/Bab Iii.Pdf](http://repository.stei.ac.id/1738/4/Bab%20iii.pdf)
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–10.
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality: A Systematic Review. *European Journal Of Physiotherapy*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- Wicaksana, A. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. <https://medium.com/>, 37–47. <https://medium.com/@Arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Wildan, F., & Maliya, A. (2016). Pengaruh Masase Kaki Dan Aromatherapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Muhamadiyah Surakarta*.
- Yuantari, C., & Handayani, S. (2017). 11. Buku Ajar Statistik Deskriptif & Inferensial. In *Badan Penerbit Universitas Dian Nuswantoro*. https://repository.dinus.ac.id/docs/ajar/buku_biostat_rev_2017_fix.pdf

Yudhistira, S. (2019). *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun.*