

**PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ESENSIAL
AROMATERAPI KENANGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANJAR
BATULUMBUNG, GULINGAN**



NI PUTU NITA VALENTINA DEWI

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

2026

**PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ESENSIAL
AROMATERAPI KENANGA TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANJAR
BATULUMBUNG, GULINGAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

Ni Putu Nita Valentina Dewi

C1122110

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ESENSIAL AROMATERAPI KENANGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANJAR BATULUMBUNG, GULINGAN

Diajukan Oleh:

NI PUTU NITA VALENTINA DEWI

NIM. C1122110

Mangupura, 30 April 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN: 0801038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



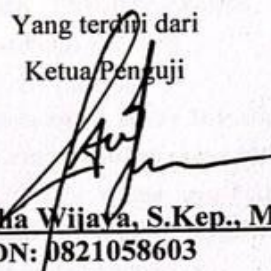
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN
PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

Tanggal: 13 Mei 2026

Yang terdiri dari
Ketua/Penguji


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

Sekretaris Penguji


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

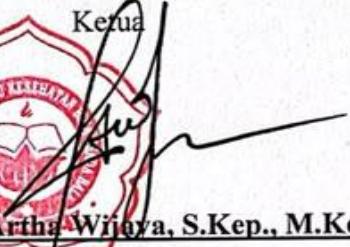
Anggota Penguji


Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep
NIDN: 0801038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ni Putu Nita Valentina Dewi

NIM : C1122110

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi
Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar
Batulambung, Gulingan

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

Mangupura, 23 April 2026



(Ni Putu Nita Valentina Dewi)

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

Skripsi, April 2026

Ni Putu Nita Valentina Dewi

Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Batulumbung, Gulingan

xiv + 66 + 2 tabel + 7 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Semakin bertambahnya usia, lansia akan mengalami banyak perubahan, salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat seseorang tersebut terbangun. Perubahan kualitas tidur yang terjadi pada lansia merupakan suatu perubahan yang disebabkan oleh faktor status kesehatan, gaya hidup dan stress. Upaya nonfarmakologis seperti pemberian aromaterapi kenanga dapat menjadi alternatif dalam memperbaiki kualitas tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi kenanga terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Design* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel sebanyak 51 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 $p=0,01$ yang memiliki arti $p<0,05$. Sehingga dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minyak esensial aromaterapi kenanga terhadap kualitas tidur lansia di Banjar Batulumbung, Gulingan. Bagi pelayanan keperawatan dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dalam memberikan terapi non-farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia dengan pemberian aromaterapi kenanga.

Kata Kunci: lansia, kualitas tidur, aromaterapi kenanga

Daftar Pustaka: 61 (2018-2026)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, April 2026

Ni Putu Nita Valentina Dewi

The Effect of Ylang-Ylang Essential Oil Aromatherapy on Sleep Quality among Older Adults in Banjar Batulumbung, Gulingan

xiv + 66 pages + 2 tables + 7 figures + 16 appendices

ABSTRACT

As individuals age, they experience various physiological changes, including physical alterations that may affect sleep quality. Sleep is an essential component of overall health and quality of life. Sleep quality refers to an individual's ability to obtain restorative sleep that results in a feeling of freshness and well-being upon awakening. Sleep disturbances among older adults may be influenced by several factors, including health status, lifestyle, and stress. Non-pharmacological interventions, such as ylang-ylang aromatherapy, may serve as an alternative approach to improving sleep quality among older adults. This study aimed to determine the effect of ylang-ylang essential oil aromatherapy on sleep quality among older adults.

This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 51 older adults selected through a non-probability sampling method using purposive sampling techniques. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare sleep quality scores before and after the intervention.

The statistical analysis revealed a p-value of 0.01 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between pretest and posttest measurements. Therefore, the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. The findings demonstrate that the administration of ylang-ylang essential oil aromatherapy had a significant effect on improving sleep quality among older adults in Banjar Batulumbung, Gulingan.

The study concludes that ylang-ylang aromatherapy may be utilized as an effective non-pharmacological nursing intervention to improve sleep quality among older adults. These findings may serve as evidence-based guidance for nursing services in implementing complementary therapies to promote healthy sleep in the elderly population.

Keywords: *older adults, sleep quality, ylang-ylang aromatherapy*

References: *61 (2018–2026)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Batulungung, Gulingan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari doa, bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. I Putu Santika, MM. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes. Selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M,Kep. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta motivasi peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ni Ketut Sumariati dan Ayah I Made Argita, yang dengan kasih sayang, doa dan pengorbanan tidak henti menjadi sumber semangat terbesar dalam setiap langkah peneliti.

5. Adik-adik tercinta, Ni Kadek Junita Artariasih dan Ni Komang Tita Suryandari, yang selalu memberikan warna, semangat dan keceriaan dalam perjalanan ini.
6. Sahabat-sahabat tersayang, Ni Luh Gede Juwita Cahyati, yang setia menemani, mendukung, serta menjadi penguat di kala peneliti hampir menyerah.
7. Teristimewa untuk diri peneliti, yang telah berusaha tegar, sabar dan tidak mudah menyerah, meskipun jalan penelitian ini penuh ujian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah banyak memberikan bantuan, doa dan dorongan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, serta menjadi pijakan awal untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Mangupura, 23 April 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	7
2. Bagi Masyarakat.....	8
3. Bagi Institusi Pendidikan	8
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan Komunitas dan Gerontik.	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Dasar Lansia.....	12
1. Definisi Lansia	12
2. Klasifikasi Lansia.....	12
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	13
4. Masalah-Masalah Pada Lanjut Usia.....	15
B. Konsep Kualitas Tidur	17
1. Pengertian Kualitas Tidur	17
2. Fisiologi Tidur.....	18

3. Siklus Tidur.....	18
4. Kebutuhan Tidur	20
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	20
6. Pengukuran Kualitas Tidur	22
C. Konsep Aromaterapi	23
1. Definisi Aromaterapi.....	23
2. Manfaat Aromaterapi	24
3. Indikasi Pemberian Aromaterapi Kenanga	25
4. Kontraindikasi Aromaterapi Kenanga	25
5. Tumbuhan Bunga Kenanga.....	26
6. Kandungan dan Kegunaan Aromaterapi Kenanga.....	26
7. Mekanisme Kerja Aromaterapi Kenanga.....	27
8. Teknik Pemberian Aromaterapi	28
9. Pengaruh Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia	30
D. Kerangka Teori.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis.....	34
C. Definisi Operasional.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi Penelitian	37
2. Sampel Penelitian.....	38
3. Teknik Sampling	39
C. Tempat Penelitian.....	41
D. Waktu Penelitian	41
E. Etika Penelitian	41
F. Alat Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Penelitian.....	43

2. Validitas dan Reliabilitas	44
G. Prosedur Pengumpulan Data	45
1. Prosedur Administrasi	45
2. Prosedur Teknis	46
H. Pengolahan Data	48
I. Rencana Analisis Data	49
1. Analisis Univariat	49
2. Analisis Bivariat	50
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Univariat	52
1. Karakteristik Responden	52
2. Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga	54
3. Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga	54
C. Analisis Bivariat	55
1. Uji Normalitas	55
2. Analisis Statistik <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Batulambung, Gulingan	55
BAB VI PEMBAHASAN	57
A. Interpretasi Penelitian	57
1. Karakteristik Responden	57
2. Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga	62
3. Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga	64
4. Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Batulambung, Gulingan	65

B. Keterbatasan Penelitian	67
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	67
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	67
2. Bagi Institusi Pendidikan	68
3. Bagi Penelitian Keperawatan	68
BAB VII PENUTUP.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	70
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	70
2. Bagi Masyarakat.....	70
3. Bagi Institusi Pendidikan	70
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional.	35
Tabel 4. 1	Desain Penelitian	36
Tabel 5. 1	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	52
Tabel 5. 1	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 5. 3	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan	53
Tabel 5. 4	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	53
Tabel 5. 5	Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga	54
Tabel 5. 6	Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga	54
Tabel 5. 7	Uji Normalitas.....	55
Tabel 5. 8	Analisis Statistik Wilcoxon Sign Rank Test Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Batulumbung, Gulingan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. 1 Tumbuhan Bunga Kenanga.....	26
Gambar 2. 2 Menyiapkan alat dan bahan.....	29
Gambar 2. 3 Masukkan air panas sebanyak $\pm 5\text{cc}$	29
Gambar 2. 4 Tuangkan 5-6 tetes minyak esensial aromaterapi kenanga	30
Gambar 2. 5 Hirup aromaterapi kenanga selama 30 menit.....	30
Gambar 2. 6 Kerangka Teori.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Surat Ethical Approved
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 Kuesioner Kualitas Tidur PSQI
- Lampiran 11 SOP Pemberian Aromaterapi Kenanga
- Lampiran 12 Rancana Penelitian
- Lampiran 13 Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Olah Data Penelitian Dengan SPSS
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D., Amelia, R., Dewi, N. purnama, & tetivan, A. (2024). Efek Pemberian Lilin Aromaterapi Pada Pengobatan Gangguan Cemas: a Literature Review. *Journal of Psychology*, 1(1), 21–32. <https://doi.org/10.70248/jp.v1i1.1208>
- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Ariana, P. A., Putra, N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). *pra eksperimen*. 3(2), 416–425.
- Atiqah, A., Widiyanto, B., & Sulistyowati, I. D. (2025). Terapi Klompementer Patch Aromaterapi Bunga Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Grade I. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), 36–46. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.2351>
- Ayuningtias, I., & Burhanto. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review*. 2(3), 2021.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Profil Lansia 2021*.
- Balqis, R. D., & Paramitha, N. K. W. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Efektivitas Foot Massage Dengan Essential Oil Lavender dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*, 9(1), 916–924.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68.
- Dwisetyo, B., & Baco, N. H. (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik dengan pendekatan Asuhan keperawatan. In *Drestanta Pelita Indonesia Press*. <http://badanpenerbit.org/index.php/dpipress/article/download/9/7>
- E, D., & R, Y. (2023). Pemanfaatan Minyak Kenanga (Cananga Odorata) untuk Pencegahan Depresi Lansia pada Masa Covid-19 di Panti Jompo Sumatera

Barat. *HEME : Health and Medical Journal*, 5(2), 2685–2772.

Fatmasari, F. H., Mukti, R. A., & Nuraini, I. (2023a). *Uji Ketahanan pH Minyak Atsiri dari Kulit Buah Jeruk dan BungaKenanga sebagai Bahan Pengganti Aromaterapi pada Mata KuliahPerawatan Badan*. 5(3).

Fatmasari, F. H., Mukti, R. A., & Nuraini, I. (2023b). *Uji Ketahanan pH Minyak Atsiri dari Kulit Buah Jeruk dan BungaKenanga sebagai Bahan Pengganti Aromaterapi pada Mata KuliahPerawatan Badan*. 05(03), 6353–6358.

Fauziah, E., & Isnaeni, Y. (2018). *Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gaping Sleman Yogyakarta*. 76.

Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in the Elderly at Risk at the Linggar Health Center , Bandung Regency*. 15(2). <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2.930>

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.

Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing & Health*, 7(2).

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 45.

Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease. *Kesehatan Vokasional*, 7(1).

Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya. *Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian*, 2(6), 784–808.

Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2).

Hasibun, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2).

Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir

- terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Heryana, A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kodir, Margiyati, Ningrum, T. F., & Amalia, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Progresif & Musik Kroncong Terhadap Insomnia Pada Lansia di Posyandu Setya Manunggal III Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 5(2).
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.349>
- Lestari, W., Wildayani, D., & Ningsih, W. L. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. 15(1), 50–56.
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- M, H., J.M, P., & D, N. (2018). Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI dengan Fungsi Kognitif pada PPDS Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigeal, T. (2019). Canadian Fundamentals of Nursing. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Muin, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Ningtyas, P. D., Sudiah, H., & Murtiyani, N. (2022). Penurunan Kejadian Insomnia Menggunakan Spray Aromatherapy dan Candle Aromatherapy. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 33(1), 1–12.
- Nurul, Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *Assyifa'Ilmu Keperawatan Islami*, 1–10.
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). *Review Artikel: Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi*. 18(3).

- Pujiati, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Wiliyah Kerja Puskesmas Jepang Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>
- Purwaningrum, V. P., Handayani, F., & Pudjonarko, D. (2023). Efektivitas Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1641–1649. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6050>
- Putra, S. D., Darmawansyah, & Murwati. (2026). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau Tahun 2025*. 5(1), 301–308.
- Putri, A. M., Muham, A. O., Anggraini, S., Maisarmah, S., & Yulis, P. A. R. (2020). Analisis Kualitatif Kandungan Bunga Kenanga (Canangaodorata) Secara Fitokimia Dengan Menggunakan Pelarutan Etanol. *Journal of Research and Education Chemistry*, 2(1), 43. [https://doi.org/10.25299/jrec.2020.vol2\(1\).4783](https://doi.org/10.25299/jrec.2020.vol2(1).4783)
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan Pada Lanjut Usia. *Kesehatan Pada Lanjut Usia*, 1, 10–19.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 15, 17–24.
- Ramadhani, Y., Zulfitri, R., & Karim, D. (2022). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian scientific health journal Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dosen Fakultas Kepe*. 7(2), 10–15.
- Robby, A., Agustin, T., & Azka, H. H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Setyoadi, Purnamawati, N. P. I., & Sari, E. K. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 8(1), 290–300. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i1.197>
- Silalahi, K. L., Ariga, F. A., & Siregar, P. S. (2020a). Pengaruh Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2).
- Silalahi, K. L., Ariga, F. A., & Siregar, P. S. (2020b). Pengaruh Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 101–108.

- Statistik, B. P. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sugiari, Widiastini, & Lestari, Y. S. (2024). Pengaruh Aromaterapi Ylang-Ylang terhadap Insomnia Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta II. *Jurnal Medika Usada*, 7(2), 24–29. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v7i2.274>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D* (Issue January).
- Sulistriani, U., W, M. N., & Rahayu, dyah L. (2018). Studi Literatur: Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 8(2).
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article: Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yunita, L., Soehaditama, J. P., & Nutaeni. (2024). Ranjbar, H., & Khosravi, S. (2015). The Effect of Using Likert Scale on the Validity of Research Results. *International Journal of Humanities and Cultural Studies. Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Syafwan, M. K. R., & Afnuhazi, M. R. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 78–84.
- Toepek, E. P., Sudyana, I. N., Agnestisia, R., & Irmawan, M. (2023). *Sosialisasi Pembuatan Minyak Bunga Kenanga (Cananga Odorata) Untuk Bahan Baku Reed Difusser Untuk Masyarakat Usia Produktif. 1*, 1265–1269.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sar, Y. I. P. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe Pendahuluan Lansia (Lanjut Usia) adalah satu kondisi pasti dilewati oleh semua insan manusia yang merupakan tahapan dimana individu pada usia tertentu , yang dikategorikan se. 4*(1), 134–144.