

SKRIPSI
PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DENGAN TERAPI MUSIK
KLASIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI
WERDHA SYAILENDRA



PUJI WIDIYAWATI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DENGAN TERAPI MUSIK
KLASIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI
WERDHA SYAILENDRA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**PUJI WIDIYAWATI
NIM. C2125045**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DENGAN TERAPI MUSIK
KLASIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI WERDA
SYAILENDRA

Diajukan Oleh :

PUJI WIDIYAWATI
NIM. C2125045

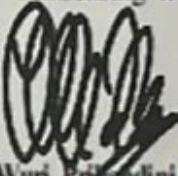
Mangupura, 23 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


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

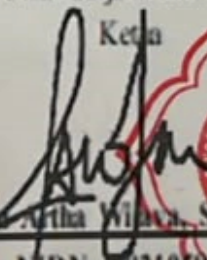
Pembimbing II


Ns. Claudia Wuri Priandini, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 0812018901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua


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

HALAMAN PENGESAHAN

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

BINA USADA BALI

Tanggal : 5 Agustus 2026

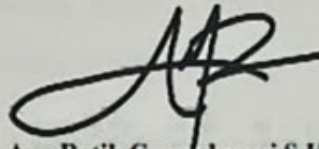
Diajukan Oleh :

PUJI WIDIYAWATI

NIM. C2125045

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari :

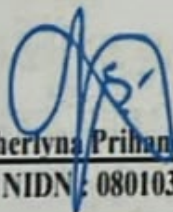
Ketua Penguji



Ns. Ayu Ratih Cempakasari, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0830119003

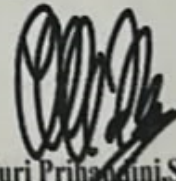
Sekretaris Penguji



Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.

NIDN : 0801038801

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandhani, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0812018901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

NIDN: 0827058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Puji Widiyawati

NIM : C2125045

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dengan
Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Panti Werdha Syailendra

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir ini saya tulis dengan 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 skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 31 Juli 2026



(Puji Widiyawati)

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

Skripsi, Juli 2026

Puji Widiyawati

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Syailendra

Xii + 65 +6 tabel + 3 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia di panti werdha akibat proses penuaan, penurunan hormon melatonin, dan stres psikososial. Gangguan tidur kronis dapat menurunkan fungsi kognitif, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup lansia. Penggunaan modalitas non-farmakologis seperti kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik menawarkan pendekatan relaksasi ganda (*multisensory*) yang aman dan minim efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dengan terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Syailendra. Desain penelitian menggunakan *pra-experiment* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Sebanyak 20 lansia dipilih sebagai responden menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran kualitas tidur dievaluasi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dengan terapi musik klasik dengan *pvalue* 0,001 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Syailendra. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di panti werdha.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender, terapi musik klasik, kualitas tidur;

Daftar Pustaka 63

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Thesis, Juli 2026

Puji Widiyawati

The Effect of Combined Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy on Sleep Quality Among Older Adults at Syailendra Nursing Home

xii + 65pages + 6 tables +3 figure + 12 appendices

ABSTRACT

Poor sleep quality is a common health problem among older adults residing in nursing homes due to the aging process, decreased melatonin hormone production, and psychosocial stress. Chronic sleep disturbances may reduce cognitive function, weaken the immune system, and impair the overall quality of life of older adults. The use of non-pharmacological modality, such as the combination of lavender aromatherapy and classical music therapy, offers a safe multisensory relaxation approach with minimal adverse effects. This study aimed to determine the effect of combined lavender aromatherapy and classical music therapy on the sleep quality of older adults at Syailendra Nursing Home. This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest–posttest approach. A total of 20 older adults were selected as respondents using purposive sampling technique. Sleep quality was assessed before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The result of the statistical analysis demonstrated a significant improvement in sleep quality following the administration of the combined lavender aromatherapy and classical music therapy intervention, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). It can be concluded that the combination of lavender aromatherapy and classical music therapy has a significant effect on improving the sleep quality of older adults at Syailendra Nursing Home. This intervention may serve as an alternative nursing practice to enhance sleep quality among institutionalized older adults.

Keywords: Lavender aromatherapy, classical music therapy, sleep quality.
References: 63

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Syailendra”, tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Stikes Bina Usada Bali.

Peneliti menyadari isi dari skripsi ini tidak lepas dari adanya dukungan dan bimbingan dari pembimbing dan rekan-rekan peneliti. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyusun skripsi guna menyelesaikan pendidikan sarjana Keperawatan di Stikes Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Kaprodi S1 Keperawatan Stikes Bina Usada Bali yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi guna menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Stikes Bina Usada Bali.
3. Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes. selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. Claudia Wuri Prihandini,S.Kep.,M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua, suami, anak dan keluarga yang senantiasa mendukung dan mendoakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
6. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Peneliti mohon kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi kita semua.

Mangupura, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kualitas Tidur.....	11
B. Aromaterapi Lavender	21
C. Terapi Musik Klasik.....	27
D. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dengan Terapi Musik Klasik ..	31
E. Kerangka Teori.....	34
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	
DEFINISI OPERASIONAL.....	35
A. Kerangka Konsep	35
B. Hipotesis Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel.....	36

BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel	39
C. Tempat Penelitian.....	41
D. Waktu Penelitian	41
E. Etika Penelitian	41
F. Alat Pengumpulan Data	45
G. Prosedur Pengumpulan Data	45
H. Pengolahan Data.....	46
I. Analisis Data	47
BAB V HASIL PENELITIAN	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
B. Analisa Univariat	50
C. Analisa Bivariat.....	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
A. Interpretasi Hasil Penelitian	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Implikasi Keperawatan	61
BAB VII PENUTUP.....	63
A. Simpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel	36
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	50
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Klasik Pada Lansia Di Panti Werdha Syailendra	50
Tabel 5.4	Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Klasik Pada Lansia Di Panti Werdha Syailendra	51
Tabel 5.5	Hasil Uji Analisis Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	35
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>One Groups Pre test-Post test Design</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Standar Operasional Kombinasi Aromaterapi Lavender dengan
Terapi Musik Klasik
- Lampiran 6. Lembar Pengkajian PSQI
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan Proposal Penelitian
- Lampiran 8. Surat Ijin Etik Penelitian
- Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11. Analisa Data
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. (2021). Kajian Literatur : Terapi Nonfarmakologis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 3, 25–27.
- Aidil, R., Addini, F., Sutejo, M. N., & Bhagaskara, D. R. (2023). The Effect of Aromatherapy on Sleep Quality in the Elderly at Rindang Asih I Nursing Home in Semarang. *Journal of Health Science and Medical Therapy*, 1(02), 99–105.
- Amanah, B., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia pada Lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6–9.
- Arpiani, S., Widhawati, R., & Purwanti, H. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Ichsan Satya Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* |, VI, 160–165.
- Artika, D., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2022). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Tanda dan Gejala Pasien Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1).
- Barus, M. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022*.
- Batubara, Z., Hanako, V., Rosmega, R., & Hutagalung, Y. W. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan Musik Bahasa Inggris Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Roasro Medan memperbaiki perasaan dan kondisi kejiwaan dari lansia serta menjadi salah satu dari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 207–215.
- Bon, L. (2020). Relationships between REM and NREM in the NREM-REM sleep cycle: a review on competing concepts. *Sleep Medicine*, 70, 6–16. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.02.004>
- BPS. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. 22.
- Cadar, D., & Wang, H. (2024). Impact of sleep duration and sleep disturbances on the incidence of dementia and Alzheimer ' s disease : A 10-year follow-up study. *Psychiatry Research*, 333(June 2023). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115760>
- Chen, W. C., & Wang, X. Y. (2022). Longitudinal associations between sleep duration and cognitive impairment in Chinese elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.1037650>
- Choerunnisa, N. F., Sunaringsih, S., Wardoyo, I., & Rahmawati, N. A. (2024).

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia Sumbersari Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 995–1000.

Corbo, I., Forte, G., & Favieri, F. (2023). Poor Sleep Quality in Aging: The Association with Mental Health. *Interntional Journal of Enviromental Research Nd Public Health*.

Damayanthi, D., Adhiestiani, N. M., & Risna, N. M. (2025). Pengaruh aroma terapi levender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskemas Penebel I. *Jurnal Karya Generasi Sehat*, 3(2), 1–9.

Dian, D. (2020). The Effect of Classical Music Mozart Therapy on Change the Pain Scale in Post Patients Appendicitis Operations in the Dahlia Room Rsud Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11(2), 9–16. <https://doi.org/10.46508/jiw.v11i2.51>

Febriani, T., Arisandy, T., & Pristina, N. (2024). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Inovatif*, 7, 1–9.

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 and Health*, 7, 108–117.

Ginting, R. (2024). Analisis Potensi Minyak Atsiri Lavender (*Lavandula angustifolia*) sebagai Agen Ansiolitik dan Efek Alergi pada Penggunaan Aromaterapi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 11(1), 45-52.

Handika, D., Febriyani, P. A., & Ciptiasrini, U. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Musik Klasik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Harjamukti , Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(3), 2249–2256.

Hardika, B. D., Surani, V., & Pranata, L. (2023). Hubungan Insomnia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 0–5.

Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 190–206.

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).

- Hussain, M. Z., Hussain, S. T., & Khan, S. (2020). Aromatherapy: A Review on Its Therapeutic Benefits. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 65(2), 1-5.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi murotal dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3, 597–606.
- Jepisa, T., Riasmini, N. M., & Guslinda. (2020). Karakteristik, tingkat depresi dan faktor lingkungan disik dengan kualitas tidur lansia di PSTW Prov Sumbar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 152–159.
- Jumilia. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi musik pada gangguan tidur insomnia. *Journal of Telenursing*, 3, 797–809.
- Kemensos. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Kreasi Atensi Lanjut Usia dalam Rangka Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) Ke-25 tahun 2021*.
- Kohanmoo, A., Kazemi, A., Zare, M., & Akhlaghi, M. (2024). Gender - specific link between sleep quality and body composition components : a cross - sectional study on the elderly. *Scientific Reports*, 0123456789, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58801-5>
- Li, C., Kumar, A. P., Wankhar, D., Kuppusamy, M., & Govindasamy, K. (2025). Effect of music therapy on sleep quality in elderly: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 20(11 November), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334356>
- Makaba, Y. A., Nurbaya, S., & Dahrianis. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 16.
- Maryam, S., Ekasari, M., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2022). *Mengenal Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Mutaqqin, Z., Arts, T. M. a, & Hadi, L. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan pasien Hipertensi Di RSUD Royal Prima Medan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 56–67.
- Nur, H. A. (2023). Senam ergonomik terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1), 1–12.
- Nurdin, S., & Insafitri, S. (2022). Kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Journals of Ners Community*, 13(3), 44–550.
- Nurulicha, N., Herawati, Y., & Marsilia, I. D. (2023). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di

Kelurahan Harjamukti Depok. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 371. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.682>

Petrovsky, D., Ramesh, P., Varrase, M., & Hodgson, N. (2022). Effects of Music Interventions on Sleep in Older Adults: A Systematic. *Geriatr Nurs*, 42(4), 869–879. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.04.014>.Effects

Potter, P. A. et al. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan. 9 volume 2* (E. by E., Noviestari, Et, Al., & Indonesia (eds.)). Salemba Medika. https://www.google.co.id/books/edition/Fundamentals_of_Nursing_Vol_2%0A_9th_Indone/vez3DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+kebutuhan+das%0Aar+manusia+kualitas+tidur&pg=PA906&printsec=frontcover.

Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia The Influence of Lavender Aromatherapy To Sleep Quality of Elderly Propil Dinas Kesehatan Tanah Datar adalah Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia la. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 319–324.

Rohmah, & Ainur, S. Z. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar Rt.06 Rw.07 Pakis Kabupaten Malang*. <http://repository.itsksoepraoen.ac.id/852/%0D>

Safitri, E. N., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2022). Application of Classical Music Therapy in Hearing Hallucination Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 173– 180.

Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.2>

Sari, A. D., & Kartinah. (2025). Pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. *Journal of Telenursing*, 7, 42–48.

Sari, I., Hafifah, I., & Choiruna, H. P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di ICCU RSUD Ulin Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 310.

Saryomo, & Gunawan, I. (2025). Studi Korelasi Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.

Siahaan, A. G., & Jusuf, N. K. (2024). Ritme Sirkadian dan Kesehatan Kulit. *MDVI*, 51(4).

Siauta, M., Goha, M. M., & Sukmawati, T. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 293–302.

- Siburian, F. M. C. (2024). *Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan Tahun 2024 Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan*. STIKES Santa Elisabeth.
- Sitopu, S., Pakpahan, H., & Wau, N. (2023). Hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia di Pusat Pelayanan Orang Tua Sejahtera(PPOS) GBKP Sukamakmur Sibolangit. *Jurnal Darma Agung Husada*.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*. Alfabeta.
- Susiyanti, E., & Dharmayanti, L. (2023). Efektivitas pemberian aromaterapi essential oil lavender terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 71–81.
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tatalaksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1703–1708.
- Taqiyah, Y., Alam, R. I., Leisubun, J. P., & Jama, F. (2023). Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Adaptasi Nyeri Persalinan Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Kesehatan Forikes*, 14(5), 141–143.
- Tribakti, I. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique*. CV Aska Pustaka.
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. ., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3, 7161–7172.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradani, R. (2021a). Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradani, R. (2021b). Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes. *Jurnal Health Sains*, 2, 362–380.
- Waluya, A. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis. pertama*. PT. Pena Persada Kerta Utama.
- WHO. (2020). *Decade of Healthy Ageing Baseline Report*. WHO.
- WHO. (2025). *Penuaan dan Kesehatan*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Widiyanto, B., & Wijayati, S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan* (Nuansa Fajar Cemerlang (ed.); Nuansa Faj). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Widiyono. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Lembaga Cakra Brahmanda

Lentera.

- Winarsih, P. W., Mintasih, S., & Afrina, R. (2024). Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(3).
- Xu, K., Wang, S., Ji, Q., Ni, Y., & Liu, T. (2024). Effects of aromatherapy on sleep quality in older adults. *Medicine*, 49(December 2023), 1–7.
- Yuliadi, I. (2021). HPA Aksis and Psychosomatic disorder. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 6(1), 1–22.