

**PENGARUH AROMATERAPI *LAVENDER*
TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMPN 2 KUTA UTARA**



SKRIPSI

Oleh :

Odilia Delin Dalta

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

**PENGARUH AROMATERAPI *LAVENDER*
TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMPN 2 KUTA UTARA**

SKRIPSI

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

Diajukan oleh:

ODILIA DELIN DALTA

NIM A1122017

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Nama : Odilia Delin Dalta

NIM : A1122017

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di
SMPN 2 Kuta Utara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini yang saya 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 nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2026



Odilia Delin Dalta

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH AROMATERAPI *LAVENDER* TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMPN 2 KUTA UTARA

Diajukan oleh:

Odilia Delin Dalta
NIM. A1122017
Badung, 24 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing I



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb
NIDN:0808068701

Pembimbing II



Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari,S.Keb.M.Keb
NIDN:0801019503

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.ST.,M.Keb
NIDN:0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

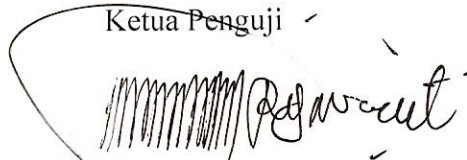
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal : 31 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.M.Kes

NIDN:0809018701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN:0808068701

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.M.Keb

NIDN:0801019503

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN:0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJA KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

Odilia Delin Dalta

Pengaruh Aromaterapi *Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di SMPN 2 Kuta Utara
(Xv + 62 halaman) + 5 tabel + 8 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kondisi emosional, serta kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi *lavender* terhadap kualitas tidur remaja di SMPN 2 Kuta Utara.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 95 siswa kelas IX, dengan sampel sebanyak 48 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi diberikan berupa aromaterapi *lavender* yang diteteskan sebanyak tiga tetes pada tisu, dihirup selama 10 menit sebelum tidur selama lima hari berturut-turut. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebanyak 44 responden (91,7%) memiliki kualitas tidur buruk dan 4 responden (8,3%) memiliki kualitas tidur baik. Setelah pemberian aromaterapi *lavender*, kualitas tidur meningkat menjadi 45 responden (93,8%) dengan kualitas tidur baik dan 3 responden (6,3%) masih memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,1$), sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *lavender* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di SMPN 2 Kuta Utara. Disarankan kepada pihak sekolah untuk mengedukasi remaja mengenai pentingnya kualitas tidur serta mempertimbangkan penggunaan aromaterapi *lavender* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: aromaterapi *lavender*, kualitas tidur, remaja, PSQI.

Daftar pustaka: 49 (2022-2026)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2026

Odilia Delin Dalta

The Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality among Adolescents at SMP Negeri 2 Kuta Utara

xv + 62 Pages + 4 Tables + 8 Figures + 16 Appendices

ABSTRACT

Poor sleep quality is a common health problem experienced by adolescents and may affect learning, concentration, emotional well-being, and physical and psychological health. One non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality is lavender aromatherapy. This study aimed to analyze the effect of lavender aromatherapy on sleep quality among adolescents at SMP Negeri 2 Kuta Utara.

This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 95 ninth-grade students, with a sample of 48 respondents selected using a purposive sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The intervention consisted of applying three drops of lavender aromatherapy oil to a tissue and inhaling the aroma for 10 minutes before bedtime for five consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that before the intervention, 44 respondents (91.7%) had poor sleep quality, while 4 respondents (8.3%) had good sleep quality. After the lavender aromatherapy intervention, sleep quality improved, with 45 respondents (93.8%) having good sleep quality and 3 respondents (6.3%) continuing to have poor sleep quality. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.1$), indicating that lavender aromatherapy had a significant effect on improving sleep quality among adolescents at SMP Negeri 2 Kuta Utara. Schools are encouraged to educate adolescents about the importance of adequate sleep and consider lavender aromatherapy as one of the non-pharmacological interventions for improving sleep quality.

Keywords: lavender aromatherapy, sleep quality, adolescents, PSQI

References: 49 (2022–2026)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan karunia yang telah diberikan-Nya kepada kita. Sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi *Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja” dapat terselesaikan dengan sebaik mungkin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi sarjana kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali. Penulis mendapat bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, melalui tulisan ini penulis ingin mengucapkan Terimakasih kepada pihak-pihak berikut ini:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali dan selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bdn.Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku Penguji utama
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.M.Keb selaku Pembimbing II yang telah bersedia membantu dan memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

5. Kepala Sekolah di SMPN 2 Kuta Utara yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Teristimewa penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada kedua orang tua tercinta Bapak Daniel dan Mama Maria dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Meskipun penulis telah berusaha sebaik mungkin dalam penyusunan skripsi ini namun tentunya masih terdapat kekurangan tidak sedikit juga permasalahan dan kendala yang penulis hadapi dalam mengembangkan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengapresiasi bila ada kritik dan saran yang bersifat membangun demi menunjang kualitas ilmu pengetahuan yang lebih luas lagi. Semoga skripsi ini bermanfaat baik bagi penulis dan pembaca serta dapat diterapkan dengan baik.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFENISI	
OPERASIONAL	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis Penelitian	31
C. Defenisi Operasional.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Tempat Penelitian.....	36

D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	39
H. Pengolahan Data.....	42
I. Teknik Analisa Data.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN	46
A. Tempat dan waktu penelitian	46
B. Analisa deskriptif	47
C. Analisa komparatif	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi Penelitian.....	51
B. Keterbatasan Penelitian	57
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian	58
BAB VII KESIMPULAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel dan Defenisi Operasional	33
Tabel 5.1 Analisa Karakteristik Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMPN 2 Kuta Utara	47
Tabel 5.2 Analisa Kualitas Tidur Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender..	48
Tabel 5.3 Analisa Kualitas Tidur Sesudah di berikan Aromaterapi <i>lavender</i> ..	49
Tabel 5.4 Pengaruh Aromaterapi <i>Lavender</i> Terhadap Kualitas Tidur	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Aromaterapi <i>Lavender</i>	22
Gambar 2.2 Kerangka Teori Pengaruh Aromaterapi <i>Lavender</i> Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMPN 2 Kuta Utara	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	31
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Penelitian
Lampiran 2	: Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	: Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran 4	: Surat Permohonan Uji Etik
Lampiran 5	: Surat Lolos Uji Etik
Lampiran 6	: Surat Ijin Penelitian
Lampiran 7	: Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 8	: Pengantar Kuesioner
Lampiran 9	: Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	: Surat Persetujuan (<i>Informed Consent</i>) Orang Tua/Wali Responden
Lampiran 11	: Kuesioner Aromaterapi <i>Lavender</i>
Lampiran 12	: Kisi Kisi Keterangan Cara Skoring
Lampiran 13	: Sop Pemberian Aromaterapi <i>Lavender</i>
Lampiran 14	: Hasil SPSS
Lampiran 15	: Dokumentasi
Lampiran 16	: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
BKKBN	: <i>Badan Kependudukan Keluarga Berencana</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
H ₀	: Hipotesis Nol
H _a	: Hipotesis Alternatif
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WA	: <i>Whatsapp</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIDN	: Nomor Induk Dosen Nasional
CM	: Sentimeter
MM	: Milimeter
%	: Persen
<i>P-Value</i>	: <i>Probability Value</i>
<i>Et Al</i>	: <i>Et Alii</i>
Q1	: <i>Pretest</i>
Q2	: <i>Posttest</i>
X	: Perlakuan
Eo	: <i>Essential Oil</i>
Rct	: <i>Randomized Controlled Trial</i>
Sd	: <i>Standar Deviasi</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan 1, September. Aswaja Pressindo, Yogyakarta.
- Acosta, M. (2025). *The Bidirectional Impact Of Irregular Sleep Patterns On Cognitive Function In Adolescents Aged 14–17: A Developmental Perspective*. *Dhr Proceedings*, 4(2), 24–31.
- Aisyah, S., Srikumbang, Sri Rintani, Harahap, H. P., & Salsabila, S. (2023). Aroma Terapi Bunga *Lavender (Lavandulaangustifolia)* Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 7(2), 74–79.
- Akimba, A. (2024). Penerapan Aromaterapi *Lavender* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Aceh Besar: Penerapan Aromaterapi *Lavender* Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Akademik Keperawatan Kesdam Im Banda Aceh*, 8(1).
- Ali, N. M. Al. (2025). *Adolescent Screen Time And Sleep Quality : Predictive Factors And Their Effect On Academic Achievement Among Adolescents In Jordan*.
- Amalia, P. N., Yuni Sapto, Y. S., & Suko Pranowo, S. P. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sidaaurip Kecamatan Binangun Cilacap. Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- Buckle, J. (2023). *Clinical Aromatherapy E-Book: Clinical Aromatherapy E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Dini. (2024). Penerapan *Evidence Practice* Aromaterapi Bunga *Lavender* Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (Stw) Karya Bakti Cibubur.
- Dzaky, R. D., & Lestari, S. H. (2021). Pubertas Dan Permasalahannya. *Prosiding Fk Uc*, 1(1).
- Effendi, M. A. S. L. (2025). Determinan Kualitas Tidur Remaja Menurut *Social Cognitive Theory Model* :Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 3(4). <https://doi.org/10.59680/Ventilator.V3i4.2153>
- A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fk Uisu Di Tahun 2022. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara.

- Fadila, D. A. D. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sman 3 Palangka Raya. Poltekkes Kemenkes Palangkaraya.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Prilaku *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10- 19 Tahun Di Rw06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. 2.
- Firliansyah, M. (N.D.). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi *Lavender* Dan *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja. 2021.
- Ge, R., Whittle, S., Khor, Bei & Cropley, V. (2025). *Modifiable Parental Factors And Adolescent Sleep During Early Adolescence*. 8(9). <https://doi.org/10.1001/Jamanetworkopen.2025.31333>
- Hanriyani, F., & Suazini, E. R. (2022). Perubahan Fisik, Emosi, Sosial Dan Moral Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 60–67.
- Hossein, A., S., Yazdanirad, S., Marc, R., Dehdarirad, H., & Milajerdi, A. (2023). *Heliyon Global Prevalence And Associated Factors Of Sleep Disorders And Poor Sleep Quality Among Firefighters : A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Heliyon*, E13250. <https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2023.E13250>
- Hutasoit, A. S. (2024). *Panduan Praktis Aromatherapy Untuk Pemula*. Gramedia Pustaka Utama.
- Jam, F., Sama, A., Ghanchi, S., & Notiyar, S. (2025). *European Journal Of Cardiovascular Medicine (Ejcm) Sleep Duration And Quality Among Adolescents : A Population-Based Study Assessing Mental Health Correlations*. 05, 157–160.
- Johri, K., Pillai, R., Kulkarni, A., & Balkrishnan, R. (2025). *Effects Of Sleep Deprivation On The Mental Health Of Adolescents : A Systematic Review*.
- Kas, S. R., & Nf, I. (2023). Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 2(2022), 17–23.
- Kusumawati, S. D., Ernawati, D., Nur, R., Putri, D., & Info, A. (2025). *The Effect Of Lavender Aromatherapy On Insomnia In Class Xi Adolescents At Sman 01 Tajurhalang Bogor District*. 3(1), 1–7.
- Kusyati, E., & Wahyuningsih, R. D. (2024). Keterampilan & Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar.
- Lanywati, E. (2025). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Kanisius.
- Lauwsen, R., & Dwiana, A. (2021). Pengaruh Aromaterapi *Lavender* Terhadap

Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(3), 619–626.

Martínez-, Y. A., Debora, S., Hipolide, C., Sales, R., & Sabine, D. F. (2025). *Changes In Sleep Patterns In Adolescents Are More Associated With Pubertal Indicators Than Age : A Perfect Storm With A Dash Of Hormones*. May, 1–17. <https://doi.org/10.1111/Bjdp.70028>

Mclain, D. E. (2024). *Chronic Health Effects Assessment Of Spike Lavender Oil*. Walker Doney And Associates, 1–18.

Muntomimah, S., Mubarak, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2025). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Berskala Biner. 12(1), 63–74.

Nabila. (2022). Klasifikasi Perkembangan Remaja. 11–36.

Nashori, F. (2023). Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Universitas Islam Indonesia.

Natalia, L., Febriantari, H., & Handriana, I. (2024). Pengaruh *Aromatherapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 7(1), 249–257.

Nissa, C., Prima, A., Wada, F. H., Astuti, P., & Batubara, S. T. (2021). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13.

Notoatmodjo, S. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 20012.

Nurfadilla, S. B., Sugiharti, R. K., Kania, I., & Wardani, F. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Tingkat Insomnia Pada Remaja Di Kelas Sman 1 Cikarang Timur Tahun 2025 *Jurnal Media Informatika [Jumin]*. 6(5), 2639–2643.

Padila Euis, L. O. M. (2025). *Jurnal Sains , Teknologi Dan Kesehatan Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan*. 2(1), 166–175.

Reswari, A., Roda'i, M., Ferdiant, A. G., Kusumawati, H., Ariwidodo, E., Yusuf, M., Nuryana, F., Ngii, E., & Firmansyah, F. (2025). Metodologi Penelitian. Nanda Saputra. <https://books.google.co.id/books?id=Hymreqaaqbaj>

Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2022). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235–247.

- Samadi, Z., Jannati, Y., Hamidia, A., Mohammadpour, R. A., & Hesamzadeh, A. (2021). *The Effect Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Sleep Quality In Patients With Major Depression*. 67–73. <https://doi.org/10.4103/Jnms.Jnms>
- Sari, D., & Leonard, D. (2024). Pengaruh Aroma Terapi *Lavender*. 3(1), 121–130.
- Sasmitha, M. A., & Effendi, L. (2025). Determinan Kualitas Tidur Remaja Menurut *Social Cognitive Theory Model* : November, 263–273.
- Siregar, L. E., Yuliza, E., Herlina, I., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., Maju, I., Tidur, K., & Tidur, K. (2023). *Sleep Hygine Dan Aroma Terapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki*. 19, 11–19.
- Siti, T., Azmarina, N., & Effendi, L. (2026). Determinan Kualitas Tidur Remaja Berdasarkan Teori Kognitif Sosial :
- Sugiyono, D. (2023). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2021). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. Wicaksana: 3(2), 30–38.
- Thapa, B., Chaudhary, S., Karki, R., Karki, A., Sapkota, S., Li, M., & Hu, Y. (2025). *Sleep Quality Is Associated With Stress In Secondary School Students*.
- Wahyuningrum, S. R., Putri, A. P., & Jamaluddin, M. (2021). *Pre-Experimental Design Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi Siswa Di Smk Kesehatan Nusantara*. Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam, 18(1), 14–28.
- Widiyati, S., Anandi, B. W. F., & Supriyadi, S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Kesadaran *Composmentis* Di Ruang Icu. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal, 13(3), 909–916.
- Wisudahningsih, E. T., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis Dan Implikasi Pendidikan. Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam, 3(4), 1204–1222.
- Yunita, D., Wilis, H., Rinaldi, M. D., Ulfah, R. R. M., Jungjunan, R. A., Septiani, Y., & Budiana, W. (2024). Review Jurnal: Pemanfaatan *Lavender (Lavandula Angustifolia)* Sebagai Aromaterapi. Farmaka, 22(3), 396–406.

Zaen, N. L., & Arianti, R. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2), 87–94.