

**PENGARUH AROMATERAPI CENDANA
(*SANTALUM ALBUM*) TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI BANJAR
KAPIT DESA NYALIAN KLUNGKUNG**



SKRIPSI

NI MADE SRI UTARI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CENDANA (*SANTALUM
ALBUM*) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BANJAR KAPIT DESA NYALIAN
KLUNGKUNG**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI MADE SRI UTARI
NIM. C1117105**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CENDANA (*SANTALUM ALBUM*) TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANJAR KAPIT DESA NYALIAN KLUNGKUNG

Diajukan Oleh:

**NI MADE SRI UTARI
NIM. C1117105**

Mangupura, 28 April 2021

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0826019001**

Pembimbing II



**Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIIDN. 0818118701**

**Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan**

Ketua




**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821052103**

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 26 Mei 2021**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



NS. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji



Pande Putu Novi Ekajavanti, S.ST., M.Keb
NIDN. 0818118701

**Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821052103

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Sri Utari

NIM : C1117105

Jurusan : S1 Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis bebar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan dari 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, 28 April 2021

Ni Made Sri Utari

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, 28 April 2021

Ni Made Sri Utari

Pengaruh Aromaterapi Cendana (*Santalum album*) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Banjar Kapit Desa Nyalian Klungkung

Xvi + 75 + 5 tabel + 3 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Lansia melaporkan kualitas tidur yang menurun, sulit kembali tidur setelah terbangun di malam hari, dan durasi tidur yang singkat. Penggunaan aromaterapi cendana efektif meningkatkan *mood* sehingga membuat rileks, dan meningkatkan kualitas tidur di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh aromaterapi cendana terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan *one group pretest posttest*. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling jumlah sampel 23 lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur. Instrumen pengukuran kualitas tidur pada penelitian ini adalah PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan intervensi mendapatkan *p value* = 0,001 dan *Z value* = -4,091. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi cendana dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, maka disarankan kepada tenaga kesehatan untuk menggunakan aromaterapi cendana sebagai salah satu intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci: Aromaterapi Cendana, Kualitas Tidur, Lansia

Daftar Pustaka: 67 (2003-2020)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, 28 April 2021

Ni Made Sri Utari

The Effect of Sandalwood Aromatherapy (*Santalum album*) on Improving Elderlies' Sleep Quality in Banjar Kapit Desa Nyalian Klungkung

Xvi + 75 + 5 tables + 3 schemes + 14 Appendixes

ABSTRACT

Elderly reported had decreasing on sleep quality, difficulty returning to sleep after waking up at night, and short sleep duration. Sandalwood aromatherapy is one of effective interventions in increasing mood becomes relax and improving the quality of sleep at night. This study aimed to identify the effect of aromatherapy for improving sleep quality in elderly.

The design of this study used Quasi Experiment with one group pretest posttest. Sample chosen using purposive sampling, the number of samples was 23 elderlies who had poor sleep quality. The measurement instrument for sleep quality used PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Data was analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test to compare pretest and posttest results.

The results after the intervention indicated with p value = 0.001 and Z value = -4.091. Our study revealed that the sandalwood aromatherapy could improving sleep quality in elderly, it is recommended for healthcare professionals to use sandalwood aromatherapy as a non-pharmalogical intervention for increasing sleep quality in elderly.

Keywords: Elderly, Sandalwood Aromatherapy, Sleep Quality

Bibliography: 67 (2013-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Cendana (*Santalum album*) terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Banjar Kapit Desa Nyalian Klungkung” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Cokorda Gde Agung Mahaputra selaku Kepala Desa Nyalian Klungkung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Desa Nyalian Klungkung.
6. I Ketut Setiawan selaku Kelian Banjar Kapit yang telah memberikan izin sekaligus membantu lancarnya penelitian.
7. Ayah dan Ibu serta keluarga yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat saya Eka Wijayanti, Ayunda Ririyanti, Dwi Handayani, Kesumadewi, Widi Eka Saputra serta teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih

Mangupura, 28 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II: Tinjauan Pustaka

A. Lanjut Usia

1. Pengertian lansia 9
2. Batasan Umur Lansia 10
3. Perubahan pada lansia 11

B. Konsep Tidur

1. Pengertian tidur 13
2. Kebutuhan tidur 14
3. Fisiologi tidur normal 14
4. Siklus tidur normal 18
5. Kualitas tidur pada lansia 19
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur 21
7. Pengertian gangguan tidur 25
8. Gangguan tidur pada lanjut usia 26
9. Penatalaksanaan gangguan tidur 28

C. Aromaterapi

1. Pengertian aromaterapi 30
2. Manfaat aromaterapi 31
3. Bentuk aromaterapi 32
4. Jenis-jenis aromaterapi 33
5. Penggunaan aromaterapi 36

D. Kerangka teori 37

BAB III: KERANGKA KONSEPTUAL, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka konseptual	
1. Definisi kerangka konseptual	38
2. Hipotesis.....	39
3. Definisi operasional	39

BAB IV: METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan sampel penelitian	
1. Populasi	42
2. Sampel.....	42
C. Tempat penelitian.....	44
D. Waktu penelitian	44
E. Etika penelitian	45
F. Alat pengumpulan data	48
1. Instrumen penelitian.....	48
2. Validitas dan reabilitas	49
G. Prosedur pengumpulan data	50
H. Pengolahan data	52
I. Rencana analisis data	53
1. Analisis univariat	53
2. Analisis bivariat	53

BAB V : HASIL PENELITIAN

A. Tempat penelitian.....	55
---------------------------	----

B. Gambaran umum responden	56
C. Deskripsi variabel penelitian.....	56
1. Gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan usia	56
2. Gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan jenis kelamin	57
3. Gambaran kualitas tidur lansia sebelum diberikan perlakuan.....	57
4. Gambaran kualitas tidur lansia setelah diberikan perlakuan.....	58
D. Hasil analisis	59

BAB VI: PEMBAHASAN

A. Interpretasi penelitian.....	60
1. Gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan usia	60
2. Gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan jenis kelamin	62
3. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi cendana.....	63
4. Kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi cendana	65
5. Analisis pengaruh aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur lansia.....	68
B. Keterbatasan penelitian	70
C. Implikasi terhadap pelayanan, pendidikan dan peneliti	71

BAB VII: SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	73
B. Saran	74

Daftar Pustaka

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana (<i>Santalum Album</i>) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Banjar Kapit Desa Nyalian Klungkung	40
Tabel 4.1 Rancangan <i>one group pretest posttest</i>	41
Tabel 5.1 Gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan usia	56
Tabel 5.2 Gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan jenis kelamin	57
Tabel 5.3 Gambaran Kualitas tidur lansia sebelum diberi perlakuan	58
Tabel 5.4 Gambaran Kualitas tidur lansia setelah diberi perlakuan	58
Tabel 5.5 Hasil analisis uji bivariat	59

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Siklus tidur normal	19
Skema 2.2 Kerangka teori Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana (<i>Santalum Album</i>) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Banjar Kapit Desa Nyalian Klungkung	37
Skema 3.1 Kerangka konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Form ACC Pengajuan judul
- Lampiran 2. Form Bimbingan
- Lampiran 3 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 4. Surat Permohonan ijin studi pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur Aromaterapi Cendana
- Lampiran 9. Riwayat Hidup
- Lampiran 10. Rekomendasi Melakukan Penelitian
- Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 12. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Keterangan Lulus Kaji Etik
- Lampiran 14. Hasil Analisis
- Lampiran 15. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

AHH	: Angka Harapan Hidup
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BPS	: Badan Pusat Statistik
BSR	: <i>Bulbar Synochronizing Rigion</i>
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
CBT	: <i>Cognitif behavioral therapy</i>
EEG	: Elektroensefalogram
FDA	: <i>Federal Drug Administration</i>
ISPA	: Infeksi Saluran Pernafasan Atas
Lansia	: Lanjut Usia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statiskal Package for the Social Sciens</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Al-wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611.
- Ari, V., Kumar, H., & Ratep, N. (2017). *Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar-Bali*. 8(2), 151–154.
- Ariana, P. A., Widya, P. G. N., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
- Astuti, F., Sumartyawati, N. M., & Ashari, A. (2018). Pengaruh Terapi Inhalasi Aroma Terapi Cendana Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lenangguar Desa Lenangguar Kecamatan Lenangguar Kabupaten Sumbawa Besar. *Prima*, 4(2), 83–88.
- Azri, M. A., Dahlan, A., Masuri, M. G., & Anuar, K. (2016). Sleep Quality among Older Persons in Institutions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 234, 74–82.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- BKKBN. (2017). *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana*.
- Buyse, D. J., & Harvey, A. G. (2017). *Principles and Practice Of Sleep Medicine: Insomnia*. China: Elsevier.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. China: Elsevier.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine (Sixth)*. China: Elsevier.
- Chokroverty, S. (2017). *Sleep Disorder Medicine: Over View Of Normal Sleep (fourth)*. New York: Springer.
- Chokroverty, S., & Bhat, S. (2019). *Oxford Textbook Of Sleep Disorder*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1210–1216.
- Demir, G., Ozen, B., Zincir, H., & G.Deniz, B. (2018). Sleep quality in elderly individuals and related factors. *Jcam*, 9(2), 97–101.
- El-Gilany, A.-H., Mohamed, N., Saleh, H., Noshay, H., & Mohamed, A. E. (2017). *Prevalence of insomnia and its associated factors among rural elderly: a*

community based study. (April).

- Erwani, & Nofriandi. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123–132.
- Fauzan, A. D., Lailiyya, N., Kusumandari, D. E., Suratman, F. Y., Elektro, S. T., Elektro, F. T., & Telkom, U. (2019). *Analisa pengaruh rangsangan aromaterapi lavender dan kayu cendana terhadap kualitas tidur berbasis gelombang eeg.* 4(1), 1–9.
- Ferri, C., Caletti, T., & Provini, F. (2017). *Oxford Textbook Of Sleep Disorders.* United Kingdom: Oxford University Press.
- Fung, C. H., Vittello, M. V., & Alessi, C. A. (2016). Report and Research Agenda of the American Geriatrics Society. *JAGS*, 1–10.
- George, S., Paul, G., Paul, N., Paul, G., George, S., Med, J. C., & Health, P. (2018). Study on sleep quality and associated psychosocial factors among elderly in a rural population of Kerala , India. *International Journal Of Community Medicine and Public Health*, 5(2), 526–531.
- Hartono, D., Februanti, S., & Cahyati, A. (2019). *Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia.* 13(1), 1–4.
- Hastuti, R. Y., Permatasari, D., & Anggita, S. (2019). *Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia.* 7(3), 303–310.
- Hermans, L. W. A., Nano, M. M., Leufkens, T. R., Gilst, M. M. Van, & Overeem, S. (2020). Sleep Medicine : X Sleep onset (mis) perception in relation to sleep fragmentation , time estimation and pre-sleep arousal. *Sleep Medicine: X*, 2, 100014.
- Houghton, M. (2018). *Essential Oils and Aromatherapy.* New York: Wrrlfleet Press.
- Li, N., Xu, G., Chen, G., & Zheng, X. (2019). Sleep Quality Among Chinese Elderly People: A Population-Based Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 19, 103968.
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1), 1–6.
- Luo, M., Li, J., Tang, R., Li, H. J., Liu, B., Peng, Y. Chen, R. (2020). Maturitas Insomnia symptoms in relation to menopause among middle-aged Chinese women : Findings from a longitudinal cohort study. *Maturitas*, 141(Febuary), 1–8.
- Makatita, F. A., Wardani, R., & Nuraini. (2020). Riset In Silico Dalam

Pengembangan Sains di Bidang Pendidikan, Studi Kasus: Analisis Potensi Cendana Sebagai Agen Anti-Aging. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59–67.

Maquet, P., & Fanielle, J. (2017). *Oxford Textbook of Sleep Disorder*. United Kingdom: Oxford University Press.

Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Mendoko, F., Katuuk, M., & Sefti, R. (2017). Perbedaan Status Psikososial Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Sarongsong Ii Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–9.

Meylana, N. (2016). *Efektifitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuranmas Magelang*. 28–37.

Mignot, E. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine: Narcolepsy*. China: Elsevier.

Murray, J. M., Phillips, A. J. K., Ph, D., Magee, M., Ph, D., Sletten, L., Ph, D. (2019). *Sleep Regularity is Associated with Sleep-Wake and Circadian Timing, and Mediates Daytime Function in Delayed Sleep-Wake Phase Disorder*. 1–36.

Nagaratnam, N., Nagaratnam, K., & Cheuk, G. (2016). *Disease in The Elderly*. Switzerland: Springer.

Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.

Nasiri, A., & Fahimzade, L. (2019). The Effect of Inhalation Aromatherapy with Lavender on Sleep Quality of the Elderly in Nursing Care Homes: A Randomized Clinical Trial. (October 2017).

Ningrum, S. D., & Kartinah. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada anggota persatuan wredatama republik indonesia di kecamatan kartasura 1. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 34–39.

Nishino, S. (2017). *Sleep Disorder Medicine: Narcolepsy and Idiopathic Hypersomnia*. New York: Springer.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit in Media.

- Potter, P., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan* (ninth). Jakarta: Salemba Medika.
- Pramana, I. W., Putra, E., Puspawati, N. M., Oka, I. M., & Parwata, A. (2018). Aktivitas Antioksidan Senyawa Flavoid Pada Sebagai Agen Antikanker Dengan Metode Brine Shrimp Lethality Test. *Cakra Kimia*, 6(1), 46–56.
- Provini, F., & Tachibana, N. (2019). *Rapid Eye Movement Sleep Behavior Disorder: Acute REM Sleep Behavior Disorder* (C. H. Schenk, B. Hogi, & A. Videnovic, Eds.). Switzerland: Springer International Publishing.
- Pujiana, D., & Putri, W. M. (2019). Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia) Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penerapan Sleep Hygiene di SMAN 02 Sembawa Banyuasin. 2(1), 24–30.
- Purwanto, S., Nur, N., Anganti, R., & Aminy, S. (2019). Karakteristik Gangguan Tidur pada Usia Produktif dan Usia Pertengahan di Kota Surakarta. 109–120.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso. 3(1).
- Ritanti, & Sari, D. A. (2020). Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 5(1), 142–150.
- Sevda. (2017). The Effect of Aromatherapy Using Lavender On The Quality of Sleep in Order People Reffered to Menompour Healthcare Settingin Tabriz: A Single Blinded Randomized Clinical Trial. *American Journal Of Essential Oils and Natural Products*, 4(1), 19–24.
- Siagian, H. S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 19–24.
- Silvestri, R. (2017). *Oxford Textbook of Sleep Disorders* (S. Chokroverty & L. Ferini, Eds.). United Kingdom: Oxford University Press.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartyawati, N. M., Astuti, F., & Susmitha, D. R. (2017). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Ntb. *Prima*, 3(2), 50–55.
- Takeda, A., Watanuki, E., & Koyama, S. (2017). Effects of Inhalation Aromatherapy on Symptoms of Sleep Disturbance in the Elderly with Dementia. *Hindawi*, 2017.

- Tel, H. (2013). Sleep quality and quality of life among the elderly people. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 19(1), 48–52.
- Thorpy, M. (2017). *Sleep Disorder Medicine: International Classification of Sleep Disorder*. New York: Springer International Publishing.
- Tubbs, A. S. (2019). *The Basic Of Sleep Physiology And Behavior*. 3–10.
- Turek, F. W., & Zee, P. C. (2017). *Principles and Praticce of Sleep Medicine*. China: Elsevier.
- United Nation. (2020). *World Population Ageing*.
- Widjayanti, Y. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause*. X(1), 1–5.
- Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Semnas LPPM*, 22–27.
- Wijayanti, L., Wardani, E. M., & Bistara, D. N. (2019). *Autogenic Relaxation with Aromaterapy Cendana on The Quality Of Sleeping in Patients Diabetes Type 2 Mellitus*. 3(1), 79–86.
- Worwood, V. A. (2016). *The Complate Book of Essential Oils and Aromatherapy*. California: New World Library.
- Wulansari, R. D. R. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Yunita, L., & Manongga, S. P. (2020). Eleminasi Gangguan Kognitif Dengan Intervensi Gizi Dan Intervensi Terapi Pada Lansia Di Provinsi Ntt. *CHMK Health Journal*, 4(1), 132–139.