

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI ROSEMARY  
TERHADAP TINGKAT STRESS DAN KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI BANJAR JELIJH LEBAH  
DESA MEGATI TABANAN**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI LUH NYOMAN ARYA TRI YANI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI ROSEMARY  
TERHADAP TINGKAT STRESS DAN KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI BANJAR JELIJIH LEBAH  
DESA MEGATI TABANAN**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:  
Ni Luh Nyoman Arya Tri Yani  
NIM. C1118049**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI ROSEMARY  
TERHADAP TINGKAT STRESS DAN KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI BANJARJELIJH LEBAH  
DESA MEGATI TABANAN**

**Diajukan oleh:**

**NI Luh Nyoman Arya Tri Yani**

**C1118049**

**Badung, 30 Juni 2022**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



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

**Pembimbing II**




**Alfery Leda Kio, SE, MPH.**  
**NIDN. 0809048502**

**Mengetahui,**

**Program Studi SI Keperawatan**

**Ketua**



**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 S1**  
**KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU**  
**KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 16 Juli 2022

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari., S. Kep., M.H  
NIDN: 0813098803

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Alfiery Leda Kio, SE, MPH.  
NIDN. 0809048502

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Nyoman Arya Tri Yani  
NIM : C1118049  
Jurusan : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosemary Terhadap Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Jelijih Lebah, Desa Megati Tabanan.

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

Badung, 1 Juli 2022



(Ni Luh Nyoman Arya Tri Yani)

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

**Skripsi, Juli 2022**

**Ni Luh Nyoman Arya Tri Yani**

**Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosemary Terhadap Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Jelijih Lebah, Desa Megati Tabanan**

**xvi+ 75+ 10 tabel + 2 skema + 2 gambar + 16 lampiran**

**ABSTRAK**

Proses menua (aging) merupakan proses alami yang dihadapi manusia, dimana pada tahap ini terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial. Banyak sekali masalah yang sering dialami oleh lansia, salah satunya adalah stress dan kualitas tidur akan berdampak terhadap kesehatan, yang mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit, gangguan mood, menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan membuat keputusan. Penanganan stres dan penurunan kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan memberikan aromaterapi rosemary. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian aromaterapi rosemary terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Banjar Jelijih Lebah, Desa Megati Tabanan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan Pre Experimental Design dengan jenis One-Group Pretest-posttest Design dengan menggunakan teknik sampling jenis non probability sampling yaitu purposive sampling jumlah sampel sebanyak 36 lansia . Data dianalisis menggunakan uji non parametrik Wilcoxon Sign Rank Test untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia sebelum pemberian aromaterapi rosemary didapatkan sekitar 14 responden (38,9%) mengalami stres sedang dan sekitar 25 responden (69,4%) mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi rosemary sekitar 17 responden (47,2%) mengalami stres ringan dan sekitar 33 responden (91,7%) mengalami kualitas tidur baik. Hasil perhitungan diperoleh p value = 0,000 <0,05 dengan Zhitung -5,651 dan -4,902 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi rosemary terhadap tingkat stress dan kualitas tidur pada lansia di Banjar Jelijih Lebah, Desa Megati, Tabanan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pemberian aromaterapi rosemary dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang memilih melakukan pengobatan non farmakologis.

Kata Kunci : lansia, kualitas tidur, tingkat stress, aromaterapi rosemary

Daftar pustaka : 58 (2010-2021)

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

**Undergraduate thesis, July 2022**

**Ni Luh Nyoman Arya Tri Yani**

**The impact of rosemary aromatherapy on elderly patients' stress levels and sleep quality in Banjar Jelijih Lebah, Megati Village Tabanan**

**xvi+ 75+ 10 tables + 2 schemes + 2 picture + 16 appendixes**

**ABSTRACT**

Humans experience the natural process of aging, which is characterized by a decrease or change in their physical, psychological, and social conditions. There are so many problems that are often experienced by the elderly, one of which is stress and poor sleep quality will have an impact on health, which makes the elderly susceptible to disease, mood disorders, lack of freshness, decreased ability to concentrate and ability to make decisions. Elderly patients can benefit from non-pharmacological therapy, such as rosemary aromatherapy, to manage stress and improve sleep quality. The purpose of this study was to determine how the impact of rosemary aromatherapy on stress levels and sleep quality in the elderly in Banjar Jelijih Lebah, Megati Tabanan Village.

This study is a quantitative one that employs a one-group pretest-posttest design and a pre-experimental design technique with a total sample size of 36 older people. The non-parametric Wilcoxon Sign Rank Test was used to evaluate the data and compare the outcomes of the pre- and post-test. The findings showed that the level of stress and sleep quality in elderly people before receiving rosemary aromatherapy was approximately 14 respondents (38.9%) experienced moderate stress and approximately 25 respondents (69.4%) experienced good sleep quality, whereas after receiving the intervention of receiving rosemary aromatherapy approximately 17 respondents (47.2%) experienced mild stress and approximately 33 respondents (91.7%) experienced good sleep quality. The calculation results obtained  $p$  value = 0.000 < 0.05 with  $Z$ count -5.651 and -4.902 which shows that there is an impact of rosemary aromatherapy to stress levels and sleep quality in the elderly in Banjar Jelijih Lebah, Megati Village, Tabanan.

Based on the findings of this study, it is envisaged that offering rosemary aromatherapy to senior patients who opt for non-pharmacological treatment may aid in lowering stress and enhancing sleep quality.

**Key words** : elderly, stress level, sleep quality, and rosemary aromatherapy

**Bibliography** : 58 (2010-2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosemary Terhadap Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Jelijih Lebah, Desa Megati Tabanan” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali dan pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Alfiery Leda Kio, SE, MPH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua tercinta (I Gede Nyoman Arya Wiguna dan Ni Made Joni Wati) serta saudara kandung saya (Ni Putu Arya Wahyuni, Ni Made Arya

Kori Ningsih dan Ni Ketut Suci Aryani) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.

5. Teman-teman Brainpower Class, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan, bantuan kepada penulis.
6. Kekasih tercinta (I Kadek Diki Pranata) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 30 Juni 2022

Penulis

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>4</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>4</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>5</b>
<b>E. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Konsep Lansia .....</b>	<b>8</b>
1. Definisi Lansia .....	8

2.	Batasan Usia Lanjut .....	9
3.	Perubahan Fisik pada Lansia .....	9
<b>B.</b>	<b>Konsep Stres .....</b>	<b>10</b>
1.	Definisi Stres .....	10
2.	Faktor – Faktor yang mempengaruhi Stres .....	10
3.	Jenis Stres .....	12
4.	Pengukuran Tingkat Stres .....	13
5.	Dampak Stres .....	14
<b>C.</b>	<b>Konsep Kualitas Tidur .....</b>	<b>15</b>
1.	Definisi Tidur .....	15
2.	Kualitas Tidur .....	15
3.	Tahapan Tidur .....	16
4.	Faktor – Faktor Gangguan Tidur pada Lansia.....	18
5.	Dampak Gangguan Tidur pada lansia.....	19
<b>D.</b>	<b>Aromaterapi Rosemary .....</b>	<b>20</b>
1.	Definisi Aromaterapi .....	20
2.	Bunga Rosemary .....	20
3.	Kandungan Rosemary .....	21
4.	Klasifikasi Rosemary .....	22
5.	Manfaat Aromaterapi Rosemary.....	23
6.	Cara penggunaan Aromaterapi .....	24
7.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Rosemary.....	25
<b>E.</b>	<b>Kerangka Teori .....</b>	<b>27</b>

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

<b>A.</b>	<b>Kerangka Konsep.....</b>	<b>30</b>
<b>B.</b>	<b>Hipotesis .....</b>	<b>31</b>
<b>C.</b>	<b>Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....</b>	<b>32</b>

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

<b>A. Rancangan Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>B. Populasi Dan Sampel .....</b>	<b>37</b>
<b>C. Tempat Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>D. Waktu Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>E. Etika Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>F. Alat Pengumpulan Data .....</b>	<b>42</b>
1. Instrumen Penelitian .....	42
2. Validitas dan Reliabilitas .....	44
<b>G. Prosedur Pengumpulan Data.....</b>	<b>45</b>
<b>H. Pengolahan Data .....</b>	<b>48</b>
<b>I. Analisa Data.....</b>	<b>50</b>

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

<b>A. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>53</b>
<b>B. Analisis Univariat.....</b>	<b>54</b>
1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia Responden Penelitian .....	54
2. Gambaran Karakteristik Pekerjaan Responden Penelitian .....	54
3. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	55
4. Tingkat Stress Pada Lansia Sebelum Pemberian Aromaterapi Rosemary ..	55
5. Tingkat Stres Pada Lansia Setelah Pemberian Aromaterapi Rosemary .....	56
6. Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Pemberian Aromaterapi Rosemary .	56
7. Kualitas Tidur Pada Lansia Setelah Pemberian Aromaterapi Rosemary ....	57
<b>C. Analisis Bivariat .....</b>	<b>58</b>

## **BAB VI PEMBAHASAN**

<b>A. Interpretasi Penelitian .....</b>	<b>59</b>
---	-----------

1.	Karakteristik Responden Pada Lansia Dalam Pemberian Aromaterapi..... Rosemary.....	60
2.	Tingkat Stress Pada Lansia Sebelum Pemberian Aromaterapi Rosemary..	62
3.	Tingkat Stress Pada Lansia Setelah Pemberian Aromaterapi Rosemary ....	63
4.	Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Pemberian Aromaterapi Rosemary .	64
5.	Kualitas Tidur Pada Lansia Setelah Pemberian Aromaterapi Rosemary ....	65
6.	Menganalisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosemary Terhadap..... Tingkat Stress Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Jelijih Lebah ..... Desa Megati Tabanan .....	66
<b>B.</b>	<b>Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>70</b>
<b>C.</b>	<b>Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....</b>	<b>71</b>

## **BAB VII PENUTUP**

<b>A.</b>	<b>Simpulan .....</b>	<b>73</b>
<b>B.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>74</b>
1.	Pelayanan Keperawatan .....	74
2.	Penelitian Keperawatan .....	75
3.	Masyarakat .....	75

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Lampiran - Lampiran**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Pengukuran Tingkat Stress .....	14
Tabel 3. 1 Definisi operasional .....	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian.....	54
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian.....	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian.....	55
Tabel 5.4 Tingkat Stress Sebelum Pemberian Aromaterapi Rosemary .....	55
Tabel 5.5 Tingkat Stress Setelah Pemberian Aromaterapi Rosemary.....	56
Tabel 5.6 Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Rosemary .....	57
Tabel 5.7 Kualitas Tidur Setelah Pemberian Aromaterapi Rosemary .....	57
Tabel 5.8 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosemary Terhadap Tingkat Stress Dan . Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Jelijih Lebah Desa Megati Tabanan.....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tanaman Rosemary (Abo Ghanima et al., 2020) .....	21
Gambar 4. 1 Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design.....	36

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	29
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian .....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Stikes Bina Usada Bali

Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan Banjar Jelijih Lebah, Desa Megati

Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 5. Form Layak Etik STIKES Bina Usada Bali

Lampiran 6. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian

Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 8. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 11. Kuisioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Lampiran 12. Kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Lampiran 13. Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 14. Hasil Pengolahan Data SPSS

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 16. Form Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Abo Ghanima, M. M., Elsadek, M. F., Taha, A. E., Abd El-Hack, M. E., Alagawany, M., Ahmed, B. M., Elshafie, M. M., & El-Sabrou, K. (2020). Effect of housing system and rosemary and cinnamon essential oils on layers performance, egg quality, haematological traits, blood chemistry, immunity, and antioxidant. *Animals*, 10(2).
- Amir, N. (2010). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 199.
- Anonim. (2018). How much sleep do we really need?
- Arbi, & Ambarini. (2018). Terapi Brief Mind fullness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental.*, 6(1), 1–12.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Badan, P. S. (2021). *Statistik Penduduk lanjut Usia*. 7–8.
- Badan Statistkik Pusat. (2012). *Statistik stress lanjut usia*
- Barani, Soheila Nouri, A. S. dan H. (n.d.). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. 148, 148–162.
- Barelli, L., Bidini, G., Cinti, G., Zhang, H. H., Wang, L., Van, J., Mar, F., Desideri, U., Khalil, A., Tauler, C. M., Pantou, S., Nr, S., Ouyang, L., Ma, M., Huang, M. S., Duan, R., Wang, H., Sun, L., Zhu, M., ... Intl, S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif. *Energies*, 6(1), 1–8.
- Batubara, S. N. I., Sitepu, J. N., & Girsang, R. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosemarry terhadap Atensi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 6(2), 49–52.
- Burhannudin, B., Zainul, M., & Harlie, M. (2019). Pengaruh Disiplin Kerja, Lingkungan Kerja, dan Komitmen Organisasional terhadap Kinerja Karyawan: Studi pada Rumah Sakit Islam Banjarmasin. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 8(2), 191.
- Carolin. (2010). *Gambaran Tingkat Stres pada Manusia*. *JURNAL Keperawatan*, 7(2)

- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68.
- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Defie, & Nova. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh Wangi Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara di RSUD Kabupaten Sukoharjo. *Indonesia Journal On Medical Science*, 5.
- Destrina, I. (2020). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique Menggunakan Aromaterapi Rosemary Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Infark Manuskrip Oleh : Intan Destrina.
- 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.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50
- Eko, M. (2015). Teknik Menurunkan Tingkat Stress pada Lansia Berbasis Budaya Lokal Madura. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 53–61.
- Farida., I. (2019). Formulasi sediaan krim pijat aromaterapi minyak rosemary
- Hawari, D. (2015). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heryana, A. (2019). *Buku Ajar Metodologi Penelitian pada Kesehatan Masyarakat*. Bahan Ajar Keperawatan Gigi, June, 1–187.
- Hidaayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2).
- K.A.Tri Widhiyanti, N.W. Ariawati, N. W. A. R. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa VI A. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol.3, No., 17.
- Kaplan, H. ., & Saddock, B. J. (2016). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2*. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Keperawatan, P. S., Ilmu, F., Kesehatan, I., Alma, U., & Yogyakarta, A. T. A. (2017). *Intisari*.
- Kholifah, siti N. (2015). *Keperawatan Gerontik Komperhensif*. 105.

- Kozier. (2013). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC. Jakarta : EGC.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. (5), 5–8.
- Kurniasari, C. (2018). Penurunan Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Dusun Kramen VI Sido Agung Godean Sleman.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2021). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. 3(2).
- Maliah, O. lia. (2021). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.
- Mardiana, Y., & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang. *Jurnal Forum Ilmiah*, 11(2), 261–262.
- Martin, W. (2016). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(4), 211–217.
- Masturoh, I., & T Aggita, N. (2013). metodologi penelitian kesehatan. *Journal of Petrology*, 369(1), 1689–1699.
- N,Wulandari S., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An. (2017). Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Anak Yang Menjalani Hospitalisasi ( Literatur Review ). 2(1), 258–266.
- Nasiri, L. (2020). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Kelelahan dan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnalinterest.Com*, 237–259.
- Ningsih, W. A., & Wibowo, A. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 79.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Keperawatan Profesional Edisi 4*. 342.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.)*. Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.

- Peratiwi, I., & Armynia S, H. F. (2019). Determinan Keberlangsungan Posyandu Lansia Dilihat Dari Persepsi Provider Dan Receiver Di Kecamatan Marga Tabanan Bali. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 19.
- Pertiwi, A., Idriansari, A., & Kusumaningrum, A. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(1), 65–71.
- Pramesti, T. A., Indriani, N. W. N., Trisnadewi, N. W., & Juliawan, D. G. (2019). the Effect of Foot Massage on Sleep Quality in the Elderly. *Prosiding Seminar Nasional Hasil*, 215–223.
- Prastyo, E., Hasiolan, L. B., & Warso, M. M. (2016). Pengaruh Motivasi, Kepuasan, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Honorer Dinas Bina Marga Pengairan Dan Esdm Kabupaten Jepara Eko Prastyo 1) , Leonardo Budi Hasiolan 2), Moh. Mukeri Warso 3). *Journal of Management*, 02(02), 1–11.
- Prasetyo, W., Nancye, P.M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34- 42.
- Putu Arysta Dewi, & Ardani, I. G. A. I. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya. 33(11), 112–118.
- Putri, R. D. (2014). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso.
- Rahmayani, D., Wijaksono, M. A., & Putri, R. R. (2016). Hubungan tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur Pada lansia di panti sosial tresna wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dinamika Kesehatan*, 7(1), 113–126.
- Riwidikdo, H. (2012). *Statistik Kesehatan Belajar Mudah Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS)*. (N. Medika (ed.)).
- Rosita. (2015). Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Wredha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Biokultur*, 1.(1), 43-52.
- Sgoutas-Emch, S., Fox, T., Preston, M., Brooks, C., & Serber, E. (2016). Stress management: Aromatherapy as an alternative. 5.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Tamher. (2016). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Theresia Sunarni, Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. SAINTEK: Jurnal ilmiah Sains dan Teknologi Industri, 1(1), 44–60.

Vikhanti, I. D. A.A., & Ardani, I. G. A.I. (2016). Angka Kejadian Gangguan cemas dan Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tersna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. E-Jurnal Medika Udayana

Waskito, J. (2015). Faktor-faktor Pendorong Keniatan Pekerja Lansia untuk Melanjutkan Bekerja. 59, 70–87.

Wong. (2018). Easing Anxiety With Aromatherapy.