



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU PREMENOPAUSE DI DESA NJARUMAN WAJAK

Addina Khoirurnisa^{1*}, Anik Sri Purwanti², Remy Retnaningsih³

- ¹⁾ Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang
- ²⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang
- ³⁾ Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang

*E-mail Korespondensi : addinakhoirurnisa2002@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Februari 2024

Disetujui : Maret 2024

Dipublikasikan: April 2024

Abstract

Premenopause biasanya terjadi mulai usia 40 tahun dan berlangsung sekitar 5 hingga 10 tahun, Wanita premenopause seringkali mengalami gangguan tidur atau kesulitan tidur karena kadar serotonin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu premenopause usia 40-40 tahun di DPM dr. Sheren Bella Ridca Desa Njaruman, Wajak. Jenis penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental One Group Pretest Posttest. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling 16 responden dengan populasi 37 orang. Kemudian dilakukan uji normalitas dan data dianalisis dengan Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test, untuk melihat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu premenopause. Hasil penelitian didapatkan seluruh responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dari 16 responden, sebanyak 14 responden (87,5%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 2 responden (12,5%) masih mengalami kualitas tidur yang buruk. Uji statistik didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu premenopause usia 40-45 tahun di DPM dr. Sheren Bella Ridca Desa Njaruman Wajak.

Keywords: *Premenopause, aromaterapi lavender, kualitas tidur*

Abstrak

Premenopause usually occurs starting at age 40 and lasts about 5 to 10 years, Premenopausal women often experience sleep disturbances or difficulty sleeping due to serotonin levels. The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality in premenopausal women aged 40-40 years at DPM dr. Sheren Bella Ridca Njaruman Village Wajak. This type of research uses quantitative data using a One Group Pretest Posttest pre-experimental research design. The sampling technique in this study used purposive sampling of 16 respondents with a population of 37 people. Then the normality test was carried out and the data was analyzed with the Wilcoxon Match Paired Test Statistical Test, to see the effect of giving lavender aroma therapy on the quality of sleep of premenopausal women. The results showed that all respondents (100%) experienced poor sleep quality before being given lavender aromatherapy intervention. After being given lavender aromatherapy intervention from 16 respondents, 14 respondents (87.5%) experienced good sleep quality and 2 respondents (12.5%) still experienced poor sleep quality. Statistical tests obtained a p value of $0.000 < 0.05$. So it can be concluded that the provision of lavender aromatherapy has an effect on the quality of sleep of premenopausal women aged 40-45 years at DPM dr. Sheren Bella Ridca Njaruman Village Wajak.

Kata Kunci: *Premenopause, lavender, sleep quality*

How to Cite: Addina Khoirurnisa (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Premenopause Di Desa Njaruman Wajak. Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 8(No.1)

© 2023 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

Alternatif Email : addinakhoirurnisa2002@gmail.com

ISSN 2598-1188 (Print)

ISSN 2598-1196 (Online)

PENDAHULUAN

Premenopause adalah masa transisi dari subur menuju ketidaksuburan. Bagi kebanyakan wanita gejalanya dimulai pada usia empat puluh tahun dan mencapai puncaknya pada usia lima puluh tahun (Puspitasari, 2020).

Wanita premenopause seringkali mengalami gangguan tidur atau kesulitan tidur karena kadar serotonin menurun sehingga jumlah estrogen dalam tubuh pun menurun. Menurut (Sri Hardiani, 2017) dikatakan bahwa pada masa ini wanita akan mengalami beberapa gejala seperti ketidakteraturan menstruasi, kecemasan, gangguan tidur, hot flushes, nyeri sendi, mudah lelah, nyeri senggama, penurunan daya ingat dan inkontinensia urine.

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang mempengaruhi kualitas dan keseimbangan hidup. Keadaan dimana kesadaran seseorang terhadap sesuatu menurun namun otak tetap bekerja sedemikian rupa untuk mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah. Penilaian kualitas tidur menggunakan PSQI yang berisikan latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari, penggunaan obat tidur dan kualitas tidur subjektif (Subarman Pius et al., 2019)

Kualitas tidur mengacu pada bagaimana seseorang mengalami perasaan seperti kelelahan, mudah tersinggung, gelisah, lesu, lingkaran hitam di sekitar

mata, pembengkakan kelopak mata, kemerahan pada konjungtiva, sakit mata, sakit kepala, dan sering kali rasa kantuk menguap dengan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya (Yani et al., 2019)

Penanganan untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu terapi secara farmakologi dan terapi secara non farmakologi. Terapi secara farmakologis berupa obat yang dapat digunakan untuk menambah kualitas tidur seperti zolpidem, tradoson, lorazepam, fenobarbital, klonazepam dan amitripilin. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai. Sedangkan terapi secara non farmakologis yaitu berupa terapi pijat (massage), relaksasi otot progresif dan penggunaan aromaterapi (R. Sari & Anggorowati, 2020)

Aromaterapi adalah metode pengobatan yang menggunakan aroma harum dan enak yang dihasilkan dari tumbuhan, bunga, atau pohon. Minyak esensial sering digunakan dalam aromaterapi untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, sering kali digabungkan untuk menciptakan pengalaman penyembuhan dengan sifat terapeutik. Beberapa jenis minyak aromaterapi yang umum digunakan untuk tujuan terapeutik meliputi Minyak Eukaliptus Radiata, Minyak Rosemary, Minyak Ylang-Ylang, Minyak Tea-

Tree, Minyak Lavender, Minyak Geranium, Minyak Peppermint, Minyak Jeruk Lemon, Minyak Chamomile Roman, Minyak Clary Sage (Ramadhan & Zettira, 2017)

Aromaterapi lavender merupakan salah satu minyak esensial yang dikenal memiliki khasiat sebagai penenang. Aromaterapi lavender mengandung beberapa bahan seperti hidrokarbon monoterpen, camphene, limonene, katekanol, lavandulol dan nerol. Kandungan utama minyak lavender adalah linalool dan linalyl asetat dengan jumlah sekitar 30-60% yang mempunyai efek relaksasi. Senyawa linalool dan linalyl asetat dapat membantu meningkatkan hormon serotonin. Serotonin adalah zat pengirim sinyal saraf yang memainkan peran penting dalam menghasilkan perasaan kenyamanan, optimisme, relaksasi, dan kesejahteraan. Dalam konteks otak, sistem limbik berperan sebagai pusat pengendalian emosi seperti nyeri, kebahagiaan, kemarahan, ketakutan, depresi, dan berbagai jenis emosi lainnya. Akses aroma melalui jalur penciuman merupakan cara yang sangat efektif dan cepat untuk meredakan masalah emosional seperti stres, depresi, nyeri kepala dan meningkatkan kualitas tidur (Ramadhan & Zettira, 2017)

Menurut penelitian sebelumnya (D. Sari & Leonard, 2018) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap

Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih, 34 responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberi aromaterapi lavender, sedangkan kualitas tidur yang baik meningkat menjadi 40% setelah diberi aromaterapi lavender. Metode penelitian menggunakan inhalasi uap. Ini dilakukan dengan menempatkan 5-6 tetes minyak aroma terapi lavender ke dalam mangkok yang berisi air mendidih (plus atau minus 5cc) di atas tungku pemanas. Kemudian, responden diletakkan di dekat mereka selama 30 menit selama 7 hari berturut-turut. Hasil uji statistik yang didapatkan adalah $p\text{ value}=0,000$ yang artinya ada pengaruh dalam pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ni Made Maharianingsih, 2020) yang mengatakan bahwa sebelum pemberian intervensi aromaterapi lavender sebanyak 42 responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi lavender sebanyak 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan kualitas tidur dan 4 responden (9,53%) tidak mengalami perubahan dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Intervensi berupa pemberian aromaterapi selama 7 hari dengan dosis 5-6 tetes secara inhalasi melalui penetasan pada bantal sebelum tidur di malam hari.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara di Desa Njaruman Wajak pada tanggal 6 februari 2024 didapatkan data bahwa hampir keseluruhan responden

mengalami kualitas tidur buruk, diantaranya sulit memasuki tidur, sering terbangun di malam hari dan merasakan tidur tidak nyenyak. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh nyeri rematik yang sering timbul di malam hari, batuk dan mengorok yang ditimbulkan akibat kepanasan atau kedinginan, terbangun di malam hari dan bangun pagi-pagi sekali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan desain penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest. Dalam penelitian ini dengan populasi 37 responden dan sampel penelitian ini sebesar 16. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada kuisioner dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur responden. Setelah sampel didapatkan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi maka akan dilakukan lagi penilaian kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan satu kali perlakuan. Uji yang digunakan adalah pengujian *non parametric* yaitu *Wilcoxon Match Paired Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 19-24 Februari (7 hari) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender

Terhadap Kualitas Tidur Ibu Premenopause Di Desa Njaruman Wajak dengan jumlah sampel 16 orang. Penelitian mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di Desa Njaruman Wajak

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Usia		
	a. 44-45 tahun	9	56,2
	b. 42-43 tahun	2	12,5
	c. 40-41 tahun	5	31,2
2.	Pekerjaan		
	a. IRT	8	50,0
	b. Guru	2	12,5
	c. Pedagang	4	25,0
	d. Petani	2	12,5

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar berusia 44-45 tahun yaitu sebanyak 9 responden (56,2%), sebagian besar bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 8 responden (50,0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Romadhon & Rahmawaty, 2022) yang mengatakan terjadinya perubahan mental (penurunan penampilan, persepsi, dan kemampuan psikomotorik), fungsi organ dan penurunan fisik seiring bertambahnya usia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pretest di Desa Njaruman Wajak

Pretest	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	16	100,0
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan seluruh responden sebelum diberikan intervensi mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 16 responden (100%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prima & Oktarini, 2021) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender

Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian intervensi aromaterapi lavender sebanyak 15 responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Setelah pemberian intervensi aromaterapi lavender yang mengalami kualitas baik meningkat menjadi 6 responden (40%), dan 9 responden (60%) masih tetap mengalami kualitas tidur yang buruk.

Setiap orang akan melalui proses penuaan. Dimana kondisi dan fungsi tubuh mengalami penurunan sehingga semakin banyak keluhan yang terjadi, salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk mengacu pada kesulitan tertidur, sulit untuk tetap tidur, merasa gelisah saat tidur, tidak nyaman walaupun waktunya cukup dan terbangun dini hari. Kualitas tidur buruk disebabkan oleh beberapa faktor, namun penyebab terseringnya adalah masalah psikologis (Nikjou et al., 2021)

Menurut (Herawati & Marsilia, 2023) Tidur merupakan fenomena alami yang terjadi karena adanya perubahan keadaan kesadaran, dimana kesadaran dan respon individu terhadap lingkungan sekitar berkurang. Tidur yang cukup dapat membantu seseorang dalam setiap tahapan perkembangannya, konsentrasi lebih baik, dan menjalankan aktivitas. Tidak mampunya seseorang mempertahankan kualitas tidurnya maka akan berpengaruh terhadap kesehatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Posttest di Desa Njaruman Wajak

Posttest	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	14	87,5
Buruk	2	12,5
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (87,5%) dan yang masih mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (12,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prima & Oktarini, 2021) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian intervensi aromaterapi lavender sebanyak 15 responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Setelah pemberian intervensi aromaterapi lavender yang mengalami kualitas baik meningkat menjadi 6 responden (40%), dan 9 responden (60%) masih tetap mengalami kualitas tidur yang buruk.

Aromaterapi adalah bagian dari terapi relaksasi yang digunakan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk. Aromaterapi lavender mengandung bahan kimia linalyl ester yang memiliki sifat obat penenang dan dapat merelaksasikan sistem saraf pusat dengan merangsang saraf olfaktorius atau indra penciuman. Semua impuls yang melewati saraf penciuman dan sampai sistem limbik berkaitan dengan suasana hati, emosi, pembelajaran dan memori. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki dampak kimiawi secara langsung (Syafyu Sari et al., 2022)

Menurut (Ni Made Maharianingsih, 2020) menyatakan bahwa molekul minyak yang mudah menguap dari penghirupan aromaterapi lavender ini akan diangkut ke sel reseptor di hidung dan menempel pada silia (rambut tipis didalam hidung). Aroma tersebut kemudian diubah menjadi impuls listrik oleh silia melalui reaksi elektrokimia yang berjalan melalui saluran penciuman ke otak sistem limbik, merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin. Hormon serotonin mempunyai efek membangkitkan semangat (mood) dan hormon endorfin mempunyai efek yang menenangkan (relaksasi) Efek relaksasi ini yang menyebabkan peningkatan kualitas tidur.

Menurut asumsi peneliti, responden memiliki kualitas tidur yang lebih baik secara keseluruhan setelah diberikannya aromaterapi lavender. Memberikan kenyamanan bagi para responden melalui aromaterapi lavender, membuat mereka lebih rileks dan tenang serta membantu mereka tertidur lebih cepat. Jika tidak adanya pengaruh setelah diberikan aroma lavender, mungkin ada beberapa faktor yang menyebabkan hal ini, seperti kurang serisnya responden dalam melakukan terapi ini, atau terapi dilakukan tidak sesuai dengan SOP (standar operasional prosedur), atau mungkin saat dilakukannya terapi responden banyak bertanya dan

mengobrol sendiri sehingga penghirupan aromaterapi tidak efektif.

Tabel 4. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Premenopause di Desa Njaruman Wajak

Keterangan	Pre		Post	
	F	Presentase	F	Presentase
Baik	0	0	14	87,5
Buruk	16	100,0	2	12,5
Total	16	100,0	16	100,0
P value	0,000			
Wilcoxon				

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender seluruh responden sebanyak 16 orang (100%), mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender terdapat penurunan, sebanyak 14 responden (87,5%) mengalami kualitas tidur baik dan 2 responden (12,5%) masih mengalami kualitas tidur buruk.

Melalui hasil uji statistik non parametric yaitu *Wilcoxon Match Paired Test*. Kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil analisis *p value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum dan sesudah diberikannya intervensi aromaterapi lavender.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prima & Oktarini, 2021) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian intervensi aromaterapi lavender sebanyak 15 responden (100%) mengalami kualitas tidur

yang buruk. Setelah pemberian intervensi aromaterapi lavender yang mengalami kualitas baik meningkat menjadi 6 responden (40%), dan 9 responden (60%) masih tetap mengalami kualitas tidur yang buruk.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Syafyu Sari et al., 2022) tentang Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Hasil penelitian sebelum diberikannya aromaterapi lavender sebanyak 16 responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Dan setelah diberikannya aromaterapi lavender 16 responden (100%) mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya. Dengan hasil uji statistik yang diperoleh $0,000 < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

Menurut asumsi peneliti pemberian aromaterapi selama 30 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut akan dapat meningkatkan kualitas tidur. Selain itu aromaterapi lavender juga meningkatkan efek positif yang dapat mendatangkan kenyamanan karena aromanya yang khas, kuat dan wangi. Aromaterapi lavender juga memiliki sifat antiseptik sehingga dapat memberikan perasaan nyaman dan menimbulkan rasa kantuk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh

aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu premenopause di desa njaruman wajak, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1.) Frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender adalah 16 responden (100%), 2.) Frekuensi kualitas tidur sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender adalah 14 responden (87,5%) memiliki peningkatan kualitas tidur dan 2 responden (12,5%) masih memiliki kualitas tidur yang buruk. 3.) Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan $p \text{ value } 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Herawati, Y., & Marsilia, I. D. (2023). *Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Harjamukti Depok*. 12(September), 371–380.
- Ni Made Maharianingsih, A. A. S. I. I. (2020). *Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly Ni Made Maharianingsih**, Anak Agung Sagung Istri Iryan. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–81.
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Asadzadeh, F., Fathi, R., & Mostafazadeh, F. (2021). *The Effect of Lavender Aromatherapy on the Symptoms of Menopause*. *Journal of the National Medical Association*, 110(3), 265–269.
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Ilmu Kesehatan* /

- Oktober, 5(2), 319–324.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, R. D. (2022). *Langgam Jawa Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaption Theory Di Kabupaten Blitar 1 Stikes Patria Husada Blitar*. 173–186.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69.
- Sri Hardiani, D. (2017). *Gejala Premenopause Pada Wanita Usia 45-50 Tahun Di RW 02 Karangrejo Kelurahan Wonokromo Surabaya*.
- Subarman Pius, E., Herlina, S., Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Limo Raya Kelurahan Limo Kecamatan Limo Kota, F., Keperawatan Medikal Bedah, K., & Ilmu Kesehatan, F. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di rumah sakit tarakan jakarta. *Ejournal.Upnvj.Ac.Id*.
- Syafyu Sari, F., Afnuhazi, R., Keperawatan Nabila Padang Panjang Keperawatan, A., & Keperawatan Nabila Padang Panjang, A. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal.Pustakagalerimandiri.Co.Id*.
- Yani, R. D., Wahyudi, J. T., & Suratun, S. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 88.