

SENAM YOGA DAN AROMATERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA

Asep Widi Muharom Solih Setiawan¹, Nurhalinah², Lia Meilianingsih³,
Neti Juniarti⁴, Suharijiman⁵
Universitas Jenderal Achmad Yani^{1,2,3,4,5}
asepwmuharom@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga dan aromaterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan desain *pre-test and post-test group control design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada kelompok kontrol adalah 2.631, sedangkan kualitas tidur kelompok eksperimen adalah 3,723. Berdasarkan uji statistik menggunakan Uji-T didapatkan p value 0,000 (<0,05). Simpulan, ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga dan aroma terapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kualitas Tidur, Lansia, Senam Yoga

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of yoga and aromatherapy on sleep quality in older people. The research method used is a quasi-experiment with a pre-test and post-test group control design. The results showed that the sleep quality in the control group was 2.631, while the sleep quality of the experimental group was 3.723. A p-value of 0.000 (<0.05) was obtained based on statistical tests using the T-Test. In conclusion, there is a significant effect between yoga and aromatherapy on sleep quality in older people.

Keywords: Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly, Yoga

PENDAHULUAN

Proses menua atau menjadi tua dapat diartikan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada lanjut usia mencakup perubahan fisik, mental, psikologis, dan perkembangan spritual. Pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental (Nur, 2023).

Lanjut usia, atau lansia, adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lanjut usia adalah sudah berumur tua. Orang yang telah lanjut usia ditandai dengan fisik yang sudah lemah sehingga terbatas dalam melakukan aktivitasnya bahkan tidak mampu mencari nafkah sendiri. Lanjut usia juga didefinisikan sebagai penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan. Upaya kesehatan lanjut usia

dilakukan sejak seseorang berusia 60 tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan (Yoga et al., 2022).

Mengenali masalah kesehatan pada lansia perlu dilakukan dan dimengerti oleh siapa saja yang banyak berhubungan dengan perawatan lansia agar dapat memberikan perawatan sesuai dengan kebutuhan mereka. Gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain secara anatomis masalah yang sering muncul pada lansia juga datang dari psikisnya seperti stress, gangguan tidur, dan lain sebagainya, berbagai keluhan gangguan tidur yang sering dilaporkan oleh para lansia, yakni sulit untuk masuk dalam proses tidur. tidurnya tidak dalam dan mudah terbangun, tidurnya banyak mimpi, jika terbangun sukar tidur kembali, terbangun dinihari, lesu setelah bangun dipagi hari (Kartika & Setiawati, 2022).

Lansia yang mengalami insomnia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, dan gaya hidup. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium empat, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lansia, ia lebih sering terbangun (Prasani et al., 2023; Harsismanto et al., 2020).

Kualitas tidur yang bagus banyak memberikan manfaat bagi lansia, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko penyakit kronis, memperbaiki suasana hati, meningkatkan fungsi koognitif, serta memperbaiki kualitas hidup pada lansia. Dengan melakukan aktifitas fisik seperti yoga serta dilanjutkan dengan aromaterapi sebelum tidur maka tubuh akan merasakan rilek yang didapat dari senam yoga dan aromaterapi. Senam yoga dan aromaterapi dapat meningkatkan produksi hormon Endhorpin dalam darah (Apriyeni & Patricia, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Batubara et al., (2023) hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan musik Inggris terhadap kualitas tidur ($p=0,000$) pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh terhadap hasil kualitas tidur ($p=0,564$). Hasil perbandingan menyatakan terdapat perbedaan kualitas tidur post test ($p=0,000$). Kombinasi aromaterapi lavender dan musik Inggris berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia penderita insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih et al., (2023) berdasarkan 10 artikel penelitian yang dianalisis, aktivitas fisik dan yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Literature review ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara terbaik mencegah dan menangani masalah gangguan tidur dengan melakukan yoga.

Novelty penelitian pada beberapa penelitian terdahulu oleh Adnyani et al., (2023) dengan variabel penelitian mengatasi kecemasan pada ibu hamil, Cao et al., (2023) dengan variabel mengatasi insomnia dengan aromaterapi saja, dan Gao et al., (2022) dengan variabel penelitian pemberian aromaterapi untuk kualitas tidur, sedangkan pada penelitian ini variabel yang digunakan aromaterapi dan senam yoga untuk kualitas tidur lansia.

Hasil wawancara dengan perawat yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) mengatakan bahwa dirinya tidak melakukan apa-apa untuk masalah gangguan tidur pada lansia tersebut. Selain melakukan wawancara dengan perawat, peneliti juga mewawancarai 10 orang lansia yang berada di tempat tersebut. 5 dari 10 lansia mengalami terbangun dari tidurnya di malam hari dan sulit untuk kembali tidur. 7 dari 10 lansia diantaranya mengalami gangguan sulit untuk memulai tidur di malam hari. Bisa disimpulkan bahwa dari rata-rata 10 lansia yang mengalami insomnia 7 diantaranya mengalami insomnia.

Dari hasil wawancara tersebut tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga dan aromaterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Manfaatnya dapat dijadikan pertimbangan sebagai Experiment keperawatan dalam memberikan Experiment keperawatan berbasis komplementer pada lanjut usia dengan gangguan istirahat tidur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, metode *quasy expeeiement pre – test post – test group control design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia berumur sama dengan 60 tahun keatas menurut UU no.13 tahun 1998, berjumlah 125 orang dari 2 panti yaitu Griya Lansia Garut dan panti Wherdha Welas Asih Tasikmalaya. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang responden dibagi menjadi 2 grup, dengan grup kontrol dan grup eksperimen yang masing-masing grup berjumlah 30 orang responden dengan teknik pengambilan data *purposive sampling*.

Instrumen penelitian ini yaitu menggunakan dua kuisioner yaitu Kuisioner Kelompok Studi Psiakatri Biologis Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ – IRS). Pre-test dilakukan sebagai penilaian awal yaitu untuk mengetahui kualitas tidur sebelum diberikan senam yoga dan aroma terapi. Perlakuan dengan memeberikan senam yoga pada pagi hari selama 30 menit dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu dan aroma terapi pada lansia penderita insomnia yang dilakukan 15 menit sebelum tidur sebanyak dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu pada kelompok experiment. Dilakukan posttest pada lansia Experiment dan kontrol untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur setelah kelompok Experiment diberikan perlakuan dengan pemberian senam yoga dan aroma terapi. Dilakukan uji Independent T-Test antara kelompok Experiment dan kelompok kontrol mengenai skor kualitas tidur hasil post-test pengaruh senam yoga dan aromaterapi terhadap kualitas tidur pada lansia.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Selisih Hasil Kualitas Tidur
pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Min - Maks	Mean	SD
Selisih nilai post dan pre tes kelompok eksperimen	30	(-7) – 0	-2,77	2,402
Selisih nilai post dan pre tes kelompok kontrol	30	(-5) – 3	-0,43	1,695

Berdasarkan tabel di atas selisih nilai hasil *post-test* dikurangi nilai pre-test pada kelompok eksperimen adalah -2,77, sedangkan pada kelompok kontrol adalah -0,43, terdapat selisih nilai 2,34 tingkat kualitas tidur antara kelompok intevensi dan kelompok kontrol.

Tabel. 2
Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Yoga dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Variabel	N	Min - Maks	Mean	SD	P.value
Kelompok Eksperimen					
Rerata skor <i>pre-test</i> kualitas tidur	30	21 – 31	25,90	3,428	0,000
Rerata skor <i>post-test</i> kualitas tidur		17 – 23	19,83	3,723	
Kelompok Kontrol					
Rerata skor <i>pre-test</i> kualitas tidur	30	20 – 31	26,33	2,537	0,172
Rerata skor <i>post-test</i> kualitas tidur		18 – 27	25,90	2,631	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pada post-test rata-rata kelompok eksperimen lebih bagus yaitu sebesar 19,83 dibandingkan pre-test yaitu sebesar 25,90. Sedangkan pada post-test kelompok kontrol mempunyai rata-rata lebih bagus yaitu 25,90 dibandingkan pre-test kelompok kontrol yaitu 26,33. Hasil penelitian hipotesis artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah Senam Yoga dan Aromaterapi terhadap kualitas tidur pada lansia di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut Jawa Barat, dengan p-value = 0,000.

PEMBAHASAN

Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Yoga dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan selisih nilai hasil *post-test* dikurangi nilai *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah -2,77, sedangkan pada kelompok kontrol adalah -0,43, terdapat selisih nilai 2,34 tingkat kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada post-test rata-rata kelompok eksperimen lebih bagus yaitu sebesar 19,83 dibandingkan pre-test yaitu sebesar 25,90, sedangkan pada post-test kelompok kontrol mempunyai rata-rata lebih bagus yaitu 25,90 dibandingkan pre-test kelompok kontrol yaitu 26,33.

Penelitian ini sejalan dengan yang penelitian yang dilakukan oleh Arini & Suarmini (2022) terdapat pengaruh yang signifikan dengan $p < 0,05$ dari pemberian yoga yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur. Diharapkan setiap tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan berupa yoga dengan pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan tidur.

Aliyyati et al., (2024) juga menyatakan hal yang serupa yaitu hasil uji statistik dengan menggunakan *paired samples test* diperoleh nilai p-value yang dihasilkan oleh kelompok intervensi inhalasi sebesar $0,000 < 0,05$, dan hasil uji statistik dengan menggunakan *paired samples Test* diperoleh nilai p-value yang dihasilkan oleh kelompok intervensi pijat sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode inhalasi terhadap kualitas tidur dan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode pijat terhadap kualitas tidur.

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan. Aromaterapi dibentuk dari berbagai jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagian-bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing. Ada banyak jenis aromaterapi, seperti minyak esensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat, dan sabun. Jenis tanaman yang digunakan sebagai ekstrak juga sangat banyak, yaitu rosemary, sandalwood, jasmine, orange, basil, ginger, lemon, tea tree, ylang-ylang, dan masih banyak lagi (Sundara et al., 2022).

Kombinasi yoga dan aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur, akan tetapi data yang didapat bisa menjadi beda diakrenakan kuesioner yang Shinta pakai menggunakan PSQI (*Pitsburg Sleep Quality Index*), sedangkan peneliti menggunakan KSPBJ - IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologis Jakarta - *Insonia Rating Scale*) (Romadhon & Rahmawaty, 2022). Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan diantaranya adalah senam yoga dan aromaterapi dalam rangka meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswi perempuan ditiongkok. Dimana hasil *post-test* memberikan efek yang sangat efektif bagi responden dengan kualitas tidur sangat bagus dan bagus (Gao et al., 2022).

Senam yoga dan aromaterapi dengan responden yang berbeda terdapat kenaikan signifikan tentang kualitas tidur. Mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan senam yoga dan aromaterapi. Hal ini terjadi karena yoga dapat menangan pikiran, mengenal aspek dalam tubuh serta aromaterapi, mekanisme aromaterapi dalam memberikan aktivitas mengatasi masalah insomnia yaitu molekul aromatik masuk ke dalam tubuh manusia melalui saluran pernafasan kemudian merangsang korteks olfaktorius yang menstimulasi otak dan impuls mencapai sistem limbik sehingga dapat mempengaruhi suasana hati (Anisya et al., 2023).

Aromaterapi klinis merupakan pengobatan alternatif yang bermanfaat dalam perawatan untuk manajemen rasa sakit, mual, kecemasan, depresi, stres, serta insomnia. Hal ini bermanfaat untuk mengatasi kecemasan pra oprasi, onkologi, perawatan paliatif, dan akhir kehidupan. Tindakan ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi dalam keperawatan. Calista Roy mengemukakan bahwa 4 mode dalam sistem afektor, dimana pada mode fungsi fisiologi, Roy mengidentifikasi sembilan kebutuhan dasar sidiologi yang harus dipenuhi, dalam hal ini salah satu kebutuhan dasar fisiologi yang telah dikemukakan oleh Calista Roy tidak atau belum terpenuhi, yaitu kebuthan aktifitas dan istirahat (Hartiningsih et al., 2023).

Kebutuhan akan aktifitas dan istirahat bisa terpenuhi dengan senam yoga dipagi hari dan aromaterapi pada malam hari. Yoga sendiri sudah sangat banyak dibuktikan bahwa dapat membuat tubuh menjadi rilex sehingga kualitas tidur meningkat. Sama halnya dengan yoga, aromaterapi mengandung *linalool* yang membeikan efek rilek pada tubuh karena meningkatnyan gelombang *alfa* di otak, dua hal ini berkaitan sehingga para responden dapat beristirahat dengan baik dan kualitas tidur juga dapat meningkat (Ashari et al., 2022).

Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil penelitian hipotests H_0 ditolak, H_a diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah senam yoga dan aromaterapi terhadap kualitas tidur pada lansia di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut Jawa Barat, dengan p -value = 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitin yang dilakukan oleh Xia Cao dari *Health Management Center, The Third Xiangya Hospital of Central South University, China*. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Xia Cao merupakan penelitian pertama didunia selama dua dekade terakhir untuk pengobatan gangguan mood. Bidang penelitian ini bertumbuh semakin pesat dan semakin menarik perhatian para peneliti. Basis pengetahuan penelitian ini mencakup kemanjuran dalam mengatasi stres oksidatif serta kualitas tidur. Penelitian ini sangat berguna untuk memberikan referensi bagi praktisi dan peneliti (Cao et al., 2023).

Senam yoga serta aromaterapi sangat berpengaruh dalam peningkatan kualitas tidur terhadap lansia dengan masalah insomnia atau gangguan tidur. Yoga menjadi salah satu bentuk pelayanan komplementer yang menggunakan keterampilan. Yoga secara umum merupakan olah tubuh dan pikiran yang sangat bermanfaat bagi kesegaran dan kebugaran

tubuh. Bagi lansia yoga yang diberikan sedikit berbeda dengan yoga pada umumnya karena yoga lansia akan disesuaikan dengan kondisi lansia. Yoga adalah terapi non-farmakologi yang efektif dengan terapi non-farmakologi lainnya untuk meningkatkan kualitas tidur (Laksmi, 2022).

Insomnia menjadi masalah kesehatan yang diderita oleh masyarakat modern. Terapi aroma inhalasi baru - baru ini menjadi perhatian, saat aromanya dihirup, molekul – molekul aroma memasuki epitel olfaktorius melalui atap hidung dan merangsang saraf penciuman. Hal ini mengarah pada sekresi hormon dikelenjar hipofisis serta peptida khususnya endorfin yang merupakan salah satu peptida yang disekresikan. Hal ini efektif untuk mengobati gangguan tidur yang disebabkan oleh depresi, kecemasan serta mengurangi rasa sakit dan stres kronis (Fitriani et al., 2023).

Keterkaitan fisiologis lansia terhadap senam yoga dan aromaterapi, yoga dapat bermanfaat bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik. Aromaterapi sendiri dapat mengatasi insomnia, aromaterapi mengandung 2 zat aktif yaitu linalool dan linalyl yang berguna memberikan efek sedative. Komponen ini merangsang aktif sistem limbic dan parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis pada gilirannya meningkatkan gelombang alfa di otak, meningkatkan fungsi kardiovaskular dan meningkatkan perfusi arteri koroner sehingga tercipta rasa rileks (Wulandari et al., 2023).

Aromaterapi merupakan media atau alat yang memanfaatkan wangi-wangian yang berasal dari bunga-bunga atau tanaman. Sejak ribuan tahun yang lalu aromaterapi banyak digunakan sebagai praktek pengobatan alternatif, banyak jenis wewangian aromaterapi dan setiap wewangian tersebut memiliki kelebihan masing-masing, contohnya aromaterapi lavender dapat dipercaya meredakan stress dan meredakan kesulitan untuk memulai akan tidur (Nuary & Triyanto, 2022).

Peran perawat komunitas diharapkan dapat mengembangkan intervensi dari senam yoga dan aromaterapi tersebut dengan penambahan gerakan atau penyesuaian gerakan yoga, menggunakan aromaterapi dengan aroma yang lain tidak hanya terpaku pada satu wewangian saja, karena banyak wewangian aromaterapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada subjek penerima asuhan keperawatan, sehingga adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia yang dapat meningkatkan derajat kesehatan ataupun harapan hidup lansia (Assari et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut, dan setelah dilakukan analisis data serta pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah senam yoga dan aromaterapi pada lansia di Satuan Pelayanan Sosial Griya Lansia Garut dan terdapat pengaruh yang signifikan dari senam yoga dan aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia di Satuan Pelayanan Sosial Griya Lansia Garut.

SARAN

Senam Yoga dan aromaterapi menjadi bahan pertimbangan bagi perkembangan ilmu keperawatan sebagai tindakan intervensi bagi lansia guna meningkatkan kualitas tidur. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan mereplikasi serta meminimalisir efek bias penelitian senam yoga dan aromaterapi. Untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan membandingkan dengan metode lain dari senam yoga dan Aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Yuniarti, M. G., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(3), 50-56. <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2.96>
- Aliyyati, N., Tri, U., & Ria, A. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 286–302. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1003>
- Anisya, S. S. N., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Siswa yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 40–55. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.851>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik pada Kualitas Tidur pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51-59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Arini, K. N., & Suarmini, K. A. (2022). Kualitas Tidur Ibu Hamil: Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Aromaterapi Lavender: The Sleep Quality of Pregnant Women: Combination Effect of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy. *Bali Medika Jurnal*, 9(3), 298–308. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.297>
- Assari, N. P. U., Sutema, I. A. M. P., & Aman, I. G. M. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (*Jasminum sambac* L.) terhadap Penurunan Derajat Insomnia pada Lansia di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi dan Kesehatan*, 8(1), 113–119. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.25253>
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Nur, R., & Amalia, A. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(1), 35-41. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i1.153>
- Batubara, Z., Vitalia, H., Rosmega., & Yesi, W. H. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Lavender dan Musik Bahasa Inggris untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Yayasan Roasro Medan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), 207–215. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.245>
- Cao, X., Zhou, J., Liu, J., Chen, H., & Zheng, W. (2023). Aromatherapy in Anxiety, Depression, and Insomnia: A Bibliometric Study and Visualization Analysis. *Heliyon*, 9(7), e18380. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18380>
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2023). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing and Health*, 7(2), 108-117. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i2,%20September.175>
- Gao, Y., Wang, J. Y., Ke, F., Tao, R., Liu, C., & Yang, S. Y. (2022). Effectiveness of Aromatherapy Yoga in Stress Reduction and Sleep Quality Improvement among Chinese Female College Students: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare (Switzerland)*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare10091686>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

- Hartiningsih, S., Amir, S., Setyorini, A., & Isnaeni, Y. (2023). Aromaterapi Jasmine Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1159-1166. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1737>
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy *Citrus lemon* terhadap Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1278>
- Kurnianingsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil dan Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>
- Laksmi, I. A. K. P. C. (2022). Terapi Senam Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia. *Widya Kesehatan*, 4(1), 47-54. <http://dx.doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i1.2804>
- Nuary, A. A., & Triyanto, E. (2022). Efektivitas Warm Water Footbath dan Aromatherapy terhadap Kualitas Tidur Lansia: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(2), 125. <https://doi.org/10.22146/jkkk.75759>
- Nur, H. A. (2023). Senam Ergonomik terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pomosi Keperawatan*, 10(1). <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/140>
- Prasani, M., Mutmainnah, M. & Mawarti, I. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Perempuan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1567–1575. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16687>
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, R. R. D. (2022). Pemberian Aroma Terapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) dan Terapi Musik Langgam Jawa terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Teori Adaptasi Roy. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15445>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 2(2). <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sari, Y. I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 134-144. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.25253>
- Yoga, I. G., Suadnyana, I. A., & Sentana, D. (2022). The Relationship between Quality of Sleep with Cognitive Function in The Elderly Group of Dharma Sentana in Batubulan. *Jurnal Kesehatan Palembang*, 17(1), 30-36. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1737>