



## PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR

Elvida Junita<sup>1</sup>, Gusman Virgo<sup>2</sup>, Ade Dita Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
elvidajunita13@gmail.com

### Abstrak

Latar belakang Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan adalah aroma terapi lavender. Menghirup lavender meningkatkan Frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindrom, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII koto Kampar. Metode Penelitian ini adalah eksperimen, menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan 32 orang lansia, analisa data menggunakan uji statistik t test. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan insomnia dengan hasil statistik uji t test diperoleh nilai  $p = 0,00$ , dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XII Koto kampar. Kesimpulan rata-rata penderita insomnia sebelum pemberian aroma terapi lavender adalah 47,78 dengan standar deviasi 7.55, dan rata-rata penderita insomnia sesudah pemberian aroma terapi lavender adalah 43,00 dengan standar deviasi 8,714, dan diperoleh  $p$  value sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Saran Pendidikan kesehatan diharapkan dapat terus dilakukan oleh petugas kesehatan dan sebagai terapi alternatif yang dapat digunakan untuk menangani penyakit insomnia sehingga dapat menjadi prioritas program Puskesmas untuk dapat lebih menggerakkan penyuluhan atau pendidikan tentang penanganan insomnia.

**Kata Kunci:** *Insomnia, aroma terapi lavender*

### Abstract

Background Insomnia is a condition in which someone who experiences difficulty sleeping or sleep often wakes up at night or wakes up too early. There are several therapies that can be used are lavender aromatherapy. Inhaling lavender increases the frequency of alpha waves and this state is associated with relaxing (relaxation) so it can treat insomnia. Lavender also helps balance the body's health which is very useful in relieving headaches, premenstrual syndrome, stress, tension, muscle spasms and heart regulation. The purpose of this study was to determine the effect of lavender aroma therapy on reducing insomnia in the elderly in Koto Tuo Village, the working area of Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. This research method is experimental, using a Quasy-experimental research design with 24 elderly people, data analysis using statistical t test. The results of this study showed that there was a decrease in insomnia. The statistical results of the t test showed that the value of  $p = 0.00$ , where there was an effect of lavender therapy on the quality of sleep in the elderly in Koto Tuo Village, the Work Area of Puskesmas 2 XII Koto Kampar. The conclusion that the average insomnia sufferer before giving lavender aromatherapy is 47.78 with a standard deviation of 7.55, and the average insomnia patient after giving lavender aroma therapy is 43.00 with a standard deviation of 8.714, and a p value of 0.00 ( $p < 0.05$ ). Suggestions Health education is expected to continue to be carried out by health workers and as an alternative therapy that can be used to treat insomnia so that it can become a priority for the Puskesmas program to be able to mobilize more education or education about insomnia management.

**Keywords:** *Insomnia, lavender aroma therapy*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2020

✉Corresponding author :

Address : Dusun 2 koto tuo XIII Koto Kampar

Email : elvidajunita13@gmail.com

Phone : 0852-6408-6489

## PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau tidur sering terbangun dimalam hari atau terbangun terlalu pagi. Insomnia diklasifikasikan kedalam dua kategori yaitu insomnia dengan gejala susah untuk tertidur dan insomnia yang ditandai dengan sering atau gampang terbangun dari tidur (Dewi, 2013). Insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisa, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, stres, rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan tempat tidur yang memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang/gelap dan suhu ruangan yang tidak cocok. Faktor kesehatan mengalami ke tergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai Lanywati (2013, dalam Sari dan Leonard 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO) dalam Siregar (2011) mencatat kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2010 prevalensi gangguan tidur pada lansia diantaranya yaitu sekitar 67%, biasanya masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari. Dampak yang sering terjadi yaitu kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan kerja. Azizah (2011, dalam Putra,). Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun (lansia) Azizah (2011, dalam Putra,). Sedangkan di Riau sendiri jumlah penderita insomnia adalah 4.3% (Kemenkes RI, 2015). Kemudian pada tahun 2020 angka itu meningkat menjadi 11,20% dengan harapan hidup 70,1 tahun. Sedangkan data insomnia di Kabupaten Kampar berjumlah 740 orang (Dinkes 2019). Pada tahun 2019 Diwilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar jumlah insomnia adalah 378 (Puskesmas, 2019).

Usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur, penambahan umur pada individu merupakan suatu proses fisiologis yang akan terjadi pada setiap manusia. Pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental. Lansia sering mengalami

gangguan tidur yang bersifat sementara, periode tingkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan Saryono dan Widiyanti (2011, dalam Lestari dan Rodiyah).

Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan serta perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan Sunaryo Dkk (2016 dalam Sari, dan Leonard 2018).

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 Sunaryo Dkk (2016 dalam Sari, dan Leonard 2018).

Perawatan lanjut usia bertujuan untuk mempertahankan kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan kesehatan (Promotif), pencegahan penyakit (Preventif) serta membantu mempertahankan dan membesarkan semangat hidup mereka, selanjutnya perawatan menolong dan merawat lanjut usia yang menderita penyakit dan gangguan tidur tersebut. (Kemenkes,2013).

Salah satu terapi non Farmakologis yang digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia adalah aromaterapi lavender. Aroma terapi lavender merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi, mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima didalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls mencapai sistem Limbik di Hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks. Azizah (2011, dalam Putra,).

Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna ,sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga

membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan esensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan anti-neurodepressive. Aroma terapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalool astat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan Frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindrom, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung Andria (2014, dalam Sari dan Leonard 2018).

Pada survey pendahuluan yang penulis lakukan jumlah lansia yang ada di Desa Koto Tuo Wilayah kerja puskesmas 2 XIII Koto Kampar yang terdiri dari 5 desa yaitu berjumlah 498, dari survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada 10 lansia 7 dari 10 orang tersebut mengaku mengalami insomnia dan tidak tahu cara penanganannya

Berdasarkan Fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aroma Lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar”

**METODE**

Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experiment* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar yang usianya  $\geq$  60 tahun berjumlah 155 lansia.

Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin*. Data di analisis menggunakan *Paired Sample T-test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan insomnia pada lansia menggunakan aroma terapi *lavender*. Masa penurunan insomnia yaitu selama satu minggu. Dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 24 orang. Dalam pelaksanaannya aroma terapi *lavender* diberikan kepada subjek penelitian sebelum tidur dan diberikan setiap hari selama tujuh hari. didapatkan hasil penelitian penurunan insomnia sebagai berikut.

**A. Analisa Univariat**

Analisa univariat mendeskripsikan tentang distribusi karakteristik responden (data umum) yaitu usia, jenis kelamin, penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender. Adapun analisa univariat dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis kelamin Penderita insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020**

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	<b>Usia</b>		
	a. 60 Tahun	8	33%
	b. 65-78Tahun	16	66%
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	a. Laki-laki	11	45%
	b. Perempuan	13	54%

(Sumber : Penyebaran kuesioner)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa usia responden adalah usia lansia (60 keatas) sesuai dengan kriteria inklusi dari penelitian. Usia terbanyak terdapat pada usia 65-78 tahun yang berjumlah 16 orang atau sebanyak 64%.

**Tabel 4.2. Rerata penurunan insomnia Pretest dan Posttest Diberikan Aroma Terapi lavender di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII**

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Sebelum pemberian aroma terapi lavender	48,50	34-64	7,746
Sesudah pemberian aroma terapi lavender	43,29	30-56	7,737

(Sumber: data Primer juni 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian diperoleh rata-rata insomnia sebelum diberikan aroma terapi *lavender* adalah mean 48,50 dengan standar deviasi 7,746 sedangkan rata-rata penurunan insomnia setelah diberikan aroma terapi *lavender* adalah mean 43,29 dengan standar deviasi 7,737.

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Evaluasi Setelah Pemberian Aroma Terapi lavender Pada Penderita insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020**

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Tidak Berpengaruh	9	37,5%
2	Berpengaruh	15	62,5%
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100</b>

(Sumber: Data Primer juni 2020)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa ada pengaruh setelah pemberian aroma terapi *lavender* pada sebagian besar responden yaitu sebanyak 15 orang atau sekitar 80%, dan responden yang tidak ada pengaruh setelah pemberian aroma terapi *lavender* yaitu sebanyak 9 orang atau sekitar 30%.

### B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk membandingkan rata-rata penurunan insomnia pretest dengan penurunan insomnia posttest pemberian aroma terapi *lavender*. Adapun analisa bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.4. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi *lavender* Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Pada Tahun 2020**

Variabel	Mean	SD	P Value
Sebelum di beri aroma terapi <i>lavender</i>	48,50	7,746	0,01
Sesudah diberi aroma terapi <i>lavender</i>	43,29	7,737	

(Sumber : Hasil Penelitian Uji T-test )

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai mean insomnia pretest pemberian aroma terapi *lavender* nyeri p sebesar 48,50 dengan standar deviasi 7,746 sedangkan insomnia posttest pemberian aroma terapi *lavender* sebesar 43,29 dengan standar deviasi 7,737. Dan nilai P Value sebesar 0,01 (  $P < 0, 05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya aroma terapi *lavender* memiliki pengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmasn 2 XIII Koto Kampar pada tahun 2020.

Berdasarkan penelitian dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020” terdapat perbedaan rata-rata nilai mean sebelum pemberian aroma terapi *lavender* sebesar 48,50 dan sesudah diberikan aroma terapi *lavender* sebesar 43.29. Berdasarkan uji T-test diperoleh nilai p value 0,01 (  $p < 0,05$  )

artinya secara statistik ada perbedaan signifikan penurunan insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi *lavender*.

Penelitian ini Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dian Sari dan Devid Leonard (2018) dengan judul Pengaruh aroma terapi *lavender* terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil penurunan yang signifikan,  $p=0.007$ .

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Adiyati (2010) tentang pengaruh aroma terapi *lavender* terhadap insomnia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dapat dilihat responden sesudah diberikan aroma terapi *lavender* di dapat rata-rata 70% yang mengalami kualitas tidur baik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rodiyah (2011) tentang pengaruh pemberian *lavender* aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto didapat 90% mengalami kualitas tidur baik.

Hidayat (2012) mengemukakan bahwa kualitas tidur buruk adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memeperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial, kseulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Aroma terapi *lavender* membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Lee Gihyun (2017) mengungkapkan bahwa terapi nonfarmakologi lebih baik dari pada farmakologi pada lansia, kemampuan tubuh lansia yang sudah menurun dalam metabolisme dan proses degeneratif merupakan alasan penting dalam menggunakan terapi non farmakologi seperti aroma terapi *lavender*. Barcan (2014) juga mengungkapkan bahwa minyak aroma terapi dapat dijadikan alternatif dalam penyembuhan penyakit.

Menurut peneliti, terdapat efektifitas aroma terapi *lavender* terhadap penurunan insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020 karena aroma terapi *lavender* yang diberikan memberi rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak mencapai sistem limbik sehingga mempengaruhi sistem hati. Pemberian terapi ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi

suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik (Sharma, 2011).

Berdasarkan asumsi penelitian setelah diberikan aroma terapi lavender pada lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 20 responden dan 12 responden mengalami tidur buruk. Responden mengalami tidur baik dipengaruhi oleh lingkungan yang aman dan nyaman, nutrisi tercukupi dan adanya dorongan dan motivasi dari keluarga sehingga lansia lebih cenderung merasa diperhatikan oleh orang-orang terdekat. Sedangkan kualitas tidur buruk dipengaruhi faktor lingkungan yang tidak nyaman sering mengkonsumsi kafein, lansia yang merasa tidak diperhatikan oleh keluarga cenderung mengalami stress sehingga bisa mempengaruhi kualitas tidur lansia.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020” dapat disimpulkan:

1. Penelitian ini dapat mengembangkan pengetahuan para lansia tentang aroma terapi lavender efektif bisa mengatasi insomnia.
2. Rata-rata penderita insomnia sebelum pemberian aroma terapi lavender adalah 48,50 dengan standar deviasi 7,746
3. Rata-rata penderita insomnia sesudah pemberian aroma terapi lavender adalah 43,29 dengan standar deviasi 7,737.

Ada perbedaan pemberian penurunan insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020 diperoleh p value sebesar 0,01 ( $p < 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, Vol. II, No. 02, 21-27.

Anwar. (2010). Penanganan gangguan tidur pada lansia. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

Andria. (2014). Aroma terapi cara sehat dengan Wewangian alami. *Jakarta: Penerbit Swadaya*.

Aspiani, Y. R. (2014). *asuhan keperawatan*

*gerontik jilid 2*. Jakarta timur, DKI Jakarta: 1-247.

- Barca, R. 2014. Aromatherapy oils. *Jurnal Cultural Studies Review*. Sydney.
- Bestari, (2013). Penerimaan masa lalu Terhadap Insomnia pada Lansia Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dewi. (2013). Angka kejadian serta faktor-faktor yang Mempengaruhi gangguan tidur (Insomnia) pada lansia di panti sosial Tresna Werdha seraya Denpasar Bali.
- Dinas, Kesehatan. (2019). jumlah lansia di kabupaten kampar. *dinkes. Kamparkab.go.id*.
- Ermawita, R. (2016). Efektivitas pemberian terapi jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi Di Wilayah kerja puskesmas sungai piring Kabupaten Indragiri Hilir. *laporan penelitian (Tidak dipublikasikan)*. UP.
- Geddes, & Grosset. (2010). Aroma terapi dengan wewangian alami. *Jakarta: penerbit Swadaya*.
- Hidayat, (2014). riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah. *Jakarta: Selemba Medika*.
- Kaplan et, al. (2015). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilaku psikiatri Klinis: *Jakarta, Indonesia*.
- Kemkes RI, (2013). Analisis Lansia Indonesia. Diakses Tanggal 25 Agustus 2016 Dari <http://WWW.Kemkes.go.id>.
- Kurniasari, W. I. (2019). Keefektifan pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di posyandu lansia Desa Lebak Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun.
- Lestari, T. Y., & Rodiyah. (2016). Pengaruh pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id>.
- Gihyun Lee. (2017). Aroma terapi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Notoadmojo. (2010). *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Notoadmojo. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Metode penelitian*. repository. *umy.ac.id*.
- Nursalam. (2015). Konsep dan penerapan *metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.

- Priyoto. (2015). *Nursing intervention classification*. Jakarta:Selemba Medika: 1-20.
- Putra, D. I. (2011). Pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap insomnia. *Jurnal. Unirab.ac.id*.
- Puskesmas. (2020). Jumlah Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII koto Kampar.
- Pramana. (2012). Defenisi uji sampel paired T-Test. [http:// repository.Unpas.ac.id/5719/BAB%20III.pdf](http://repository.Unpas.ac.id/5719/BAB%20III.pdf). Diperoleh pada tanggal 18 april 2020.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance 3 (1)*, 121-130.
- Setiadi. (2010). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. *Edisi 2*. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Sharma , S . 2011. Aroma terapi. Kharisma Publishing Group. Tangerang.
- Siregar, 2013. *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sinta. (2010). Pengaruh Aroma terapi terhadap kualitas tidur pada lansia Di pantis sosial Tresna Werdha Kasih sayang Ibu Batusangkar. Skripsi, Fkep Unand.
- Sutrisna, C. (2017). Analisis pengukuran kinerja reksa dana saham yang tercatat pada bursa efek indonesia pada kondisi pasar bullish dan bearish. *JOM Fekon, vol.4 no.1*.
- Syadiyah, H. (2018). *Keperawatan lanjut usia* . Griya Kebangon 2, Blok 12,No.14 Kebonagung, Sukodono, Sidiarjo: 303-309.
- WHO. (2014). World health statistics 2014. *Library Cataloguing- in Publication Data*.
- Widiyanto. (2013). *Statiska penerapan* . Bandung: Alfabeta