



PERBANDINGAN EFEKTIFITAS TERAPI YASMIN DENGAN RILEKSASI GUIDE IMAGINARY DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI HARAPAN KITA OGAN ILIR

Jaji^{1*}, Jum Natosba², Sukmah Fitriani³, Khoirul Latifin⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sriwijaya

jaji.unsri@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga fungsi fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur yang baik menunjang kesehatan secara menyeluruh, termasuk imunitas, fungsi otak, serta stabilitas emosional. Gangguan tidur pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis kondisi medis kronis, serta faktor psikososial. Pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan direkomendasikan. Dua terapi komplementer yang mulai banyak digunakan adalah aromaterapi bunga Yasmin dan terapi relaksasi guided imagery. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari terapi manakah yang lebih efektif antara aromaterapi bunga Yasmin dan guided imagery dalam menurunkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen menggunakan model pretest-posttest dua kelompok tanpa kontrol, tujuannya untuk membandingkan efektivitas antara aromaterapi bunga Yasmin dan relaksasi guided imagery terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Sampel dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian yaitu PSQI, versi bahasa Indonesia, yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur responden, memiliki 7 komponen dengan rentang skor 0–21. Skor > 5 menunjukkan gangguan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi, yaitu terapi aromaterapi Yasmin dan terapi Guided Imagery, sama-sama memperoleh nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$), menggunakan uji paired t-test yang berarti ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Namun, hasil independent t-test antara kedua kelompok, kelompok aromaterapi Yasmin lebih besar dibandingkan dengan kelompok guided imagery. Dengan demikian, aromaterapi Yasmin terbukti lebih efektif dibandingkan guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Efektivitas pada aromaterapi Yasmin dipengaruhi oleh karakteristik lansia. Secara konseptual dan praktis, aromaterapi Yasmin merupakan intervensi nonfarmakologis yang lebih efektif, efisien, dan mudah diterima lansia.

Kata kunci: *Kualitas Tidur; Lansia; Panti; Terapi Guide Imaginary; Terapi Yasmin;*

Abstract

Sleep is one of the basic biological needs of humans that is very important for maintaining physiological and psychological functions. Good quality sleep supports overall health, including immunity, brain function, and emotional stability. Sleep disorders in the elderly are influenced by various factors such as physiological changes, chronic medical conditions, and psychosocial factors. Non-pharmacological approaches are a safer and recommended alternative. Two complementary therapies that are increasingly being used are Yasmin flower aromatherapy and guided imagery relaxation therapy. The purpose of this study is to determine which therapy is more effective between Yasmin flower aromatherapy and guided imagery in reducing Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scores in the elderly. This study is a quantitative study with a quasi-experimental design using a two-group pretest-posttest model without a control group. The aim is to compare the effectiveness of jasmine aromatherapy and guided imagery relaxation on improving sleep quality in the elderly. The sample was selected using purposive sampling. The research instrument, the Indonesian version of the PSQI, was used to measure the respondents' sleep quality and had 7 components with a score range of 0–21. A score > 5 indicated sleep disturbance. The results showed that both interventions, Yasmin aromatherapy and guided imagery therapy, obtained a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) using a paired t-test, indicating a significant effect on improving the sleep quality of the elderly. However, the results of the independent t-test between the two groups showed that the Yasmin aromatherapy group had a greater effect than the guided imagery group. Thus, Yasmin aromatherapy proved to be more effective than guided imagery in improving the sleep quality of the elderly. The effectiveness of Yasmin aromatherapy was influenced by the characteristics of the elderly. Conceptually and practically, Yasmin aromatherapy is a non-pharmacological intervention that is more effective, efficient, and easily accepted by the elderly.

Keywords: *Sleep Quality; Elderly; Nursing Home; Guided Imagery Therapy; Yasmin Therapy;*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Lr Cempaka No. 1205, 24 Ilir, Bukit Kecil Palembang

Email : jaji.unsri@gmail.com

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga fungsi fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur yang baik menunjang kesehatan secara menyeluruh, termasuk imunitas, fungsi otak, serta stabilitas emosional. Namun, pada kelompok lanjut usia (lansia), kualitas tidur cenderung menurun seiring dengan proses penuaan. Menurut World Health Organization (2021), lansia adalah individu berusia ≥ 60 tahun. Jumlah lansia secara global diperkirakan mencapai 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sekitar 12% dari total penduduk atau sekitar 29 juta orang merupakan lansia. Seiring peningkatan jumlah lansia, berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan menjadi isu penting, salah satunya adalah gangguan tidur.

Gangguan tidur pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis (menurunnya produksi melatonin), kondisi medis kronis (hipertensi, diabetes, nyeri), serta faktor psikososial (kesepian, kecemasan) (Setiawan & Ramli, 2022). Salah satu gangguan yang umum dialami adalah insomnia, yaitu kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, yang menyebabkan kualitas tidur menurun. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 30% lansia mengalami gangguan tidur, terutama di lingkungan panti sosial atau institusi lansia (Yuliani & Hartati, 2022). Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup, fungsi kognitif, risiko jatuh, hingga peningkatan morbiditas (World Health Organization, 2021).

Penanganan gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis seperti penggunaan obat tidur memiliki risiko efek samping jangka panjang, seperti ketergantungan, gangguan kognitif, dan interaksi obat (Her & Cho, 2021). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis atau terapi komplementer menjadi alternatif yang lebih aman dan direkomendasikan. Dua terapi komplementer yang mulai banyak digunakan adalah aromaterapi bunga Yasmin (Jasminum sambac) dan terapi relaksasi guided imagery. Aromaterapi Yasmin bekerja melalui stimulasi sistem limbik di otak yang memengaruhi emosi dan sistem saraf otonom. Kandungan aktif seperti *linalool*, *benzyl acetate*, dan *eugenol* dalam minyak esensial Yasmin diketahui memiliki efek sedatif, menenangkan, dan menurunkan tingkat stres (Her & Cho, 2021).

Penelitian oleh Chung dan Han (2020) menemukan bahwa aromaterapi Yasmin secara signifikan memperbaiki kualitas tidur pada pasien rawat inap. Sementara itu, terapi guided imagery merupakan teknik relaksasi kognitif yang memanfaatkan imajinasi visualisasi terpandu untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Teknik ini terbukti

efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur karena menciptakan respon relaksasi sistemik (Putra & Andayani, 2023). Guided imagery juga telah digunakan secara luas dalam pengelolaan nyeri kronis, gangguan tidur, dan gangguan kecemasan, termasuk pada populasi lansia (Yuliani & Hartati, 2022). Meskipun efektivitas masing-masing terapi ini telah terbukti secara terpisah, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas antara aromaterapi Yasmin dan guided imagery, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial di Indonesia.

Lingkungan panti memiliki dinamika dan stresor tersendiri yang dapat memperburuk gangguan tidur, seperti kebisingan, rutinitas harian yang seragam, dan keterbatasan aktivitas personal (Fitrasih, Juniartati, & Putro, 2025). Oleh karena itu, intervensi yang sesuai dengan karakteristik lansia di panti sangat dibutuhkan. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh bukti ilmiah mengenai terapi mana yang lebih efektif, dan diharapkan menjadi rujukan bagi pengembangan program intervensi komplementer di panti lansia dan layanan geriatri di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat perbedaan efektivitas antara terapi aromaterapi bunga Yasmin dan relaksasi guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Harapan Kita Ogan Ilir?, Terapi manakah yang lebih efektif antara aromaterapi bunga Yasmin dan guided imagery dalam menurunkan skor PSQI pada lansia?

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen menggunakan model pretest-posttest dua kelompok tanpa kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas antara terapi aromaterapi bunga yasmin dan relaksasi guided imagery terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Harapan Kita, Ogan Ilir. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita, Kabupaten Ogan Ilir, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan data, dan analisis. Sampel dipilih secara purposive sampling, yaitu lansia yang memenuhi kriteria inklusi, antara lain: usia ≥ 60 tahun, lansia yang mengalami gangguan tidur berdasarkan skor PSQI > 5 , lansia tidak mengalami gangguan kognitif berat atau gangguan pendengaran (untuk guided imagery), dan bersedia mengikuti intervensi dan menandatangani informed consent. Jumlah sampel sesuai kriteria ada 42 lansia, dan dibagi dua kelompok, yaitu kelompok terapi yasmin dan kelompok terapi guide imaginary. Instrumen penelitian pada penelitian ini yaitu pertama: quisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia: digunakan untuk mengukur

kualitas tidur responden secara subjektif. PSQI memiliki 7 komponen dengan rentang skor 0–21. Skor > 5 menunjukkan gangguan tidur. Kedua Lembar observasi dan catatan harian: untuk mencatat waktu tidur, lama intervensi, dan efek samping. Prosedur penelitian mulai dari Pengurusan izin, etik, pelaksanaan, sampai analisa data. Pengurusan ijin meliputi surat ijin penelitian dari institusi bagian keperawatan UNSRI ke Panti Harapan Kita Indralaya, sebaliknya surat selesai penelitian dari panti, pengurusan etik dengan no: No. Protokol: 405-2025, oleh Komite Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan (KEPKK) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, tahap kegiatan meliputi Pre-Test (Pengukuran awal kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI), intervensi (5 hari berturut-turut) kelompok A (Aromaterapi): Minyak esensial bunga yasmin didifusikan di kamar selama 30 menit sebelum tidur, kelompok B guided imagery sebelum tidur, tahap post-test melakukan pengukuran ulang kualitas tidur menggunakan PSQI, terakhir tahap kegiatan Analisis data perubahan skor PSQI pra dan pasca intervensi menggunakan uji paired t-test, dan analisis data perbandingan efektivitas antar kelompok menggunakan independent t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut. Penelitian ini menganalisis data univariat dan bivariate.

Table 1. Analisis Univariat Terapi Aromaterapi Yasmin dan Terapi Guided Imagery (=21)

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
	n			
Terapi Aromaterapi Yasmin				
Pre-test	7.52	1.2	6	10
PSQI		1		
Post-test	3.05	1.6	1	7
PSQI		3		
Terapi Guided Imagery				
Pre-test	6.67	0.6	6	8
PSQI		6		
Post-test	3.71	0.6	3	5
PSQI		4		

Dari tabel di atas bahwa, sebelum terapi, rata-rata skor PSQI lansia adalah 7.52, menandakan kualitas tidur yang buruk ($PSQI > 5$), setelah terapi aromaterapi Yasmin, skor PSQI menurun menjadi 3.05, menunjukkan perbaikan kualitas tidur menjadi baik. Variable terapi guide imaginary, sebelum terapi guided imagery, rata-rata skor PSQI adalah 6.67, menandakan gangguan tidur ringan-sedang, setelah diberikan latihan guided imagery, skor menurun menjadi 3.71, menunjukkan perbaikan kualitas tidur.

Table 2. Uji t Berpasangan (Paired t-Test) Terapi Aromaterapi Yasmin dan Terapi Guided Imagery

(=21)				
Kelompok	Mean Pre	Mean Post	t hitung	p value
Terapi Aroma Yasmin	7.52	3.05	15.45	0.001
Terapi Guided Imagery	6.67	3.71	15.65	0.001

Table di atas terdapat perbedaan signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Yasmin. Nilai $p < 0.001$ menunjukkan bahwa terapi aromaterapi Yasmin efektif secara statistik dan klinis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Terdapat perbedaan signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah terapi guided imagery. Nilai $p < 0.001$ menegaskan bahwa guided imagery efektif meningkatkan kualitas tidur lansia.

Table 3. Uji Independent t-Test (Perbandingan Efektivitas Antar Kelompok) (=21)

Kelompok	Mean Selisih (Pre Pos t)	S D	t hitung	p value	Keterangan
Aromaterapi Yasmin	4.47	1.3	1.3	0.00	Signifikan
Guided Imagery	2.96	0.8	4.41	0.000076	
		1.6	1.0	0.076	

Table diatas menunjukkan bahwa, rata-rata penurunan skor PSQI pada kelompok Yasmin ($\Delta = 4.47$) lebih besar dibandingkan kelompok Guided Imagery ($\Delta = 2.96$). Hasil uji independent t-test menunjukkan $t = 4.41$, $p = 0.000076$ (< 0.05), artinya terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua terapi. Dengan demikian, terapi aromaterapi Yasmin lebih efektif dibandingkan guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Pembahasan

Dari tabel di atas bahwa, sebelum terapi, rata-rata skor PSQI lansia adalah 7.52, menandakan kualitas tidur yang buruk (PSQI > 5), setelah terapi aromaterapi Yasmin, skor PSQI menurun menjadi 3.05, menunjukkan perbaikan kualitas tidur menjadi baik. Variable terapi guide imaginary, sebelum terapi guided imagery, rata-rata skor PSQI adalah 6.67, menandakan gangguan tidur ringan-sedang, setelah diberikan latihan guided imagery, skor menurun menjadi 3.71, menunjukkan perbaikan kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi, yaitu terapi aromaterapi Yasmin dan terapi Guided Imagery, sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Harapan Kita Ogan Ilir. Pada kelompok aromaterapi Yasmin, terjadi penurunan rata-rata skor PSQI dari 7.52 menjadi 3.05, dengan rata-rata penurunan sebesar 4.47 poin. Uji paired t-test menunjukkan $t = 15.45$; $p = 0.001$ ($p < 0.05$), menandakan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, aromaterapi Yasmin

efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Sementara itu, pada kelompok terapi Guided Imagery, skor PSQI menurun dari 6.67 menjadi 3.71, dengan rata-rata penurunan sebesar 2.96 poin. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan $t = 15.65$; $p = 0.001$ ($p < 0.05$), menandakan guided imagery juga efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Namun, hasil *independent t-test* antara kedua kelompok menunjukkan nilai $t = 4.41$; $p = 0.000076$ (< 0.05), yang berarti terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antar kelompok. Penurunan skor PSQI pada kelompok aromaterapi Yasmin lebih besar dibandingkan dengan kelompok guided imagery. Dengan demikian, aromaterapi Yasmin terbukti lebih efektif dibandingkan guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Roby et al. (2025) yang meneliti kombinasi *guided imagery* dan *aromaterapi jasmine* terhadap kualitas tidur lansia. Roby melaporkan bahwa intervensi gabungan tersebut memberikan peningkatan skor PSQI yang signifikan dibandingkan intervensi tunggal, karena efek sinergis antara stimulasi sensorik (aroma Yasmin) dan relaksasi kognitif (guided imagery). Hal ini mendukung temuan penelitian ini bahwa keduanya efektif, namun stimulasi aroma Yasmin memberikan efek relaksasi lebih cepat pada lansia yang mengalami kesulitan berkonsentrasi.

Selain itu, penelitian Niya Fittrasih et al. (2025) tentang *senam otak (brain gym)* pada lansia dengan diabetes mellitus juga memperkuat bukti bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi dan stimulasi sensorik dapat meningkatkan fungsi fisiologis dan mental lansia. Meskipun berbeda variabel, prinsip yang digunakan—aktivasi sistem saraf parasimpatis dan relaksasi otak—serupa dengan mekanisme pada terapi guided imagery dan aromaterapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chung dan Han (2020) yang menemukan bahwa aromaterapi bunga Yasmin secara signifikan meningkatkan durasi dan efisiensi tidur pada lansia wanita di Korea Selatan. Penelitian Her dan Cho (2021) juga melaporkan bahwa inhalasi minyak atsiri bunga Yasmin dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur, karena mengandung senyawa aktif seperti *linalool*, *benzyl acetate*, dan *indole* yang menstimulasi sistem limbik dan meningkatkan sekresi serotonin serta melatonin. Sedangkan Untuk terapi guided imagery, hasil penelitian ini juga selaras dengan studi Putra dan Andayani (2023) yang menunjukkan bahwa guided imagery mampu menurunkan gangguan tidur pada lansia dengan gangguan kecemasan ringan di Puskesmas Medan Selayang. Demikian pula Yuliani dan Hartati (2022) menemukan bahwa guided imagery efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia di panti werdha di Jawa Tengah.

Secara teori, kualitas tidur dipengaruhi

oleh keseimbangan sistem saraf otonom, hormon melatonin, serta kondisi psikologis individu. Kedua intervensi (Yasmin dan Guided Imagery) bekerja melalui mekanisme relaksasi, namun dengan jalur yang berbeda: Aromaterapi Yasmin bekerja melalui mekanisme sensorik olfaktori yang langsung menstimulasi sistem limbik otak, termasuk amigdala dan hipotalamus, yang berperan dalam pengaturan emosi, kecemasan, dan siklus tidur (Her & Cho, 2021). Ketika aroma Yasmin dihirup, sinyal sensorik dihantarkan ke sistem limbik dan meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin, yang menimbulkan rasa tenang dan kantuk alami. Kalau guided Imagery bekerja melalui jalur kognitif, di mana individu diarahkan untuk membayangkan suasana damai, menurunkan aktivitas simpatis, dan meningkatkan parasimpatis. Hal ini menurunkan kadar kortisol dan menciptakan relaksasi mendalam (Putra & Andayani, 2023).

Sedangkan perbedaan Efektivitas dapat dijelaskan melalui model neurobehavioral sleep regulation, yang menyebutkan bahwa stimulasi sensorik (seperti aroma) cenderung memberi efek fisiologis lebih cepat dibanding stimulasi kognitif (seperti guided imagery). Dari sisi penerimaan individu, aromaterapi Yasmin bersifat pasif dan sederhana. Lansia hanya perlu menghirup aroma tanpa harus melakukan aktivitas atau konsentrasi tertentu. Hal ini sangat sesuai dengan karakteristik lansia, yang umumnya: mengalami penurunan fungsi kognitif (memori, atensi, dan daya imajinasi), memiliki resistensi terhadap instruksi atau arahan yang dianggap “mengatur” diri mereka, cenderung kurang sabar dan kurang peduli terhadap hal-hal yang dianggap rumit, serta lebih menyukai hal-hal yang praktis, nyaman, dan tidak melelahkan secara mental. Dengan demikian, terapi aromaterapi Yasmin lebih mudah diterima dan lebih efektif secara alami bagi lansia, karena tidak menuntut partisipasi aktif. Lansia cukup memakainya dan menikmati efek relaksasi yang muncul secara pasif. Karena itu, aromaterapi Yasmin lebih konsisten menghasilkan perbaikan kualitas tidur pada lansia yang mengalami penurunan daya konsentrasi. Penelitian Niya Fittrasih et al. (2025) tentang *senam otak* mendukung teori ini, karena latihan fisik ringan yang teratur juga mengaktifkan sirkulasi darah ke otak dan menyeimbangkan fungsi saraf kanan dan kiri, serupa dengan efek relaksasi sensorik pada aromaterapi.

Peneliti berasumsi bahwa kombinasi kedua terapi (aroma dan guided imagery) di masa mendatang berpotensi memberikan efek sinergis untuk peningkatan kualitas tidur lansia. Efektivitas aromaterapi Yasmin lebih tinggi karena terapi ini bersifat pasif, mudah diterima oleh semua lansia, dan tidak memerlukan kemampuan kognitif tinggi. Selain itu, aroma bunga Yasmin memicu kenangan positif emosional (odor-memory effect) yang menenangkan, sehingga meningkatkan kenyamanan psikologis lansia. Guided imagery tetap efektif,

namun hasilnya bergantung pada kemampuan konsentrasi dan penerimaan individu terhadap instruksi relaksasi. Lansia di panti werdha cenderung lebih responsif terhadap terapi yang sensorik dan sederhana, seperti aromaterapi. Faktor lingkungan seperti pencahayaan kamar tidur dan suasana panti juga dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, namun dalam penelitian ini dikontrol agar seragam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dan uji statistik, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: kedua terapi—aromaterapi Yasmin dan guided imagery—terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua terapi, dan aromaterapi Yasmin lebih efektif dibandingkan guided imagery dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Harapan Kita Ogan Ilir. Efektivitas yang lebih tinggi pada terapi aromaterapi Yasmin dipengaruhi oleh karakteristik lansia. Secara konseptual dan praktis, aromaterapi Yasmin merupakan intervensi nonfarmakologis yang lebih efektif, efisien, dan mudah diterima lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tidak terkira kepada Rektor, Ketua LPPM, Dekan FK, Ketua LPPM Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. “Penelitian/publikasi artikel ini dibiayai oleh Anggaran Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2025 Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0027/UN9/LPPM.PT/2025 tanggal 17 September 2025.”

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: HarperTorch.
- Chung, J. Y., & Han, H. (2020). Effects of Jasmine Aromatherapy on Sleep Quality in Elderly Women. *Geriatric Nursing*, 41(5), 567–572.
- Her, H. J., & Cho, S. (2021). Effects of Aromatherapy with Jasmine Oil on Sleep Quality: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101344.
- Fittrasih, N., Juniartati, E., & Putro, W. (2025). Senam Otak (Brain Gym) terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Singkawang Utara 1. *Jurnal Ners*, 9(4), 7597–7601.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Putra, R. H., & Andayani, T. (2023). Efektivitas Terapi Guided Imagery terhadap Gangguan Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 18(2), 89–96.
- Roby, R., Fitria, D., & Andika, R. (2025). Kombinasi Guided Imagery dan Aromaterapi Jasmine terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(3), 6749–6755.
- Setiawan, D., & Ramli, Y. (2022). Kualitas Tidur pada Lanjut Usia: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 6(1), 20–27.
- World Health Organization. (2021). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO.
- Yuliani, L., & Hartati, L. E. (2022). Guided Imagery dan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(1), 45–52.
- World Health Organization. (2021). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO.
- Yuliani, L., & Hartati, L. E. (2022). Guided Imagery dan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(1), 45–52.