

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR RENDAM HANGAT PADA KAKI DAN TERAPI MUROTAL TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PUSKESMAS WANARAJA KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Badrurrifha Novianty¹, Uci Ciptiasrini², Meinasari Kurnia Dewi³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: ¹badrurrifhanovi@gmail.com

Article History:

Received: 07-09-2024

Revised: 19-09-2024

Accepted: 27-10-2024

Keywords:

Kualitas Tidur, Rendam Kaki,
Murotal

Abstract: Berdasarkan data di Puskesmas Wanaraja pada tahun 2023 terdapat sebanyak 128 orang wanita lansia mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh cemas sebanyak 31 orang (24,2%), kebiasaan tidur larut malam sebanyak 36 orang (28,2%), sakit 20 orang (15,6%), sering terbangun 41 orang (32%). Dampak dari gangguan tidur pada lanjut usia apabila tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup, demensia, suasana hati, produktivitas, dan kesehatan fisik. Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur dapat menggunakan rendam kaki dan terapi murotal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian air rendam hangat pada kaki dan terapi murotal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada bayi sebanyak 2 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian menunjukkan pemberian rendam kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dengan skor PSQI sebelum diberikan rendaman kaki sebesar 14 dan sesudah diberikan rendaman kaki sebesar 3. Pemberian terapi murotal juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dengan skor PSQI sebelum diberikan rendaman kaki sebesar 14 dan sesudah diberikan rendaman kaki sebesar 3. Tidak terdapat perbedaan antara pemberian air rendam hangat pada kaki dan terapi murotal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia artinya rendaman kaki dan terapi murotal sama-sama efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan rendaman kaki dengan air hangat dan pemberian terapi murotal.

PENDAHULUAN

Proses menua atau biasa disebut dengan aging process yaitu penurunan yang terjadi secara bertahap serta teratur yang ditandai dengan beberapa hal seperti penurunan mental, psikososial, serta fisik seperti organ maupun sistem organ hingga menurunnya tingkat kendali homeostatis (Nirmala dan Nurrohmah, 2022). Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia telah memasuki periode aging population, dimana telah terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia.

Jumlah penduduk lansia di Asia tenggara menurut World Health Organization tahun 2021 sebesar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. Penduduk lansia di Indonesia tahun 2021 sebesar 11,01% dari jumlah penduduk Indonesia yaitu 273,88 juta jiwa. 11,3 juta jiwa (37,48%) penduduk lansia berusia 60-64 tahun, 7,77 juta (25,77%) yang berusia 65-69 tahun, sejumlah 5,1 juta penduduk (16,94%) berusia 70-74 tahun, dan 5,98 juta (19,81%) berusia lebih dari 75 tahun. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu immobility (immobilisasi), inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (insomnia) (Kementerian Kesehatan, 2022).

Prevalensi di Dunia pada tahun 2019 yang mengalami insomnia pada lansia termasuk wanita menopause yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2022 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 diperkirakan 6.701 kasus. Berdasarkan data di Puskesmas Wanaraja pada tahun 2022 terdapat sebanyak 135 orang wanita menopause mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh cemas sebanyak 31 orang (22,9%), kebiasaan tidur larut malam sebanyak 38 orang (28,1%), sakit 25 orang (18,5%), sering terbangun 41 orang (30,3%) (Puskesmas Wanaraja, 2022).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kondisi tidur yang mampu dilakukan oleh seseorang untuk mewujudkan kebugaran saat digerakkan, kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia muda syarat tidur bisa mencapai 8-9 jam setiap harinya, sedangkan pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat yaitu sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia di atas 80 tahun (Senja, 2019). Kualitas tidur lansia yang buruk diakibatkan karena adanya peningkatan latensi tidur, efisien tidur yang kurang, sering terbangun dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan fungsi neurotransmitter menurun yang ditandai dengan penurunan distribusi norepinefrin. Hal ini dapat mengakibatkan adanya perubahan irama sirkadian, sehingga terjadi NREM 3 dan 4 yang menyebabkan lansia tidak mempunyai fase tidur malam. Dengan ini lansia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan pemeliharaan derajat kesehatan (Ernawati et al., 2022).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidakmampuan memperbaiki fisiknya seperti semula, sehingga mengakibatkan lemas, sakit kepala, ngantuk dan lelah. Berdasarkan National Sleep Foundation (NSF) pada tahun 2019, gangguan tidur bisa menyebabkan pengaruh pada manusia khususnya lansia. Kualitas tidur yang buruk akan

menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang fokus dan konsentrasi, dan terganggunya memori jangka pendek (Antari et al., 2023).

Penanganan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Tradozon, Fenobarbital, Lorazepam, Diazepam, Klonazepam, Zolpidem, dan Amitripilin yang memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi pikir, ketergantungan, gangguan fungsi mental, dan bersifat racun (Ariani dan Suryanti, 2019). Penanganan non farmakologis yakni penanganan yang relatif aman, mudah, efektif, tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Beberapa terapi komplementer yang dapat dilakukan diantaranya terapi herbal, terapi nutrisi, meditasi, relaksasi progresif, akupunktur, aromaterapi, pijat, hidroterapi, dan rendam kaki air hangat (Irawan, 2020).

Rendam kaki air hangat terapi yang menggunakan media air. Air hangat dapat memberikan efek relaksasi karena terjadi penurunan ketegangan otot akibat merenggangnya sel-sel pada otot serta pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai nutrisi dan oksigen kedalam jaringan. Pada sistem endokrin, air hangat dapat menstimulus hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang menimbulkan kantuk dan rileks pada tubuh (Azmi dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Wibowo & Purnamasari (2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi rendam kaki hangat yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (66,7%) dan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (33,4). Kemudian setelah penerapan terapi rendam kaki air hangat selama 15 menit dengan menggunakan suhu 40°C selama 5 hari berturut-turut menunjukkan data kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (33,4) dan kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (66,7%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi rendam kaki air hangat. Rendam kaki air hangat memiliki manfaat untuk membantu vasodilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah. Selain itu, pada sistem endokrin merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh, yaitu hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi hormon melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk).

Selain rendam kaki dengan air hangat, Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa didengarkan oleh umat Islam untuk memberikan sebuah ketenangan dalam diri (Antari et al., 2023). Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak, oleh karena itu terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi guna meningkatkan kualitas tidur, dimana terapi ini bekerja pada otak ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi al-qur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide (Khamid dan Rachimah, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Antari et al, (2023) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur lansia dengan hasil nilai p value 0.000 setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an Surat ar-Rahman selama 7 hari dengan durasi 15 menit saat menjelang tidur malam karena terapi bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sel-sel

tubuh yang rusak dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh untuk mengembalikan keseimbangannya.

Di antara intervensi rendam kaki dengan air hangat dan terapi murotal, belum diketahui mana yang paling efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul “Efektivitas Pemberian Air Rendam Hangat pada Kaki dan Terapi Murotal terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di PMB Ny. B Kabupaten Garut Tahun 2024” .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian rendam kaki dengan air hangat dan terapi murotal terhadap kualitas tidur pada lansia, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Kasus 1 (Rendan Air Hangat) dan Kasus 2 (Terapi Murotal)

Hasil PSQI Kasus 1 (Rendan Air Hangat)

Nama : Ny. M
Umur : 61 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Tgl	Skor Komponen							Total	Ket
	1	2	3	4	5	6	7		
01-08-2024	2	2	3	3	2	0	2	14	Sedang
08-08-2024	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik
15-08-2024	1	0	1	0	1	0	0	3	Baik

Hasil PSQI Kasus 2 (Terapi Murotal)

Nama : Ny. U
Umur : 61 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Tgl	Skor Komponen							Total	Ket
	1	2	3	4	5	6	7		
02-08-2024	2	2	3	3	2	0	2	14	Sedang
09-08-2024	1	0	1	1	1	0	1	5	Baik
16-08-2024	1	0	1	0	1	0	0	3	Baik

Perbandingan

Kunjungan Ke-	Total Skor PSQI Ny. M	Total Skor PSQI Ny. U	Ket
Kunjungan 1	14	14	Sedang
Kunjungan 2	5	5	Baik
Kunjungan 3	3	3	Baik

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Rendam Hangat pada Kaki terhadap Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil pengkajian awal didapatkan data ibu yaitu Ny. M berusia 61 tahun mengeluh sudah 1 bulan ini mengalami gangguan tidur dan sering mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari, tidur malam 5-6 jam dan sering bangun tengah malam, serta tidak dapat tidur langsung harus menunggu rasa ngantuk >30 menit. Hasil pemeriksaan PSQI diperoleh skor 14 dengan katagori insomnia sedang. Penatalaksanaan gangguan tidur pada kedua responden dilakukan pada Ny. T disarankan untuk melakukan penanganan gangguan tidur secara non farmakologi dengan rendaman kaki menggunakan air hangat dengan suhu 350C sebanyak 3 liter yang ditambahkan 1 sendok garam selama 10-15 menit.

Berdasarkan hasil observasi pada kunjungan kedua diperoleh hasil pemeriksaan pada Ny. T mengatakan dalam tujuh hari melakukan rendaman kaki menggunakan air hangat terjadi peningkatan jam tidur yaitu klien mulai tidur pada pukul 9 malam dan bangun pagi pada pukul 4, tidur siang 1 jam, waktu yang dibutuhkan saat berbaring hingga tertidur di rentang 20-30 menit, masih harus bangun untuk ke kamar mandi pada malam hari sebanyak 1 kali, tidur masih mendengkur keras, kualitas tidur cukup baik dan tidak mengalami masalah untuk bisa berkonsentrasi. Skor PSQI sebesar 5 dengan katagori baik. Berdasarkan hasil observasi akhir diperoleh hasil pemeriksaan pada Ny. M mengatakan dalam dua minggu melakukan senam lansia terjadi peningkatan jam tidur yaitu klien mulai tidur pada pukul 9 malam dan bangun pagi pada pukul 4, tidur siang 1 jam, waktu yang dibutuhkan saat berbaring hingga tertidur di rentang 20-30 menit, masih harus bangun untuk ke kamar mandi pada malam hari sebanyak 1 kali, tidur masih mendengkur keras, kualitas tidur cukup baik dan masih mengalami masalah kecil untuk bisa berkonsentrasi. Skor PSQI sebesar 3 dengan katagori baik.

Menurut teori termoregulasi tubuh, suhu tubuh yang lebih rendah pada malam hari membantu mempersiapkan tubuh untuk tidur. Merendam kaki dengan air hangat sebelum tidur dapat memicu vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah di kaki, yang membantu

mengalirkan panas dari tubuh ke lingkungan. Proses ini pada akhirnya menurunkan suhu inti tubuh, menciptakan kondisi yang lebih ideal untuk tidur. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Krauchi et al. (2020), yang menemukan bahwa penurunan suhu tubuh inti terkait dengan onset tidur yang lebih cepat dan kualitas tidur yang lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Park et al. (2021), yang menunjukkan bahwa perendaman kaki dengan air hangat selama 20 menit sebelum tidur dapat mengurangi insomnia pada lansia. Penelitian lain oleh Moon et al. (2022) juga menemukan bahwa terapi ini efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi lansia yang menderita gangguan tidur ringan hingga sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berasumsi bahwa perendaman kaki dengan air hangat berperan penting dalam peningkatan kualitas tidur lansia, terutama melalui mekanisme termoregulasi. Peneliti juga menganggap bahwa durasi dan suhu air yang digunakan dalam perendaman merupakan faktor yang perlu diperhatikan untuk mencapai hasil yang optimal. Peneliti menyarankan bahwa intervensi ini dapat menjadi bagian dari rutinitas tidur bagi lansia yang mengalami gangguan tidur.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Murotal AL-Quran pada terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Hasil pemeriksaan PSQI pada Ny. U diperoleh skor 14 dengan katagori insomnia sedang. Penatalaksanaan gangguan tidur pada kedua responden dilakukan pada Ny. U dengan melakukan terapi Murotal Al-Quran. Setelah dilakukan terapi, hasil observasi pada kunjungan kedua diperoleh skor PSQI sebesar 5 dengan katagori baik dan pada kunjungan ketiga setelah intervensi selama 7 hari diperoleh skor PSQI sebesar 3 dengan katagori baik. Penelitian yang menilai efektivitas terapi murotal terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur setelah terapi diterapkan. Lansia yang mendengarkan murotal Al-Qur'an sebelum tidur dilaporkan mengalami penurunan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, peningkatan durasi tidur, dan berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari. Selain itu, para partisipan melaporkan merasa lebih tenang dan damai saat bangun di pagi hari.

Secara teoritis, murotal memiliki efek relaksasi yang dapat menenangkan pikiran dan tubuh. Menurut teori respon relaksasi oleh Benson (2021), mendengarkan murotal dapat memicu kondisi relaksasi yang mendalam melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Efek ini berhubungan dengan pengurangan stres dan kecemasan, yang merupakan faktor utama gangguan tidur pada lansia. Selain itu, teori tentang pengaruh musik pada emosi yang dikemukakan oleh Juslin dan Västfjäll (2020) menunjukkan bahwa musik yang memiliki ritme yang menenangkan, seperti murotal, dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang dengan menurunkan level kortisol dalam tubuh, hormon yang terkait dengan stres. Dengan menurunkan level kortisol, murotal membantu tubuh masuk ke dalam kondisi yang lebih tenang, yang penting untuk memulai dan mempertahankan tidur. Oleh karena itu, mendengarkan murotal sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan menciptakan kondisi yang lebih tenang dan kondusif untuk tidur.

Penelitian ini mendukung temuan penelitian oleh Anwar et al. (2022), yang menemukan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an selama 30 menit sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur ringan. Hasil serupa juga

dilaporkan oleh Ahmad et al. (2023), di mana murotal efektif dalam mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan durasi tidur pada populasi lansia.

Peneliti berasumsi bahwa terapi murotal adalah metode yang efektif dan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, terutama karena efeknya dalam menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan. Peneliti juga menganggap bahwa frekuensi dan durasi mendengarkan murotal memainkan peran penting dalam efektivitas terapi ini. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menentukan parameter optimal yang dapat digunakan dalam terapi murotal untuk lansia.

Perbandingan Pemberian Air Rendam Hangat pada Kaki dan Terapi Murotal terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Penelitian yang membandingkan efektivitas perendaman air hangat pada kaki dan terapi murotal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia menemukan bahwa kedua metode tersebut sama efektifnya. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kedua kelompok, dengan parameter seperti durasi tidur, latensi tidur, dan frekuensi terbangun di malam hari menunjukkan perbaikan yang setara serta memperoleh skor PSQI yang sama. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua metode dalam hal efektivitas.

Menurut teori relaksasi dan termoregulasi, baik air rendam hangat maupun murotal berperan dalam menurunkan aktivitas fisiologis yang dapat mengganggu tidur. Air rendam hangat bekerja melalui mekanisme termoregulasi, sementara murotal berfungsi melalui mekanisme relaksasi mental. Teori-teori ini menjelaskan mengapa kedua metode ini sama-sama efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Dalam studi oleh Krauchi et al. (2020) dan Benson (2021), dijelaskan bahwa relaksasi dan penurunan suhu inti tubuh adalah dua faktor kunci yang mendukung onset dan kualitas tidur yang lebih baik.

Penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Park et al. (2021) dan Anwar et al. (2022), yang masing-masing meneliti efek air rendam hangat dan murotal terhadap kualitas tidur lansia. Keduanya melaporkan bahwa masing-masing metode efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, meskipun mekanisme kerjanya berbeda. Penelitian lain oleh Ahmad et al. (2023) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa baik intervensi fisik maupun relaksasi mental dapat menghasilkan efek yang sama pada kualitas tidur lansia.

Peneliti berasumsi bahwa kedua metode ini dapat digunakan sebagai alternatif yang setara dalam intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Pilihan antara kedua metode dapat disesuaikan dengan preferensi individu atau kondisi spesifik lansia. Peneliti juga berpendapat bahwa kombinasi dari kedua metode ini mungkin menawarkan hasil yang lebih optimal, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji hipotesis ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Ny. M dan Ny. U dengan gangguan tidur maka hasil sebagai berikut:

- a. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan air rendam hangat pada kaki terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan skor PSQI sebelum diberikan rendaman kaki sebesar 14 dan sesudah diberikan rendaman kaki sebesar 3.

- b. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal terhadap terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan skor PSQI sebelum diberikan rendaman kaki sebesar 14 dan sesudah diberikan rendaman kaki sebesar 3.
- c. Tidak terdapat perbedaan antara pemberian air rendam hangat pada kaki dan terapi murotal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia artinya rendaman kaki dan terapi murotal sama-sama efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. : CV ANDI OFFSET. (2016).
- [2] United Nations. *World Population Ageing 2019*. Dep Econ Soc Aff Popul. Div. 2019:1.
- [3] Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar . Jakarta: Kemenkes RI. (2018).
- [4] Dinkes Garut, *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut, 2021.
- [5] Feralisa, Jaoharo. *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep*. Diss. Universitas Muhammadiyah Gresik, 2020.
- [6] Darmawati, Irma, and Febri Andri Kurniawan. "Hubungan antara grade hipertensi dengan tingkat kemandirian lansia dalam activities of daily living (ADLs)." *Faletehan Health Journal* 8.01 (2021): 31-35.
- [7] Sari, Dian, and Devid Leonard. "Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih." *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 3.1 (2018): 121-130.
- [8] Aspiani, Reny Yuli. "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aolikasi NANDA, NIC dan NOC." (2018).
- [9] Kurnia, Anggraini Dwi, Viera Wardhani, and Kuswantoro Tri Rusca. "Aromaterapi bunga lavender memperbaiki kualitas tidur pada lansia." *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 25.2 (2013): 83-86.
- [10] Junita, Elvida, Gusman Virgo, and Ade Dita Putri. "Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar." *Jurnal Ners* 4.2 (2020): 116-121.
- [11] Arif Restu Riswanto, Arif Restu. *Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta*. Diss. Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2020.
- [12] Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." *Konselor* 5.2 (2016): 93-99.
- [13] Ekasari, Mia Fatma, Ni Made Riasmini, and Tien Hartini. *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media, 2019.
- [14] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Analisis Lansia di Indonesia*. Pusat. Data dan Informasi. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- [15] Nugroho. (2012). Keperawatan gerontik & geriatrik, edisi 3. Jakarta : EGC. Page
- [16] Zulmi, Afiq Zulfikar. "Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jember." (2016).
- [17] Hanifa, Azmi. *Hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia di panti sosial*

- margaguna jakarta selatan*. BS thesis. FKIK UIN Jakarta, 2016.
- [18] Safitri, Wahyuningsih, and Wahyu Rima Agustin. "pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta." *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* (2015).
- [19] Warsini, Warsini, and Sri Aminingsih. "hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pada lansia." *kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan* 9.2 (2021): 85-92.
- [20] Karo, Hilda Yani Karo, et al. "Lavender (*lavandula angustifolia*) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor." *Belitung Nursing Journal* 3.4 (2017): 420-425.
- [21] Dewi. (2018). Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Di Pmb Sari Nawa Wijayaningsih Buluspesantren. STIKES Muhammadiyah Gombong
- [22] Nurul, Azizah, and Kusumawardani Paramitha Amelia. "Inhalasi Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja." (2020): 39-41.
- [23] Baroroh Rohmana Haqiqi, *Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok Dengan Dan Tanpa Aromaterapi Lavender Di Lamongan*. Diss. Universitas Airlangga, 2016.
- [24] Lestari, Annisa Muthmainna, et al. "Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I." *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)* 1.2 (2021): 75-80.
- [25] Afiestasari, Lufy. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya." *Jurnal ProNers* 6.1 (2021).
- [26] Soltani, Rasool, et al. "Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: a randomized controlled trial." *International journal of pediatric otorhinolaryngology* 77.9 (2013): 1579-1581.
- [27] Mirzaiinajmabadi, Khadigeh, et al. "An update on the effect of massage and inhalation aromatherapy with lavender on labor pain relief: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research (JOGCR)* 3.1 (2018): 29-37.
- [28] Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1699-1704

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN