

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN AROMATERAPI CENDANA
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA : STUDI KASUS**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh
Putri Zahra Lutfiah
NIM 2009730

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

PUTRI ZAHRA LUTFIAH

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN AROMATERAPI CENDANA TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA : STUDI KASUS**

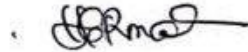
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 198406042012122001

Pembimbing II



Irma Darmawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom.
NIPT. 920200419870509201

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.
NIP. 198202222012122003

LEMBAR HAK CIPTA
EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN AROMATERAPI CENDANA
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA : STUDI KASUS

Oleh
Putri Zahra Lutfiah
NIM. 2009730

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Putri Zahra Lutfiah
Universitas Pendidikan Indonesia
September 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH DAN
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Efektivitas Senam Lansia dan Aromaterapi Cendana Terhadap Insomnia pada Lansia : Studi Kasus”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, September 2023

Yang menyatakan,



Putri Zahra Lutfiah

NIM. 2009730

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Efektivitas Senam Lansia dan Aromaterapi Cendana terhadap Insomnia pada Lansia : Studi Kasus”**. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana., M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumber Daya Manusia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D, selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. Lisna Anisa F, S. Kep., Ners., M.Kes., AIFO. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia
6. Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Irma Darmawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
8. Seluruh dosen dan staff Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
9. Kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga yang saya cintai yang telah banyak memberikan motivasi serta dukungan yang luar biasa.

10. Kepada M. Bahruddin. Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, baik tenaga, waktu, maupun materi.
11. Sahabat-sahabat penulis kepada Risyia, Ai, Salsabila, Natasya, Nada, Fairuz, Fahnia, Devi, yang selalu menemani dan mengerti disaat bahagia maupun sedih dan sama - sama berjuang menyelesaikan pendidikan
12. Teman-teman angkatan 2020 Keperawatan FPOK UPI yang selalu memberikan dukungan

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini..

Bandung, September 2023



Putri Zahra Lutfiah
NIM. 2009730

ABSTRAK

EFEKTIVITAS SENAM LANSIA DAN AROMATERAPI CENDANA TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA : STUDI KASUS

Putri Zahra Lutfiah

NIM. 2009730

Email : 2009730@upi.edu

Pendahuluan: Insomnia pada lansia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami perubahan pada kualitas dan kuantitas pola tidur yang mengakibatkan rasa tidak nyaman atau mengganggu kualitas hidup. Terapi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami insomnia diantaranya adalah senam lansia dan aromaterapi cendana. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan senam lansia dan aromaterapi cendana terhadap insomnia pada subjek lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan kepada 2 (dua) orang lansia berusia 60-75 tahun yang mengalami tingkat insomnia ringan dan sedang. Intervensi yang dilakukan adalah senam lansia dan aromaterapi cendana yang diberikan selama 2 minggu. Penilaian insomnia diukur menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa intervensi senam lansia dan aromaterapi cendana dapat menurunkan tingkat insomnia dari 27 (insomnia ringan) menjadi 18 (tidak insomnia) dan dari 31 (insomnia sedang) menjadi 24 (insomnia ringan). **Diskusi:** Senam lansia dapat merangsang penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transportasi dari oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin akan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Sedangkan aromaterapi cendana mempunyai kandungan santalol pada batang dan akar cendana yang akan membuat batang kayu cendana menjadi harum dan berefek pada sistem saraf sehingga dapat mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom yang akan membantu menjadi lebih rileks dan tenang. **Simpulan:** Setelah diberikan intervensi, kedua subjek mengalami peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan tidur dengan nyenyak dan tidak sering terbangun pada malam hari.

Kata Kunci : Aromaterapi cendana, Insomnia, Lansia, Senam lansia.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ELDERLY GYMNASTICS AND SANDALWOOD AROMATHERAPY ON INSOMNIA IN THE ELDERLY: CASE STUDY

Putri Zahra Lutfiah

NIM. 2009730

Email : 2009730@upi.edu

Introduction: *Insomnia in the elderly is a condition where a person experiences changes in the quality and quantity of sleep patterns which results in discomfort or disrupts the quality of life. Therapies that can be given to the elderly who experience insomnia include elderly exercise and sandalwood aromatherapy. This study aims to describe the application of elderly gymnastics and sandalwood aromatherapy to insomnia in elderly subjects.* **Methods:** *This study used a case study method with a nursing care approach to 2 (two) elderly people aged 60-75 years who experienced mild and moderate levels of insomnia. The interventions carried out were elderly exercise and sandalwood aromatherapy which was given for 2 weeks. Insomnia assessment was measured using the KSPBJ-IRS (Jakarta Biological Psychiatry Study Group-Insomnia Rating Scale).* **Results:** *This research shows that the intervention of elderly exercise and sandalwood aromatherapy can reduce insomnia levels from 27 (mild insomnia) to 18 (no insomnia) and from 31 (moderate insomnia) to 24 (mild insomnia).* **Discussion:** *Elderly exercise can stimulate a decrease in the hormones adrenaline, norepinephrine and catecholamines, as well as vasodilation in the blood vessels which results in smooth transportation of oxygen throughout the body, especially the brain. Apart from that, optimal melatonin secretion and the influence of beta endorphin will help increase the fulfillment of the elderly's sleep needs. Meanwhile, sandalwood aromatherapy contains santalol in the sandalwood stems and roots which will make the sandalwood sticks smell good and have an effect on the nervous system so that it can influence the activity of the autonomic nervous system which will help you become more relaxed and calm.* **Conclusion:** *After being given the intervention, both subjects experienced an increase in sleep quality which was indicated by sleeping well and not waking up frequently at night.*

Keywords : *Elderly, Elderly Gymnastics, Insomnia, Sandalwood Aromatherapy.*

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Insomnia.....	6
2.1.1 Definisi Insomnia.....	6
2.1.2 Tahapan Tidur.....	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas dan Kuantitas Tidur	7
2.1.4 Klasifikasi Insomnia	7
2.1.5 Penyebab Insomnia	8
2.1.6 Tanda dan Gejala Insomnia	8
2.1.7 Patofisiologi/Pathway	10
2.1.8 Penatalaksanaan Insomnia	11
2.1.9 Alat ukur Insomnia	12
2.2 Insomnia Pada Lansia.....	13
2.3 Konsep Senam Lansia	14
2.3.1 Definisi Senam Lansia	14

2.3.2 Manfaat Senam Lansia.....	15
2.3.3 Prinsip Senam Lansia.....	15
2.3.4 Gerakan Senam Lansia	15
2.3.5 Pengaruh Senam Lansia terhadap Insomnia	16
2.4 Konsep Aromaterapi.....	17
2.4.1 Definisi Aromaterapi	17
2.4.2 Jenis-Jenis dan Manfaat Aromaterapi.....	18
2.4.3 Teknik Pemberian Aromaterapi.....	19
2.4.4 Cara Kerja Aromaterapi.....	20
2.4.5 Pengaruh Aromaterapi Cendana terhadap Insomnia	20
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	21
2.5.1 Pengkajian.....	21
2.5.2 Diagnosa Keperawatan	23
2.5.3 Intervensi Keperawatan	24
2.5.4 Implementasi Keperawatan.....	27
2.5.5 Evaluasi.....	27
2.6 Kerangka Teori.....	29
.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Pendekatan Penelitian.....	30
3.2 Subjek Penelitian	30
3.3 Fokus Studi.....	30
3.4 Definisi Operasional.....	30
3.5 Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Metode Pengumpulan Data	32
3.7 Metode Uji Keabsahan	32
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.9 Analisis Data dan Penyajian.....	33
3.10 Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	35
4.1.2 Karakteristik Pasien	35
4.2 Pembahasan	36

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
5.2.1 Praktisi keperawatan.....	41
5.2.2 Panti Werdha.....	41
5.2.3 Penulis selanjutnya.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Gangguan pola tidur.....	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran <i>Insomnia Rating Scale</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Gerakan Senam Lansia	48
Lampiran 2 SOP Pemberian Aromaterapi Cendana.....	53
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung ...	54
Lampiran 4 Informed Consent Pasien I	55
Lampiran 5 Informed Consent Pasien II.....	56
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan Pasien I.....	57
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Pasien II.....	76
Lampiran 8 Lembar Observasi Insomnia Pasien I.....	95
Lampiran 9 Lembar Observasi Insomnia Pasien II.....	98
Lampiran 10 Indikator Penilaian.....	101
Lampiran 11 Dokumentasi Pasien	102
Lampiran 12 Lembar Kegiatan Bimbingan.....	106
Lampiran 13 Riwayat Hidup	111

DAFTAR SINGKATAN

- IRS : *Insomnia Rating Scale*
- KSBPJ: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta
- WHO : *World Health Organization*
- EEG : Elektroensefalogram
- EOG : Elektro-Okulagram
- EMG : Elektromiogram
- NREM: *Non-Rapid Eye Movement*
- REM : *Rapid Eye Movement*
- ACTH : *Adrenocorticotropic Chemical*
- GH : *Development Chemical*
- TSH : *Thyroid Invigorating Chemical*
- LH : *Luteinizing Chemical*
- GABA : *Gama Amino Butyric Acid*
- ACTH : *Adrenocortico Releasing Hormone*
- SDKI : Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
- SIKI : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
- YPAB : Yayasan Pembinaan dan Asuhan Bunda

DAFTAR PUSTAKA

- Abad, V. C., & Guilleminault, C. (2018). Insomnia in Elderly Patients: Recommendations for Pharmacological Management. Dalam *Drugs and Aging* (Vol. 35, Nomor 9, hlm. 791–817). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40266-018-0569-8>
- Abdul Ghoni Sutardi, M., Author, C., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2021). *Tata Laksana Insomnia*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Adams T, D. K. (2021). A Study to Evaluate the Effects of Relaxium in Subjects with Insomnia. *Journal of Insomnia and Sleep Disorders*, 1(1), 1–7.
- Aernout, E., Benradia, I., Hazo, J.-B., Sy, A., Askevis-Leherpeux, F., Sebbane, D., & Roelandt, J.-L. (2021). International study of the prevalence and factors associated with insomnia in the general population. *Sleep Medicine*, 82, 186–192.
- Agustini, A., & Esterlita, S. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*.(9), 2, 145–157.
- Ali, B., Naser, A., Shams, S., Ahamad, A., Shah, A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 589–598.
- Andrew D. Krystal, A. A. P. L. H. A. (2019). The assessment and management of insomnia: an update. *World Psychiatry*, 18(3), 337–352.
- Arifin, H., Boy, E., Sitepu, D. R. A., Rangkuti, Z. A., Assziva, A. L., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., Meliala, A. A., & Siregar, F. U. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 403–408.
- Asmadi, A. (2018). *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien* (19). Salemba Medika.
- Astuti, F., Sumartyawati, N. M., Ashari, A., Pengajar, S., Tinggi, S., Mataram, I. K., Sekolah, M., Ilmu, T., & Mataram, K. (2018). *Pengaruh Terapi Inhalasi Aroma Terapi Cendana Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lenangguar Desa Lenangguar Kecamatan Lenangguar Kabupaten Sumbawa Besar*.
- Astuti, W., Setyowati, H., Rahayu, E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*.
- Aziza, M. N., Yuliarso, H., & Hardiyati, H. (2019). Penerapan Konsep Healing Environment pada Strategi Perancangan Pusat Pelayanan Lanjut Usia di Surakarta. *ARSITEKTURA*, 17(2), 177. <https://doi.org/10.20961/arst.v17i2.24358>

- Boroh, Z., & Amalia, F. R. (2022). Manfaat Senam Lansia Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Manajemen dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia*, 6(1), 23–33.
- Cahyasari, T. (2015). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relakasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insesi Av Shunt Pasien Hemodialisis Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: A reciprocal issue? Dalam *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 20, hlm. 59–72). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.06.008>
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO (DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL)*, 8(4), 1210–1216.
- Dewi, P. A., & IGAI, A. (2014). Angka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *EJ Medika Udayana*, 3(10), 1–13.
- Fatimah, F. S. (2012). *Efektifitas Mendengarkan Al Quran terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia di Selter Dongkelasari Sleman Yogyakarta*.
- Fatkhurroji, F., Munawaroh, S., & Rosjidi, C. H. (2018). Hubungan senam lansia dengan kualitas tidur lansia. *Health Sciences Journal*, 2(1), 1–10.
- Fauziah, E., Hartati, S., & Kamesywo. (2022). The Effectiveness Of Elderly Exercise In Decreasing The Level Of Insomnia. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.55>
- Feralisa, J. (2020). *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Ghaddafi, M. (2010). *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*.
- Goes, T. C., Ursulino, F. R. C., Almeida-Souza, T. H., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2015). Effect of lemongrass aroma on experimental anxiety in humans. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(12), 766–773.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI*, 8(2), 48–55.
- Hongratanaworakit, T. (2008). Relaxing Effect of Rose Oil on Humans. *Natural Product Communications*, 4(2), 291–296.
- Juliani, S., Nurrahmaton, N., & Sartika, D. (2020). Efektivitas Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Insomnia di Poskesdes Hutasoit Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan. *Jurnal Gentle Birth*, 3(2), 58–70.

- Kamalifard, M., Delazar, A., Satarzade, N., Mirghafourvand, M., & Dousti, R. (2016). The comparison of the impact of lavender and Valerian aromatherapy on reduction of the active phase among Nulliparous women: A double blind randomized controlled trial. *Int J Med Res Health Sci*, 5, 532–538.
- Kasiati, N., & Rosmalawati, N. W. D. (2016). Modul bahan ajar cetak keperawatan: Kebutuhan dasar manusia I. *Pusat Pendidikan Sumber Data Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kesehatan, J., & Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. Dalam *Andalas* (Vol. 4, Nomor 3). <http://jurnal>.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan ajar Cetak Keperawatan : Keperawatan Gerontik*. Kemenkes RI, Pusat Pendidikan SDM Kesehatan BPPSDMK.
- Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Dwi Astuti, S. (2017). *Pemanfaatan Aromaterapi pada Berbagai Produk (Parfum Solid, Lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk)* (Vol. 1, Nomor 2).
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, A. D. E. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106.
- Lubis, A. A., Puspita, S., & Meldawati, M. (2020). Pengaruh senam terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih Kota Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 37–41.
- Manocha, R. (2013). *Silence your mind*. Hachette UK.
- Mardiyah, M., Noviana Nasriyanto, E., Mei Winarni, L., Ridwan, M., Yatsi Madani, U., & Desa Jati Mulya, K. (2022). The Relationship of Insomnia to The Level of Learning Concentration in Adolescents in Jati Mulya Village, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Meylana, N. (2015). Efektivitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause di desa pancuranmas magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28–37.
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 22, 25–31.
- Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani 1 Olahraga dan Kesehatan*.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Precipitating Factors. Dalam *Journal of Clinical Sleep Medicine* (Vol. 14, Nomor 6).

- Primadiati, R. (2002). *Aromaterapi: Perawatan alami untuk sehat dan cantik*. Gramedia Pustaka Utama.
- Proserpio, P., Marra, S., Campana, C., Agostoni, E. C., Palagini, L., Nobili, L., & Nappi, R. E. (2020). Insomnia and menopause: a narrative review on mechanisms and treatments. Dalam *Climacteric* (Vol. 23, Nomor 6, hlm. 539–549). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/13697137.2020.1799973>
- Purba, R. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(2), 28–34.
- Rahayu, S. (2008). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang kemunduran fisik lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. *Universitas Riau*.
- Ramaita. (2010). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia di PSTW Sabai Aluh Si Cincin Padang Pariaman* [Skripsi]. Universitas Andalas.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Sari, E., & Halawa, A. (2017). Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sharma, S. (2011). *Aroma Terapi*. Khasima Publishing Group. Tangerang.
- Sholehah. (2013). *Penanganan Insomnia*.
- Sholihah, I. (2011). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Jenis Lavender dan Cendana Terhadap Insomnia Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang*.
- Siagian, H. S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 19–24.
- Siregar, M. H. (2011). *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*. Flashbooks.
- Sukmalara, D. (2017). *Penerapan “Evidence Practice” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017*.
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Widianti, A., & Atikah, P. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Wijayanti, L., Astuti, P., & Anggraini, R. (2020). Pengaruh Meditasi Diiringi Musik Religius Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RW 2 Desa Gadung Driyorejo Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (The Journal of Health Sciences)*, 13(1), 49–57.
- Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2021). Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LPPM UMP*, 2, 22–27.
- Wijayanti, L., Wardani, E. M., & Bistara, D. N. (2019). Autogenic Relaxation with Aromaterapy Cendana on The Quality of Sleeping in Patients Diabetes Mellitus Type II. *Journal Of Nursing Practice*, 3(1), 79–86. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i1.68>
- Zhong, Y., Zheng, Q., Hu, P., Huang, X., Yang, M., Ren, G., Du, Q., Luo, J., Zhang, K., Li, J., Wu, H., Guo, Y., & Liu, S. (2019). Sedative and hypnotic effects of compound Anshen essential oil inhalation for insomnia. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2732-0>