

PERBANDINGAN PEMBERIAN AKUPRESUR DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE

Anni Suciawati^{*}, Suprihatin² Maria Antonia Nesi

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jl. Harsono RM No.1
Ragunan, Jakarta Selatan 12550

e-mail : wijaya.tzuchi@gmail.com, suprihatin@civitas.unas.ac.id, leni.nesi94@gmail.com

Artikel Diterima : 30 Januari 2024, Direvisi : 07 Maret 2024, Diterbitkan : 31 Maret 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia merupakan salah satu gejala yang muncul pada wanita menopause. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia diantaranya akupresur dan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan akupresur dan aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada wanita menopause di Puskesmas Oesapa Kupang NTT pada kelompok akupresur dan kelompok aromaterapi lavender. **Metode:** Penelitian *quasi eksperiment ini menggunakan rancangan two group design pre and post test*. Jumlah sampel penelitian yaitu 34 orang, 17 orang kelompok akupresur dan 17 orang kelompok aromaterapi lavender. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive *sampling* dengan total 34 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Insomnia Rating Scale KSPBJ-IRS* (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta). **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara akupresur dan aromaterapi untuk mengurangi insomnia pada wanita menopause yaitu dengan nilai rata-rata sejumlah 11,88 dengan akupresur dan nilai rata-rata sejumlah 12,06 dengan aromaterapi lavender. **Kesimpulan dan Saran:** Aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan dengan akupresur dalam mengatasi insomnia pada wanita menopause. Kedua terapi tersebut dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause.

Kata Kunci: insomnia, akupresur, aromaterapi lavender

ABSTRACT

Background: Insomnia is a symptom that appears in menopausal women. Non-pharmacological therapies that can be used to treat insomnia include acupressure and lavender aromatherapy, but the difference in effectiveness is unknown. **Purpose:** This study aims to determine the effectiveness of lavender acupressure and aromatherapy in overcoming insomnia in postmenopausal women at the Oesapa Health Center in Kupang, NTT in the acupressure and lavender aromatherapy groups. **Method:** This quasi-experimental study used a two group pre and post test design. The number of research samples were 34 people, 17 people in the acupressure group and 17 people in the lavender aromatherapy group. The sampling technique used proportional random sampling. Selection of therapy using simple random sampling technique. The measuring instrument used was the KSPBJ-IRS Insomnia Rating Scale questionnaire (Jakarta Biological Psychiatric Study Group). **Results:** This research shows that there is a difference between acupressure and aromatherapy to reduce insomnia in menopausal women, namely, an average value of 11.88 with acupressure and an average value of 12.06 with lavender aromatherapy. **Conclusion and Suggestion:** : Lavender aromatherapy is more effective than acupressure in treating insomnia in menopausal women. Both therapies can be used as alternative therapies to treat insomnia in menopausal women.

Keywords : insomnia, acupressure, lavender aromatherapy

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa nonreproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45-55 tahun. Di Indonesia, usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause berarti berhentinya siklus menstruasi. Wanita menopause juga mengalami perubahan psikologis salah satunya adalah gangguan tidur (insomnia) (Imelda, 2017). Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium yang menyebabkan produksi hormon estrogen menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik maupun psikologis.

Menurut Sutanto dan Fitriani (2017) Semakin muda umur seseorang maka semakin banyak waktu yang diperlukan untuk tidur, sebaliknya semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit pula waktu tidur yang dibutuhkan. Insomnia merupakan salah satu bentuk gangguan pola tidur yang umum terjadi pada lanjut usia (lansia) dimana prevalensinya bertambah tinggi seiring meningkatnya usia seseorang (Mahendra & Amalia 2019).

Dalam Ikah (2023), meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) pada wanita (WHO, 2019). Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya sehingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019 (WHO, 2019). World Health Organization (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia diatas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat 3% setiap tahunnya (WHO, 2019). Di Indonesia, usia rata - rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium akibat usia yang

semakin bertambah yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pada fisik maupun psikologis yang menimbulkan munculnya keluhan masa menopause (Suparni Asutik, 2016). Sebagian wanita (75%) menganggap keluhan menopause sebagai suatu masalah atau gangguan, sedangkan sebagian lagi (25%) tidak mempermasalahakan hal tersebut (Asbar, 2018).

Menurut Badan Pusat Statistik (2022) di Provinsi Nusa Tenggara Timur jumlah penduduk usia lansia 45-75+ berjumlah 1.298. 348 jiwa. Jumlah wanita menopause yang diawali dengan premenopause berkisar 670.931 jiwa. Menurut data terbaru (2023) Puskesmas Oespa Kota Kupang memiliki jumlah keseluruhan data lansia usia 45 tahun ke atas pertanggal 1 Januari – Juni 2023 berjumlah 3.681 jiwa dan jumlah wanita menopause di Puskesmas Oespa Kota Kupang berjumlah 500 orang.

Insomnia yang dialami pada wanita menopause akan berdampak pada gangguan kesehatan hingga menyebabkan hilangnya produktifitas dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin memperkenalkan terapi non farmakologi akupresur dan aromaterapi sebagai alternative dalam mengatasi gangguan insomnia pada wanita menopause dan ingin melihat sejauh mana keefektifan dari kedua terapi non farmakologi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan model penelitian *Quasy Eksperiment Two Group* dikarenakan penelitian ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol sebanyak 17 orang di samping kelompok eksperimental sebanyak 17 orang. Pada penelitian ini populasi target adalah wanita lansia usia 55 tahun ke atas di Puskesmas Oesapa, Kota Kupang sejumlah 50 wanita

menopause dari bulan Januari-Juli 2023. Peneliti mengambil sampel wanita lansia berusia 55 tahun ke atas di Puskesmas Oesapa Kota Kupang sebagai populasi. Kriteria inklusi termasuk wanita lansia dengan insomnia yang familiar dengan aromaterapi dan pijatan serta bersedia menjadi responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan total 34 sampel yang terbagi menjadi 17 sampel pada kelompok akupresur dan 17 sampel pada kelompok aromaterapi lavender. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner KSPBJ-IRS dengan 11 butir soal. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji t test.

HASIL

Tabel 1

Rata-rata tingkat insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

Variabel		Mea n	Mi n	Ma x	SD
Akupresur	Sebelu m	23,2 9		26	1,35 9
	Sesuda h	11,4 1	9	13	1,27 8
	Sebelu m	26,8 2	24	30	1,66 7
Aromaterapi lavender	Sesuda h	14,7 6	12	18	1,85 5

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa akupresur pada kelompok akupresur sebelum dilakukan terapi diperoleh nilai rata-rata = 23,29 dengan nilai minimum 21 dan nilai maksimum 26. Dan sesudah melakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata = 11,41 dengan nilai minimum 9 dan nilai maksimum 13. Pada kelompok aromaterapi lavender sebelum dilakukan aromaterapi lavender diperoleh nilai rata-rata = 26,82 dengan nilai minimum 24 dan nilai maksimum 30. Sesudah melakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata = 14,76

dengan nilai minimum 9 dan nilai maksimum 18.

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas data pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

Kolmogrov Smirnov	Statistic	df	Sig.
Sebelum Akupresure	0,183	17	0,135
Sesudah Akupresure	0,197	17	0,078
Sebelum Aromaterapi	0,172	17	0,196
Sesudah Aromaterapi	0,182	17	0,137

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh nilai signifikansi *kolmogrovsmirnov* yang lebih besar dari 0,05 pada masing-masing data. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian sudah terdistribusi normal, dengan demikian proses analisis dapat dilanjutkan dengan uji parametrik yaitu uji *paired sample t tes* dan uji *independent sample t test*.

Tabel 3

Pengaruh akupresur terhadap penurunan Insomniapada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

	Kelompok Akupresur			
	N	Mean	Std. Dev	P- Valu e
Sebelum akupresur	17	23,29	1,359	0,00
Sesudah akupresur	17	11,41	1,278	

Berdasarkan Tabel 3 di atas hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat sebelum dan sesudah menggunakan

akupresur. Sebelum penerapan akupresur, rata-rata tingkat adalah 23,29 dengan deviasi standar sebesar 1,359. Setelah menggunakan akupresur, rata-rata tingkat menurun menjadi 11,41 dengan deviasi standar 1,278. Perbedaan antara kedua rata-rata ini mengindikasikan efektivitas akupresur dalam mengurangi tingkat yang diukur. Perbedaan antara kedua rata-rata ini mengindikasikan efektivitas akupresur dalam mengurangi tingkat yang diukur (insomnia). Hasil signifikansi *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) maka *H0* ditolak. Sehingga kesimpulannya terdapat Penurunan Insomnia Pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur setelah diberikan Akupresure.

Tabel 4
Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan Insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

	Kelompok Aromaterapi lavender			
	N	Mean	Std. Dev	<i>P-Value</i>
Sebelum aromaterapi lavender	17	26,82	1,667	
Sesudah aromaterapi lavender	17	14,76	1,855	0,000

Berdasarkan Tabel 4 sebelum menggunakan aromaterapi lavender, nilai rata-ratanya adalah 26,82, dengan deviasi standar sebesar 1,667 dan standar errormean sebesar 0,404, dihitung dari sampel sebanyak 17. Setelah menggunakan aromaterapi, nilai rata-rata menurun menjadi 14,76, dengan deviasi standar sebesar 1,855 dan standar error mean sebesar 0,450.

Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa aromaterapi mungkin memiliki dampak signifikan dalam menurunkan variabel yang diukur. Hasil signifikansi *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) maka *H0* ditolak. Sehingga kesimpulannya terdapat Penurunan Insomnia Pada Wanita menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur setelah diberikan Aromaterapi lavender.

Tabel 5
Perbedaan pengaruh Akupresur dan Aromaterapi lavender terhadap penurunan Insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

Terapi	Mean	Std. Dev	Selisi h Mean	<i>P-Value</i>
Akupresur	11,41	1,278		
Aromaterapi lavender	14,76	1,855	2,353	0,000

Berdasarkan Tabel 5. diperoleh hasil signifikansi *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) maka *H0* ditolak. Sehingga kesimpulannya terdapat perbedaan pengaruh Akupresur dan Aromaterapi lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur.

PEMBAHASAN
Rata-rata tingkat insomnia pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa akupresur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata=23,29 dengan nilai nilai minimum 21 dan nilai maksimum 26. Dan sesudah melakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata=11,41 dengan nilai nilai minimum 9,

nilai maksimum 13. Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan aromaterapi lavender diperoleh nilai rata-rata=26,82 dengan nilai minimum 24 dan nilai maksimum 30. Dan sesudah melakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata=14,76 dengan nilai minimum 9, nilai maksimum 18.

Menurut Hartika (2018) lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Prosentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh orang yang lebih tua, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun atau lebih mengalami sulit tidur yang serius. Setelah dilakukan skrining dari 50 orang lansia mengikuti posyandu lansia di Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT didapatkan 34 wanita menopause mengalami insomnia.

Menurut Yeni (2016) Sebagian besar lansia mempunyai risiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Luce dan Segal mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Dikatakan bahwa keluhan terhadap kualitas tidur meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah yang menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis. Orang lanjut usia yang sehat sering mengalami perubahan pada pola tidurnya yaitu memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Mereka menyadari lebih sering terbangun dan hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk tahap tidur dalam sehingga mereka tidak puas terhadap kualitas tidurnya. Saat ini, di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, sebesar 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk. Di Indonesia

pada kelompok usia empat puluh tahun hanya dijumpai 7% yang mengeluh masalah tidur. Sedangkan pada kelompok usia tujuh puluh tahun dijumpai 22% mengalami gangguan tidur waktu malam hari. Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, ketidakstabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalahgunaan zat. Pilihan untuk mengatasinya antara lain latihan tidur higienis, latihan relaksasi dan terapi pengontrolan stimulus yang kesemuanya dapat dipadukan dengan pengobatan bila diindikasikan. Beberapa golongan obat yang memiliki kemampuan untuk memodifikasi irama sirkadian meliputi kolinergik, kortikosteroid, antidepresan, anti manik dan agen anastesi, seperti anastesi lokal dan hipnotis.

Dalam Ira (2020) Insomnia adalah gangguan pola tidur yang menjadi masalah kesehatan baik di negara maju maupun berkembang. Penyakit ini menjadi masalah pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun usia lanjut. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur atau diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat ini dapat dikatakan bahwa untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia pada wanita menopause selain pemberian terapi farmakologi atau obat-obatan perlu juga diberikan terapi nonfarmakologi seperti akupresur dan aromaterapi lavender karena dapat meminimalkan adanya efek samping. Intervensi berupa pemijatan dan inhalasi merupakan pemilihan alternatif dalam membantu meringankan gangguan tidur atau insomnia sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

Perbedaan Pengaruh Sebelum dan Sesudah pemberian Akupresur dan Aromaterapi lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat sebelum dan sesudah menggunakan akupresur. Sebelum penerapan akupresur, rata-rata tingkat adalah 23,29 dengan deviasi standar sebesar 1,359. Setelah menggunakan akupresur, rata-rata tingkat menurun menjadi 11,41 dengan deviasi standar 1,278. Sedangkan hasil analisis sebelum menggunakan aromaterapi lavender dengan nilai rata-rata 26,82 dengan deviasi standar sebesar 1,667 dan standar error mean sebesar 0,404, dihitung dari sampel sebanyak 17. Setelah menggunakan aromaterapi lavender, nilai rata-rata menurun menjadi 14,76, dengan deviasi standar sebesar 1,855 dan standar error mean sebesar 0,450. Perbedaan antara kedua rata-rata ini mengindikasikan efektivitas akupresur dalam mengurangi tingkat yang diukur. Hasil signifikansi *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$) maka H_0 ditolak. Sehingga kesimpulannya terdapat Penurunan Insomnia Pada Wanita di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur setelah diberikan Akupresure.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Nathazia Meylana (2016) tentang akupresur dan aromaterapi yang efektif untuk mengurangi insomnia pada wanita perimenopause dengan *p value* 0,008 ($p < 0,05$). Lalu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Evi Setyaningsih, et.all (2023) menunjukkan hasil Kualitas tidur sebelum dilakukan Akupresure kombinasi aromaterapi lavender pada wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan memiliki nilai rata-rata 16,59, setelah

dilakukan intervensi memiliki nilai rata-rata 9,28. terdapat pengaruh akupresure kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan dengan nilai *p value* 0,000.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Leonard (2018) tentang pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia Di Wisma Cinta Kasih Padang menunjukkan hasil bahwa pemberian aroma terapi lavender dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia dan sebagai salah satu terapi aktivitas untuk mengisi waktu luang pada lanjut usia di Wisma Cinta Kasih Padang. Asumsi peneliti terapi aroma lavender dapat dilakukan 1 kali dalam satu minggu dengan bantuan perawat panti akan dapat meningkatkan kualitas tidur para lansia yang mengalami insomnia, selain itu juga dapat membuat suasana jadi tenang dan nyaman.

Berdasarkan penelitian tersebut, maka penelitian ini menunjukkan hasil kedua terapi non farmakologi akupresur dan aromaterapi lavender ini merupakan pilihan alternatif yang dapat dilakukan oleh para wanita menopause untuk dapat mengurangi gangguan tidur atau insomnia karena memiliki efek samping yang sangat kecil serta mudah dilakukan mandiri dirumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Berdasarkan penelitian di Puskesmas Oesapa Kota Kupang, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian akupresur dan aromaterapi lavender dapat mengurangi insomnia pada wanita menopause. Terdapat perbedaan pengaruh antara kedua metode tersebut, dengan akupresur lebih efektif (rata-rata skor 11,41) daripada aromaterapi lavender (rata-rata skor 14,76) dalam menurunkan tingkat insomnia. Bagi wanita

menopause, hasil penelitian ini memberikan alternatif pengurangan insomnia selain obat.

Saran

Puskesmas dapat memanfaatkan temuan ini untuk penanggulangan nonfarmakologi insomnia pada wanita menopause di wilayah kerjanya, sementara peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil ini sebagai pertimbangan dalam pengobatan nonfarmakologi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

- Annelia, R., Sunarsih, S., & Al Murhan, S. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Pos Operasi Sectio Caesarea Di Rsia Anugerah Medical Center Kota Metro. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(3), 611-621.
- Asbar, A., & Mawarpury, M. (2018). Hidup Berkualitas:(Studi Kasus Pada Perempuan Menopause). *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 17(1), 96-107.
- Ira, W. K. S. (2020). *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun* (Doctoral dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Mahendra, I., & Amalia, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Insomnia Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa.
- 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.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 121-130.
- Sartika, I., Ashri, R. H., & Haryati, S. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan Wanita menghadapi Menopause di RT 003 RW 01 Parung Serap Kecamatan Ciledug–Kota Tangerang. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 15(1), 104-112.
- 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.
- Yeni Tri Lestari, R. (2016). Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.