

Edu Masda Journal

Sayidah_revisi 4

by Rita Pratiwi

Submission date: 18-Feb-2022 10:26AM (UTC+0700)

Submission ID: 1765133542

File name: EDU_MASDA_Journal_Template_2022_fix_turnitin_4.docx (56.62K)

Word count: 3210

Character count: 20783

**LITERATURE REVIEW PENGARUH AROMATERAPI BUNGA
LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP PENURUNAN
INSOMNIA PADA LANJUT USIA**

¹ Sayyidah, ² Gina Aulia, ³ Nia Kusumawaty

¹ Dosen Jurusan D3 Farmasi, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

² Dosen Jurusan S1 Farmasi Komunitas dan Klinis, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

³ Mahasiswa Jurusan D3 Farmasi, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Email : ¹ sayyidah.basid@gmail.com ² ginaaulia50@gmail.com ³ nia.kusumawaty02@gmail.com

ABSTRAK

² Indonesia, sekitar 238 juta total penduduk Indonesia terdapat sekitar 23 juta jiwa mengalami insomnia artinya penderita insomnia diperkirakan mencapai 10% dari total. Kelelahan, sulit berkonsentrasi, rasa kantuk pada siang hari sehingga pada malam hari sering terbangun merupakan bagian dari kurang maksimalnya kualitas tidur. Aromaterapi lavender yang paling dikenal oleh masyarakat Indonesia mengandung efek sedatif yang lebih baik dari pada aromaterapi lainnya. Linalool (C10H18O) pada bunga lavender merupakan kandungan utama yaitu yang mampu membantu merileksasikan tubuh dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Untuk mengetahui penurunan insomnia pada lanjut usia karena pengaruh aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan tujuan dari penelitian ini. Literature review yang terdapat dalam metode penelitian ini dengan mengumpulkan berbagai sumber pustaka dari beberapa artikel nasional. 3 (tiga) artikel yang terdapat dalam penelitian ini adalah artikel nasional. $0,000 < \alpha < 0,05$ merupakan nilai p value dari hasil penelitian 3 (tiga) artikel yang berarti terdapat pemberian efek signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia sehingga dapat memaksimalkan kualitas tidur pada lanjut usia setelah pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dapat dinyatakan sebagai gambaran tingkat insomnia.

² **Kata Kunci** : Bunga Lavender, Aromaterapi, Insomnia, Lanjut Usia

Literature Review The Effect of Lavender Flower Aromatherapy (*Lavandula angustifolia*) on Reducing Insomnia in the Elderly

¹ Sayyidah, ² Gina Aulia, ³ Nia Kusumawaty

¹⁷ ¹Lecturer of Pharmacy Associate's Degree Major, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

³² ²Lecturer of community and clinical pharmacy Degree Major, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

¹⁷ ³Student of Pharmacy Associate's Degree Major, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Email : ¹ sayyidah.basid@gmail.com ² ginaaulia50@gmail.com ³ nia.kusumawaty02@gmail.com

ABSTRACT

In Indonesia, about 238 million total Indonesian population, there are about 23 million people experiencing insomnia, meaning that insomnia sufferers are estimated to reach 10% of the total. Fatigue, difficulty concentrating, feeling sleepy during the day so that at night often builds up part of the less than optimal quality of sleep. Lavender aromatherapy, which is best known by the Indonesian people, contains a better sedative effect than other aromatherapy. Linalool (C₁₀H₁₈O) in lavender is the main ingredient, which is able to help relax the body and can improve sleep quality. To determine the decrease in insomnia in the elderly due to the influence of lavender aromatherapy (*Lavandula angustifolia*) is the purpose of this study. Literature review contained in this research method by collecting various literature sources from several national articles. 3 (three) articles contained in the study are national articles. 0.000 < 0.05 is the value value from the results of the study of 3 (the) articles which means that there is a significant effect on giving lavender aromatherapy to reduce insomnia so that it can maximize the quality of sleep after giving lavender aromatherapy, most of the respondents experiencing mild insomnia can be expressed as description of the level of insomnia.

Keywords: *Lavender Flower, Aromatherapy, Insomnia, Elderly*

PENDAHULUAN

Usia dikatakan tua pada ¹³ Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang lanjut usia yaitu ⁶⁰ tahun. Penelitian Wu, Kwong, Lan, & Jiang (2015) menghasilkan bahwa kualitas tidur yang menurun pada lanjut usia yang berusia ≥ 60 tahun karena berkurangnya fungsi organ tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dibandingkan anak-anak dan orang dewasa yang mengalami perubahan fisik. ² Penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa telah menderit² insomnia dari total 238 juta yang artinya, prevalensi penderita insomnia mencapai sekitar 10%, (² Medicastore 2010). Hasil penelitian Bandiyah (2009) 7% kasus yang menderit² masalah tidur telah dijumpai pada kelompok lanjut usia 40 tahun. 22% responden mengeluhkan masalah tidur, dijumpai juga ² hal yang sama pada kelompok usia 70 tahun, (Siagian, 2018).

⁴ Teknik pengobatan menggunakan aroma minyak esensial dari proses penyulingan berbagai jenis tanaman, bunga, maupun pohon yang memiliki kandungan sifat terapi yang berbeda merupakan bagian dari teknik aromaterapi. Efek sedatif ²⁹ minyak esensial dari bunga lavender yaitu linalool (C₁₀H₁₈O) (*Lavandula angustifolia*) yang

merupakan kandungan bahan aktif aromaterapi (Ramadhian and Zettira, 2017).

Tanaman alternative ⁵ yang banyak dipakai oleh para bangsawan Eropa ¹ sebagai penyembuhan, bunga dari tanaman ini menghasilkan produk parfum kelas tinggi, salah satunya yaitu aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) (Jaelani, 2012). ⁵ *Camomile, Clary sage, Cypress, Eucalyptus, Grapefruit,* jasmine, kenanga, lemon, mawar, peppermint, *Lavender, Tea Tree* merupakan beberapa jenis dari aromaterapi. Aromaterapi lavender mempunyai efek sedatif yang sangat bagus dari aromaterapi lainnya sehingga masyarakat Indonesia banyak mengenal aromaterapi ini (Nuraini, 2014). Beberapa efek samping penggunaan aromaterapi ¹ berupa pusing dan mual ketika menghirup aromaterapi tersebut terlalu lama yaitu kurang lebih satu tahun dan terlalu sering yaitu kurang lebih sepuluh kali perhari, tapi secara umum sangat aman, (Bararah, 2015).

Berdasarkan beberapa penelitian, bunga lavender yang merupakan aromaterapi terbukti mampu memberikan manfaat untuk kesehatan fisik dan mental bagi manusia.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti yang berjudul *Literature Review* Insomnia menurun pada lanjut usia terhadap efek pemberian Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*).

METODE

Penelitian deskriptif yaitu bagian dari salah satu jenis penelitian yang digunakan dengan menggunakan metode *Literature Review* melalui info data yang sudah ada dikumpulkan dengan metode pengumpulan dan pencarian yang eksplisit serta melibatkan proses telaah kritis dalam penelitian sehingga berkaitan dengan pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dari berbagai sumber yang didapat dan beberapa jurnal penelitian terhadap berkurangnya insomnia pada lanjut usia. Jurnal nasional yang berkaitan dengan “*Literature Review* Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia”

merupakan populasi dalam penelitian ini . 3 (tiga) artikel penelitian nasional yang saling berhubungan dengan judul penelitian “*Literature Review* Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia” adalah contoh sampel dalam penelitian ini. Teknik *purposive sampling*, teknik sampel pada penelitian ini yaitu teknik pengambilan data dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga parameter populasi yang telah diketahui, maka dibuat kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL

Karakteristik Studi

3 (tiga) jurnal yang didapat selanjutnya dianalisis. *Literature Review* ini merupakan literatur terbitan tahun berbeda sehingga bisa diakses *full text* dalam format pdf. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi

Tabel 4. 1 Hasil Pencarian Literatur

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Studi, Sampel, Variable, Instrumen dan Analisis	Hasil Faktor Analisis	Ringkasan Hasil
Rodiyah, 1991, Tri Lestari, 2016.	Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap berkurangnya Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto	Desain: <i>pra experiment</i> Sampel: 15 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> menggunakan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> Variabel: independent yaitu pemberian lavender aromatherapy, dependen yaitu insomnia Analisis: uji <i>statistic Wilcoxon test</i> (deskriptif)	Seluruh responden yang berjumlah 15 orang terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak dua responden (13,33%) dan jenis kelamin wanita sebanyak tiga belas responden (86,67%). a) Sebelum lavender aromatherapy diberikan terdapat 15 orang (100%), yang menderita insomnia sedang b) Setelah diberikan lavender aromatherapy terdapat 14 orang (93,3%) yang menderita insomnia ringan dan orang yang menderita insomnia sedang sebanyak 1 orang (6,7%). c) Hasil uji analisis: berdasarkan penggunaan uji <i>wilcoxon</i> dengan taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil $p < 0,000 < \alpha < 0,05$ dengan demikian H_0 tidak diterima dan H_1 diterima yang artinya maka ada efek pemberian lavender aromatherapy pada kurangnya penderita insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden 27% diantaranya menderita insomnia sedang (100%), sebelum diberikan lavender aromatherapy dan setelah diberikan lavender aromatherapy mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14 responden (93,3%) hampir seluruh responden. Analisa data menggunakan uji <i>Wilcoxon sign test</i> menyatakan bahwa $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya maka ada pengaruh pemberian lavender aromatherapy terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.
Nila Yuliana, et al., 2019.	Penurunnya Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram yang dipengaruhi Masase Aromaterapi Lavender	Desain: <i>one group pretest-posttest design</i> Sampel: 17 orang pra eksperimental dengan menggunakan dengan Teknik <i>non probability sampling</i> (total sampling) Instrumen: wawancara (interview) Analisis: uji <i>deskriptif</i> dan	Seluruh responden yang berjumlah 17 orang (100%) terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden (11,8%) dan jenis kelamin wanita sebanyak 15 responden (88,2%). a) Sebelum pemberian aromaterapi lavender responden 5 orang (29,5%) yang menderita insomnia berat sebanyak, responden sebanyak 11 orang (64,9%), yang mengalami insomnia sedang dan responden yang menderita insomnia ringan sebanyak 1	Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender dari 17 responden, insomnia berat, sebanyak 5 orang (29,5%), sebanyak 11 orang mengalami (64,9%) mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 1 orang (5,6%) mengalami insomnia ringan dan setelah pemberian aromaterapi lavender, responden mengalami penurunan

		<i>uji wilcoxon</i>	<p>orang (5,6%).</p> <p>b) Setelah pemberian aromaterapi lavender responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak 9 responden (53,0%) dan responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 8 responden (47,0%).</p> <p>c) Hasil uji analisis berdasarkan hasil uji <i>wilcoxon</i> diperoleh nilai $p < 0,000 < \alpha < 0,005$ yang artinya masase aromaterapi lavender yang digunakan pada lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat insomnia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram.</p>	<p>menjadi yang mengalami insomnia ringan sejumlah 8 orang (47,0%) dan yang mengalami insomnia 10 orang (53,0%).</p> <p>Analisa data menggunakan <i>Wilcoxon sign test</i> menyatakan bahwa nilai probabilitas $p < 0,000 < \alpha < 0,05$ yang artinya masase aromaterapi lavender yang digunakan pada lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat insomnia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram.</p>
Masdalifah Pasaribu, 2020.	Insomnia Pada Lanjut usia Di Panti Joyah Uken Takengon yang dipengaruhi Aromaterapi Lavender	<p>Desain: menggunakan rancangan <i>one group pretest-posttest design quasi experimental</i> dengan Sampel: 14 orang dengan teknik <i>non probability sampling</i> (total sampling)</p> <p>Instrumen: lembar observasi (kuesioner)</p> <p>Analisis: uji T berpasangan.</p>	<p>Seluruh responden yang berjumlah 14 orang (100%) terdiri dari jenis kelamin laki-laki.</p> <p>a) Sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 7 orang responden (50,0%), yang menderita insomnia berat sedangkan 5 orang (35,7%) yang menderita insomnia sedang dan responden sebanyak 2 orang (14,3%) yang mengalami insomnia ringan.</p> <p>b) Setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 8 orang responden (57,1%) yang menderita insomnia sedang dan responden yang menderita insomnia ringan sebanyak 6 orang (42,9%).</p> <p>c) Hasil uji analisis: berdasarkan hasil $p < 0,000 < \alpha < 0,005$ uji <i>t</i> berpasangan diperoleh nilai demikian pengujian hipotesis terpenuhi berarti H_a diterima yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Joyah Uken Takengon.</p>	<p>Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, sebanyak 7 orang (50,0%) menderita insomnia berat sebelum pemberian aromaterapi lavender, sebanyak 5 orang (35,7%) menderita insomnia sedang, dan sebanyak 2 orang (14,3%) mengalami insomnia ringan serta setelah pemberian aromaterapi lavender, responden mengalami penurunan menjadi yang mengalami insomnia ringan sejumlah 6 orang (42,9%) dan yang mengalami insomnia sedang 8 orang (57,1%).</p> <p>Analisa data menggunakan uji <i>t</i> berpasangan menyatakan bahwa nilai probabilitas $p < 0,000 < \alpha < 0,05$ artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lanjut usia di panti Joyah Uken Takengon demikian pengujian hipotesis terpenuhi berarti H_a diterima.</p>

PEMBAHASAN

1. Pemberian Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut usia

Penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil telaah dari 3 (tiga) artikel tersebut diketahui bahwa hasil Analisa uji *Wilcoxon sign test* menyatakan bahwa bahwa $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 tidak diterima dan H_1 diterima yang artinya maka ada efek pemberian lavender aromatherapy terhadap insomnia yang mengalami penurunan (Lestari, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana, Fauzi and Hastuti, 2019) berdasarkan hasil Analisa uji *Wilcoxon sign test* menghasilkan bahwa bahwa nilai probabilitas $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya masase aromaterapi lavender yang digunakan pada lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2020) ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia berdasarkan hasil nilai probabilitas $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$. Merupakan analisa uji T berpasangan Berdasarkan hasil persentase dari penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2016) dari seluruh atau 15 responden (100%) mengalami insomnia sedang, setelah pemberian

aromaterapi lavender empat belas responden (93,3%) menderita insomnia yang menurun yaitu menjadi insomnia ringan. Hasil persentase dari penelitian yaitu 11 responden insomnia sedang dengan persentase (64,9%), setelah pemberian aromaterapi lavender 8 responden (47%) menjadi insomnia ringan yang dilakukan oleh (Yuliana, Fauzi and Hastuti, 2019). Hasil persentase dari penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2020) dari 7 responden (50%) yang mengalami insomnia sedang, setelah pemberian aromaterapi lavender 6 responden (42,9%) menjadi insomnia ringan.

Hasil dari 3 (tiga) artikel penelitian tersebut sehingga disimpulkan terdapat efek positif yang signifikan pada pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia yang terjadi dari insomnia berat menjadi insomnia sedang dan dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini dikarenakan ada efek sedatif yang membantu merileksasikan tubuh dan mampu meningkatkan kualitas tidur. karena aromaterapi bunga lavender mempunyai kandungan utama yaitu linalool ($C_{10}H_{18}O$).

¹ Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Hardy dan Kikuchi dalam (Muchtaridi, 2013) bahwa terdapat kandungan aktif utama berupa *linalool* dan *linalool asetat* yang memiliki efek rileksasi dan menekan stress pemberian aromaterapi lavender selama 2 minggu dilakukan 2 kali sehari sangat efektif dalam menggantikan obat-obatan hipnotik-sedatif .

2. Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lansia

Menurut Lumbantobing dalam (Dewi, Asdiwinata and Arisusana, 2018) *Insomnia* pada lanjut usia dikarenakan ada beberapa faktor, yaitu dari faktor status penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, psikologis yang mengalami stress, diet/nutrisi kesehatan,. Berdasarkan hasil telaah dari 3 (tiga) artikel tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2016) menghasilkan 14 responden (93,3%) setelah pemberian aromaterapi bunga lavender menjadi insomnia ringan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana, Fauzi and Hastuti, 2019) 8 responden (47%) menjadi insomnia ringan setelah pemberian aromaterapi bunga lavender. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2020)

6 responden (42,9%) menjadi insomnia ringan pada pemberian aromaterapi bunga lavender.

Hasil dari 3 (tiga) artikel penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gambaran insomnia pada tingkat lanjut usia setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan menjadi insomnia ringan merupakan hasil penelitian dari Lestari, Y.T & Rodiyah (2016) (93,3%). Hasil penelitian Yuliana, N., et al (2019) (47%). Hasil Pasaribu, M (2020) (42,9%). Jadi, pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada sebagian besar responden akan mengalami insomnia ringan. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia tingkat kesulitan tidur semakin bertambah karena mengalami perubahan fisik sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit, penderita insomnia lebih sering dijumpai pada wanita karena wanita mengalami menstruasi dan sering mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki berpengaruh pada penghambatan kerja hormon melatonin yang dikeluarkan pada saat tidur di malam hari.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori (Damayanti and Hadiati, 2019) aroma wangi yang didapat dari lavender

dipercaya menimbulkan efek yang sensitif terhadap sistem limbik di otak, dimana bagian tersebut berhubungan dengan emosional dan memori pada manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari 3 (tiga) artikel nasional sehingga disimpulkan bahwa:

1. Pemberian aromaterapi bunga lavender yang memberikan pengaruh signifikan pada terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia yang terjadi dari insomnia berat menjadi insomnia sedang dan dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$.
2. Tingkat insomnia pada lanjut usia setelah diberikan aromaterapi lavender menggambarkan bahwa penurunan pada hasil penelitian Lestari, Y.T & Rodiyah (2016) (93,3%) menjadi insomnia ringan. Hasil penelitian Yuliana, N., et al (2019) (47%) menjadi insomnia ringan. Hasil Pasaribu, M (2020) (42,9%) menjadi insomnia ringan. Jadi, efek positif pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami insomnia ringan.

SARAN

I. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari lebih banyak sumber

referensi dan mengembangkan penelitian terkait insomnia dengan tanda-tanda yang menyebabkan insomnia lain yang lebih besar dan menggunakan responden yang lebih besar serta mencari penelitian baru.

2. Bagi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Diharapkan lebih memperbanyak dan memperbarui fasilitas atau pustaka agar mempermudah mahasiswa dalam mencari sumber literatur.
3. Bagi Masyarakat
Diharapkan dapat diaplikasikan pada masyarakat sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam mengurangi keluhan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, N. and Hadiati, T. (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(4), pp. 1210–1216.
- Dewi, I. G. A. D. S., Asdiwinata, I. N. and Arisusana, I. M. (2018) 'Pengaruh Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur', *Bali Medika Jurnal*, 5(1), pp. 101–117.
- Epicwellness. (2014) *Aromatherapy as an*

- alternative medicine*.
- Hospital, C. (2013) *Aromateraphy*. Available at: <http://www.craighospital.org/respiratory/documents/healthinfo/PDFs/801.CAM>. (Accessed: 10 May 2021).
- Ideawati, Z. (2011) 'Mengembangkan Usaha Melalui Produk Minyak Esensial Untuk Perawatan Aromaterapi', pp. 1–12.
- Ira, W.K.S. (2020) *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Jaelani (2012) *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Junita, E., Virgo, G. and Putri, A. D. (2020) 'Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar', *Jurnal Ners*, 4(2), pp. 116–121.
- Koensomardiyah (2009) *Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan Edisi 1*. Jakarta: Lily.
- Lestari, Y. . (2016) 'Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(1), pp. 15–22.
- Maskita, L. (2017) *Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan Insomnia pada Lansia*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Megasari, W. (2007) *Formulasi dan Uji Aktivitas Losion Repelan Kombinasi Minyak Bunga Lavender Dan Kulit Buah Jeruk Nipis 2% dengan Fase Minyak VCO 2,5% [Mengandung Minyak Bunga Lavandula angustifolia 2,5%, 5% dan 7,5%]*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Meylana, N. (2012) 'Efektifitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang', pp. 28–37.
- Muchtaridi (2013) *Tinjauan Aktivitas Farmakologi Aromaterapi*. Available at: <https://tamanlavender.wordpress.com>. (Accessed: 2 March 2017).
- Nurlia (2016) 'Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia',

- (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*).
- Pasaribu, M. (2020) 'The Effect of Lavender Aroma Complementary Therapy on Insomnia in the Elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home', *Science Midwifery*, 9(1).
- Petersen, D. (2012) *Indication and contraindications for aromatherapy*.
- Primadiati, R. (2002) *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat Dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ramadhian, M. R. and Zettira, O. Z. (2017) 'Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia', *Jurnal Majority*, 6(2).
- Sari, A. S. and Nugroho, S. (2014) 'Persepsi Pasien Puteri Physical Therapy Clinic Terhadap Efektivitas Sport Massage Dalam Mengatasi Penyebab Kesulitan Tidur', *Medikora*, 1.
- Sari, D. and Leonard, D. (2018) 'PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER', 3(1), pp. 121–130.
- Sari, I. W. K. (2019) *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Sekarjati, W. (2014) *Efek Antikanker Ekstrak Etanolik Daun Lavender (*Lavandula Officinalis* Chaix) terhadap Sel Kanker Payudara T47D melalui Penekanan Ekspresi Reseptor Estrogen- α* . Universitas Sanata Dharma.
- Sharma, S. (2009) *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma.
- 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), 387–392.
- Sinaga, T. (2013) 'Musik klasik sebagai alternatif mengatasi gangguan tidurpada penderita insomnia', *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 19(72), pp. 88–97.
- Siregar, A. (2019) *Formulasi Lilin Aromaterapi Kombinasi Minyak Bunga Lavender dan Minyak Jeruk Lemon dengan Minyak Nilam Sebagai Pengikat*. Universitas Sumatera Utara Medan.

Sofiani, V. and Pratiwi, R. (2017) 'Sofiani, V. and Pratiwi, R. (2015) "Riview Artikel : Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan - Sediaan farmasi", pp. 1-15. Riview Artikel : Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan - Sediaan', pp. 1-15.

Wong. (2010) *Easing anxiety with aromateraphy.*

Yuliana, N., Fauzi, M. and Hastuti, S. (2019) 'Pengaruh Masase Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram', *Jurnal Riset Kajian Teknologi dan Lingkungan*, 2(2), pp. 84-8

ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikeswiramedika.ac.id Internet Source	5%
2	e-journal.unipma.ac.id Internet Source	4%
3	journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet Source	3%
4	ojs2.kesdammedan.ac.id Internet Source	2%
5	balimedikajurnal.com Internet Source	1%
6	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
7	docplayer.info Internet Source	1%
8	Raudah Tinnur, Hasrat Ndruru, Eirene Kristiani Waruwu, Putri Anggi Angriani, Arta Manova Doloksaribu, Tiarnida Nababan. "PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA	1%

LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN GUNA
BUDI BAKTI MEDAN 2021", Al-Asalmiya
Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of
Nursing Sciences), 2021

Publication

9	repository.ump.ac.id Internet Source	1 %
10	www.scribd.com Internet Source	1 %
11	core.ac.uk Internet Source	1 %
12	journals.umkt.ac.id Internet Source	1 %
13	es.scribd.com Internet Source	1 %
14	openjournal.masda.ac.id Internet Source	1 %
15	journal2.unusa.ac.id Internet Source	1 %
16	eprints.unisa-bandung.ac.id Internet Source	1 %
17	openjournal.wdh.ac.id Internet Source	1 %
18	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1 %

19	www.journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet Source	1 %
20	Gina Edya Triandini, Suhaema Suhaema, Retno Wahyuningsih, Fifi Luthfiyah. "PENGARUH PEMBERIAN PRODUK BERBAHAN KACANG KEDELAI (<i>Glycine max</i>) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH", Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal), 2021 Publication	<1 %
21	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
22	jurnalmandiri.com Internet Source	<1 %
23	Andria Praghlapati. "THE EFFECT OF BRAIN GYM TO THE LEVEL OF DEPRESSION IN GERIATRIC AT BALAI PERLINDUNGAN SOSIAL TRESNA WERDHA CIPARAY BANDUNG", Jurnal Skolastik Keperawatan, 2019 Publication	<1 %
24	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
25	Nadirawati Nadirawati. "PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CITEUREUP KOTA CIMAHI 2015", Media Informasi, 2016 Publication	<1 %

26	jni.ejournal.unri.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part IV Student Paper	<1 %
28	journal.uad.ac.id Internet Source	<1 %
29	juke.kedokteran.unila.ac.id Internet Source	<1 %
30	Dwi Ertiana, Agustina Nur Pratami. "Aromatherapy Lavender to Decrease Dysmenorrhea in Teenage Girls", Jurnal Kesehatan Prima, 2021 Publication	<1 %
31	Grenda Aprilyawan. "Analysis of Lavender Aroma and Guided Imagery on Insomnia in Lansia in Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi", JOURNAL FOR QUALITY IN PUBLIC HEALTH, 2019 Publication	<1 %
32	widuri.raharja.info Internet Source	<1 %

Exclude bibliography On