



**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI KECAMATAN JEBRES KELURAHAN
GANDEKAN RW 05 SURAKARTA**

*The Relationship Between Sleep Hygiene To The Level Of Insomniain
RW 05 Gandekan Jebres Surakarta*

Putri Wulan Dhari¹, Ika Silvitasari²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

¹Email : wulandhari2412@gmail.com

²Email: ikasilvitasari81@gmail.com

Abstract

Insomnia is the most common sleep disorder experienced by the elderly. Sleep disturbances in the elderly can have a negative impact, especially on the health conditions of the elderly. Sleep hygiene is a way of training to form habits so that sleep becomes quality based on activities carried out before bed. The purpose of the study was to determine "The Relationship Between Sleep Hygiene and Insomnia Levels in the Elderly in Jebres District, Gandekan Village, RW 05 Surakarta". This research is a quantitative observational analytic. The sample in this study was 40 samples which were calculated using the Slovin formula. The research instrument used the IRS (Insomnia Rating Scale) to measure the degree of insomnia and the SHI (Sleep Hygiene Index) measuring instrument to measure the sleep hygiene habits of the elderly. The analysis used is univariate and bivariate using Spearman Rank test. The results of data analysis with the Rank - Spearman test obtained a value of Sig = 0.000 < (0.05) which means Ho is rejected and Ha is accepted which means "There is a relationship between Sleep Hygiene and Insomnia in the Elderly in Jebres Gandekan District, RW 05 Surakarta.

Keywords: *Insomnia, Sleep Hygiene, Elderly*

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia. Gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan dampak buruk terutama pada kondisi kesehatan lansia. *Sleep hygiene* merupakan suatu cara berupa latihan untuk membentuk kebiasaan agar tidur menjadi berkualitas berpedoman pada aktifitas yang dilakukan sebelum tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui "Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta". Penelitian ini adalah kuantitatif bersifat *analitik observasional*. Sampel dalam penelitian adalah 40 sampel yang dihitung menggunakan rumus slovin. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur IRS (Insomnia Rating Scale) untuk mengukur derajat insomnia dan menggunakan alat ukur SHI (*Sleep Hygiene Index*) untuk mengukur kebiasaan *sleep hygiene* lansia. Analisa yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil analisa data dengan uji *Rank – Spearman* didapatkan nilai Sig = 0.000 < α (0.05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima artinya " Terdapat Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Lansia di Kecamatan Jebres Gandekan RW 05 Surakarta.

Kata Kunci: *Insomnia, Sleep Hygiene, Lansia*

PENDAHULUAN

Masalah lansia sebenarnya merupakan mekanisme evolusi kehidupan alam,

dimana akan terjadi regenerasi kehidupan, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur yang dialami lansia merupakan dampak perilaku *sleep hygiene* yang buruk dan secara tidak langsung membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk, lansia yang tidurnya tidak memadai rentan terhadap depresi, kecemasan dan kesehatan fisik yang tidak baik (Hindriyastuti, 2018). Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, gangguan mood, ansietas, dan perasaan negative merupakan indikator terjadinya insomnia (Hartika, 2020).

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO), meningkat sangat cepat, khususnya Jepang dengan negara tertinggi memiliki populasi lansia 33,4% dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlah lansia akan berkisar 42,3%. Indonesia dikategorikan sebagai salah satu negara di dunia dengan populasi lansia yang mengalami penuaan cepat dengan perkiraan 18,1 juta jiwa berusia di atas 60 tahun, sehingga diperkirakan mencapai 29,1 juta jiwa dan 36 juta jiwa pada tahun 2025 (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Hasil sensus penduduk pada bulan September tahun 2020 didapatkan populasi lansia di Jawa Tengah relative tinggi sekitar 4,4 juta jiwa dari total penduduk 36,52 juta jiwa dan jumlah penduduk lansia di Surakarta berdasarkan usia yaitu 60-64 tahun 25.658 jiwa, usia 65-69 tahun 20.058 jiwa, usia 70-74 tahun 11.191 jiwa, dan usia 75 tahun keatas 11.811 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Hasil *Nasional Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami kesulitan tidur sebesar 7,3% dan lansia banyak mengeluhkan gangguan memulai tidur dan mempertahankan tidur atau insomnia (Puspitosari, 2015). Indonesia insomnia sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Badan Pusat Statistik, 2018).

Lansia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan, seperti : kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, lupa, kebingungan, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Oleh karena itu masalah kualitas tidur lansia harus segera ditangani (Maas, 2018). Berdasarkan Penelitian Ernawati (2017) tentang gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha budi luhur kota Jambi menyatakan sebanyak 66,7% responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan 72,2% responden mengalami gangguan tidur ringan hal ini disebabkan oleh faktor biologis, emosional, dan medis. Kualitas tidur pada lansia yang masih kurang baik dimana banyak yang masih mengalami kesulitan dalam memulai tidur dalam waktu 30-60 menit, melemahnya neuron yang mengatur pola tidur yang bernama nukleus preoptic ventrolateral, terlalu banyak tidur pada siang hari, kecemasan dan depresi.

Sleep hygiene pada lansia dapat membantu dalam mengubah perilaku lansia terkait dengan gangguan tidur, persepsi dan perilaku yang baik terkait dengan *sleep hygiene* yaitu : mempunyai jadwal tidur dan bangun yang teratur,

membiarkan pikiran mejadi tenang dan rileks sebelum tidur, pergi ketempat tidur hanya pada saat mengantuk, dan tidak tidur siang lebih dari 30 menit. Berikutnya dari segi lingkungan sleep hygiene yang dapat membuat seseorang tidur nyaman seperti pencahayaan yang tidak terlalu terang ataupun gelap, temperatur kamar yang tidak terlalu panas atau dingin, tidak terdapat suara ribut atau bising, serta menjaga kebersihan kamar (Ghaddafi, 2021). Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan kesejahteraan hidup para lansia dengan cara menyelenggarakan pelayanan kesehatan dan kesejahteraan untuk lansia. Salah satunya adalah dengan cara menyelenggarakan pelayanan sosial dalam panti untuk lansia. Penyelenggaraan Pelayanan Sosial Lanjut Usia diatur dalam Peraturan Menteri Sosial No.19 Tahun 2012 (Nilam, 2014). Hasil penelitian pada 88 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan (Banjarbaru) memperoleh hasil sebanyak 43 orang (48,9%) memiliki gambaran *sleep hygiene* baik, sebanyak 40 orang (45,4%) memiliki gambaran *sleep hygiene* sedang dan sebanyak 5 orang (5,7%) memiliki gambaran *sleep hygiene* buruk.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 20 Maret 2022 dengan metode wawancara pada kader dan lansia di Kelurahan Gandekan Rt 03, Rw 05 Surakarta, didapatkan terdapat 68 lansia rata-rata berusia 60-75 tahun. Hasil wawancara dan pengkajian menggunakan kuesioner IRS dari 15 lansia didapatkan 5 lansia mengalami insomnia ringan 20-27, 6 insomnia berat dengan 28-38 dan 4 lansia mengalami insomnia sangat berat dengan 38-44. Kemudian dilakukan pengukuran *sleep hygiene* pada lansia dengan SHI *sleep hygiene index* didapatkan 7 lansia dikatakan baik dengan 13-27, 4 lansia dikatakan sedang dengan 28-40 dan 4 lansia mengalami *sleep hygiene* buruk dengan 42-75.

METODE

Jenis penelitian dengan kuantitatif bersifat *analitik observasional* yaitu peneliti mencoba mencari hubungan antara variabel dan melakukan analisa terhadap data yang dikumpulkan. Variabel dalam penelitian yaitu *sleep hygiene* dengan insomnia, dimana peneliti akan mencari hubungan antara kedua variabel tersebut. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang dilakukan dalam satu saat atau dalam periode tertentu.

Penelitian ini menentukan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin di dapatkan sampel lansia sebanyak 40 lansia di Kelurahan Gandekan rw 05 rt 03 Surakarta yang sudah memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden atau sampel. Instrumen yang digunakan penelitian adalah kuisisioner baku yaitu kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) untuk mengukur kebiasaan *sleep hygiene* lansia dan IRS (*Insomnia Rating Scale*) yang di kembangkan oleh Kelompok Studi Biologik Psikiatri Jakarta (KSPBJ-IRS) untuk mengukur derajat insomnia.

Analisa yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *Spearman Rank*. Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat insomnia pada lansia dengan uji *Rank spearman* karena menggunakan jenis skala kategori (ordinal/ordinal), dengan hasil dimana jika nilai *Asymp. Sig*(2.sided) <0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada 40 responden lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta dapat diketahui bahwa

mayoritas responden memiliki kebiasaan *sleep hygiene* sedang yaitu 20 responden (50%) dan mayoritas insomnia responden mengalami insomnia derajat sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%).

***Sleep Hygiene* Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta**

Mayoritas responden memiliki kebiasaan *sleep hygiene* kategori sedang yaitu 20 responden (50%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astainah (2019) yang memperoleh sebanyak 43 responden (48,9%) mengalami kebiasaan *sleep hygiene* dalam kategori sedang. Kebiasaan *sleep hygiene* lansia dapat berbeda antara lansia satu dengan lansia lainnya. *Sleep hygiene* adalah hal penting yang diperlukan bagi seseorang yang sudah lanjut usia (Rahma, 2018).

Penelitian ini mayoritas lansia berada di kategori *sleep hygiene* sedang, dimana manifestasi yang muncul pada *sleep hygiene* sedang yaitu seperti lansia tidak melakukan tidur siang, waktu bangun lansia yang tidak tentu, merasa tidak nyaman saat di tempat tidur, dan lansia merasa khawatir saat ditempat tidur (Toibah, 2022). Menurut Sayekti (2015) Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep hygiene* lansia antara lain yaitu faktor usia, pendidikan dan pekerjaan. Usia dapat berpengaruh terhadap *sleep hygiene* karena lansia yang memiliki usia yang lebih tua cenderung tidak memperhatikan tidurnya dan *Sleep hygiene* ditemukan lebih banyak dengan usia 60-74 tahun. Lansia dengan usia yang masih 60 tahun biasanya masih produktif dalam melakukan kegiatan sehari-harinya (Sulastri, 2017). Faktor pendidikan mempunyai hubungan dengan tingkat pengetahuan, serta tingkat penghasilan seseorang. Orang yang mempunyai pendidikan dan pengetahuan cenderung akan meningkatkan penghasilannya sehingga jika mereka sakit akan memilih sarana kesehatan yang lebih baik, oleh karenanya semua ini akan berdampak terhadap adanya usia harapan hidup yang semakin meningkat (Silvinasari, 2012). Faktor pekerjaan berkaitan erat dengan aktivitas fisik lansia. Menurut Laili (2018) menyatakan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik yang lebih akan mengakibatkan terjadinya kelelahan pada lansia, sehingga membuat waktu tidur lansia berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mayoritas lansia di RW 05 kelurahan Gandekan memiliki kebiasaan *sleep hygiene* dalam kategori sedang. Perasaan khawatir, jam tidur yang tidak teratur, perasaan tidak nyaman, gelisah. Selain itu lansia juga jarang tidur siang karena mereka khawatir setiap kali di atas tempat tidur dan memikirkan hal – hal yang tidak perlu dipikirkan oleh lansia yang dapat menimbulkan perasaan gelisah atau tidak nyaman jika beradadi atas tempat tidur. Perasaan tegang yang dialami lansia saat menjelang tidur menyebabkan lansia berada di kategori kebiasaan *sleep hygiene* sedang. Menurut asumsi peneliti lansia dapat mengontrol perasaan tersebut dengan melakukan aktivitas yang bermanfaat setiap menjelang tidur, olahraga ringan sebelum tidur dan memperhatikan kebersihan tempat tidur sebelum tidur.

Tingkat Insomnia pada Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta

Berdasarkan penelitian, diketahui karakteristik responden berdasarkan insomnia mayoritas responden mengalami insomnia derajat sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tinnur (2022) dengan responden sebanyak 25 dan mayoritas responden

mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 14 responden (56%). Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan.

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari factor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun (Styawan, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia lansia adalah usia, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hindriyastuti (2018) umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia. Gangguan tidur merupakan keluhan utama yang sering dialami lansia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia yang berusia diatas 60 tahun mengalami kesulitan tidur dan terjadi perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia seperti perubahan arsitektur tidur, tidur malam lebih mudah terganggu, kondisi mutu dan durasinya juga terganggu, lansia cenderung mempunyai keinginan untuk tidur siang yang lebih besar dibandingkan orang muda (Elliya & Pratiwi, 2020). Seorang lansia sering terbangun di malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur dan selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan yang khas, yang membedakan dari orang-orang muda perubahan-perubahan itu mencakup kelatenan tidur, terganggu pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang serta jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun (Khoirudin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena lansia merasa tidak nyaman dan khawatir saat ingin tidur. Lansia mengaku bahwa dirinya sering bangun dini hari, perasaan yang kurang segar saat bangun tidur dan kualitas tidur yang buruk.

Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Insomnia pada Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW05 Surakarta

Hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang mempunyai kebiasaan *sleep hygiene* baik mengalami insomnia ringan sebanyak 5 responden, lansia yang memiliki *sleep hygiene* buruk mengalami insomnia berat sebanyak 12 responden (85,7%). Lansia dengan kebiasaan *sleep hygiene* sedang mengalami insomnia sedang sebanyak 17 responden (85%).

Data didapatkan telah di analisis dengan menggunakan uji *Rank – Spearman* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16 *for window*, didapatkan nilai $Sig = 0.000 < \alpha (0.05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya “ Terdapat Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Lansia di Kecamatan Jebres, Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suastari (2014) dengan hasil yaitu terdapat hubungan antara *Sleep hygiene* dengan derajat

insomnia lansia di poli lini Geriatri RSUP Sanglah. Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Rahmah (2018) dengan judul “ Hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Harapan Ibu “ dan mendapatkan hasil terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di panti Wredha Harapan Ibu dengan nilai $p = 0,000$ yang berarti $p \leq 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa lansia di RW 05 Gandekan merasa tidak dapat tidur dengan puas dan kualitas tidur yang buruk. Lansia tidak dapat memenuhi kebutuhannya karena kebiasaan tidur mereka yang tidak teratur. Lansia jarang melakukan aktivitas olahraga kecil untuk memperbaiki kualitas tidur yang baik. Menurut asumsi peneliti Lansia mengalami insomnia dikarenakan perasaan khawatir yang terjadi sebelum tidur. Insomnia dapat dicegah dengan melakukan kebiasaan tidur yang baik atau yang biasa disebut *sleep hygiene* seperti penjadwalan tidur, pemberian tempat tidur yang nyaman, berdoa sebelum tidur dan tidak memikirkan hal-hal yang membuat lansia khawatir / cemas.

KESIMPULAN

Mayoritas lansia di RW 05 Kelurahan Gandekan sebagian besar mempunyai kebiasaan *sleep hygiene* pada kategori sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%). Tingkat insomnia lansia di RW 05 Kelurahan Gandekan mayoritas mengalami insomnia derajat sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%). Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Rank – Spearman* didapatkan nilai $Sig = 0.000 < \alpha (0.05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat “Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta”.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Diakses : 10 Mei 2016, <http://www.bps.go.id>.
- Ernawati, E. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 5(1).
- Ghaddafi, M. (2010). Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi. *E- Jurnal Medika Udayana*, 4, 1-17.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di R w 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91-102.
- Kemendes RI. (2018). Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442- 7659.
- Khoirudin, M. A. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya: Physical Activity With Sleep Quality In Elderly Posyandu Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7-14.



- Maas, L. M. (2018). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosa NANDA , Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Nilam, Lucia YH. (2014) Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2015;3(2):181–93.
- Pratiwi, M. A. A. (2020). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 649-658.
- Puspitosari. (2015). Gangguan Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Journal Kedokteran Trisakti*, 21(Januari-April), 1.
- Sayekti, N., & Hendrati, L. (2015). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *JurnalFKM*, 3(2).
- Silvanasari, I. A. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.
- Styawan, W. T. (2020). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Insomnia Pada Lansia Literatur Review* (Doctoral dissertation, Stikes Muhammadiyah Klaten).
- Sulastris, S., & Humaedi, S. (2017). Pelayanan lanjut usia terlantar dalam panti. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 155-164.
- Tinnur, R., Ndruru, H., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021. *Al-Asalmiya Nursing: Journal Of Nursing Sciences*, 10(1), 36-42.
- Toibah, I. A., Septiyorini, I., Indriansyah, N. K., Tamara, R., Halizah, R. A. N., Nikmah, S. F., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Sleep Hygiene Education Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Tulip Dan Flamboyan Upt. Pstw Bondowoso Evidence Based Nursing (Ebn). Using Forward Chaining Method. Vol. 1, no. 2, Jul. 2021, 1.

