

## PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPTD PUSKESMAS PENEBEL I

**Gusti Ayu Dewi Damayanthi, Ni Made Egar Adhiestiani, Ni Made Risna Sumawati**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

E-mail: damadavian12@gmail.com

### Abstrak

Lansia merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan penyakit tetapi gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur yaitu pemberian aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I. Penelitian ini menggunakan desain Quasy eksperimen dengan desain Non-Equivalent Control Grup Design dan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah Lansia sebanyak 40 orang. Data dianalisis menggunakan uji mann whitney dan wilcoxon. Hasil uji mann whitney didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I. Bedasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan Aroma terapi Lavender untuk memperbaiki kualitas tidur.

**Kata Kunci :** Aroma Terapi Lavender, Kualitas Tidur, Lansia

### Abstract

*Aging is a natural process accompanied by a decline in physical, psychological, and social conditions. One common problem among the elderly is insomnia, the inability to sleep despite the desire. Insomnia is not a disease but a sleep disorder characterized by difficulty sleeping. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. Lavender aromatherapy can be used to address sleep problems. The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality for the elderly at the Penebel I Community Health Center (UPTD). This study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design and purposive sampling technique. The sample consisted of 40 elderly people. Data were analyzed using the Mann-Whitney and Wilcoxon tests. The Mann-Whitney test yielded a p-value of 0.000, indicating that lavender aromatherapy has an effect on sleep quality for the elderly at the Penebel I Community Health Center (UPTD). Based on these results, it is hoped that the elderly can use lavender aromatherapy to improve sleep quality.*

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly

### A. PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berkaitan satu sama lain. Perubahan keadaan pada lansia tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa<sup>1</sup>. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada

<sup>1</sup> Dini Sukmalara, "Lavender, Penerapan 'Evidence Practice' Aromaterapi Bunga (Stw), Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha 2017, Karya Bakti Cibubur Tahun," *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta, Indonesia* 53, no. 1 (2020): 1–9, <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature10402%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature21059%0Ahttp://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577%0Ahttp://>.

keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan penyakit tetapi gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Presentase 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 sehingga kualitas tidur lansia menurun. Kualitas tidur baik buruk seseorang terutama pada lansia sangat berkaitan dengan kualitas hidup lansia<sup>2</sup>. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur. Masalah kualitas tidur pada lansia jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan. Masalah tidur dapat di tangani dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan *Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen)*. Secara non farmakologi yaitu terapi pijat, pilates, yoga, akupuntur, akupresur dan pemberian aromaterapi lavender, namun peneliti memilih aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aromaterapi yang sering digunakan seperti aroma terapi lavender<sup>3</sup>.

Aroma terapi lavender adalah aroma terapi penyembuhan menggunakan bunga lavender yang memiliki zat aktif berupa *linaloolacetat* dan *linalool* sebagai relaksasi<sup>4</sup>. Minyak lavender memiliki kandungan yang membuat kualitas tidur lansia baik yaitu *linalool* dan *linalool asetat* dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana *linalool* merupakan kandungan aktif utama untuk relaksasi. Sifat-sifat yang terkandung dalam minyak esensial lavender yaitu sebagai *antiseptik, anti depresan*, meringankan stress dan sulit tidur, mengatasi gigitan serangga<sup>5</sup>. Minyak lavender dapat memberi rasa tenang, membantu, insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, menurunkan tingkat kecemasan dan dapat memberikan efek relaksasi<sup>6</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh <sup>7</sup> dengan judul “Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna

<sup>2</sup> Dian Sari and Devid Leonard, “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih,” *Jurnal Endurance* 3(1) Februari 2018 (121-130) 3, no. 1 (2018): 121–30.

<sup>3</sup> Rizki Jian Utami, Retno Indarwati, and Retnayu Pradanie, “Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti,” *Jurnal Health Sains* 2, no. 3 (2021): 362–80, <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>.

<sup>4</sup> Rezi Prima and Sisca Oktarini, “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia,” *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5, no. 2 (2021): 319, <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.432>.

<sup>5</sup> Syifa Fauziah and Suib Suib, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta,” *Jurnal Kesehatan Masa Depan* 2, no. 3 (2024): 207–17, <https://doi.org/10.58516/c2jvv251>.

<sup>6</sup> I Gusti Ayu Indah Ardani Putu Arysta Dewi, “Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Wan” 20, no. 1 (2013): 1–9.

<sup>7</sup> Lufy Afiestasari, Ichsan Budiharto, and Saiman, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Kabupaten Kubu Raya,” *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, no. 1 (2021): 1–9.

werdha Kabupaten kubu raya” Kesimpulan, Pemberian aromaterapi lavender membantu meningkatkan kualitas tidur lansia yang memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh<sup>8</sup>dengan judul “Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia”. Kesimpulan, ada perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh<sup>9</sup>, dengan judul “Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih” kesimpulan, terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang. Aroma terapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperiment Design* dengan desain penelitian *Non-equivalen Control Goup Design*. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Penebel I. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Aromaterapi Lavender variabel dependen adalah Kualitas Tidur. Pada kelompok intervensi peneliti melakukan pemberian Aroma terapi lavender yang diberikan kepada lansia dengan cara menggunakan kapas yang diberikan atau ditetesi aroma terapi lavender sebanyak 5 tetes dengan jarak kapas 20 cm dari hidung selama 15 menit diberikan 7 malam berturut – turut.Pada Kelompok kontrol diberikan *leaflet* tentang perubahan pola tidur lansia.Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dan *Uji Mann Whitney Test*. Pengumpulan data penelitian menggunakan Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Sampel dalam penelitian ini adalah Lansia sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian sudah dilakukan *Etichal Clearance* (kelayakan etik) di komite etik Ke KEPK STIKES Bina Usada Bali. Etik telah terbit dengan No : 229/EA/KEPK-BUB-2025.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Tabel 5.1Karakteristik Responden berdasarkan umur, Jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan

---

<sup>8</sup> Putri Anggi Hasrat Ndruru, Raudah Tinnur, Eirene Kristiani Waruwu and Tiarnida Nababan Angriani, Arta Manova Doloksaribu, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia,” *JurnL Ilmu Keperawatam (Journal Of Nursing Sciences)* 10 (2021): 36–42.

<sup>9</sup> Afiesasari, Budiharto, and Saiman, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya.”

Karakteristik	Kelompok	n	Min	Max	Mean±Std	p-value
<b>Umur</b>	Kontrol	20	1	2	1,30±0,470	0,257
	Intervensi	20	1	2	1,45±0,510	
<b>Jenis Kelamin</b>	Kontrol	20	1	2	1,60±0,503	0,782
	Intervensi	20	1	2	1,65±0,489	
<b>Pendidikan</b>	Kontrol	20	1	3	1,85±0,587	1,000
	Intervensi	20	1	3	1,85±0,587	
<b>Pekerjaan</b>	Kontrol	20	1	2	1,70±0,470	0,705
	Intervensi	20	1	2	1,65±0,489	
<b>Kualitas Tidur</b>	Kontrol	20	1	2	1,85±0,366	0,705
<b>Pretest</b>	Intervensi	20	1	2	1,80±0,410	

Hasil analisis deskriptif tabel 5.1 diketahui pada karakteristik responden berdasarkan umur bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,30 (umur 60-69 tahun) dan kelompok intervensi 1,45 (umur 60-69 tahun) dengan nilai *p-value* sebesar  $0,257 > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata umur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu (umur 60-69 tahun). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,60 (perempuan) dan kelompok intervensi 1,65 (perempuan) dengan nilai *p-value* sebesar  $0,782 > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata jenis kelamin antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu perempuan. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,85 dan kelompok intervensi 1,85 dengan *p-value* sebesar  $1,000 > 0,05$  yang berarti rata-rata pendidikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu SMP. Dilihat dari segi pekerjaan bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,70 dan kelompok intervensi 1,65 *p-value* sebesar  $0,705 > 0,05$  yang berarti rata-rata pekerjaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu tidak bekerja. Berdasarkan kualitas tidur *pretest* nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,85 dan kelompok intervensi 1,80 dengan *p-value*  $0,705 > 0,05$  yang berarti rata-rata nilai *pretest* antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi memiliki kualitas tidur yang buruk

Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok intervensi di UPTD Puskesmas Penebel I.

Tabel 5.2 Hasil Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok intervensi

<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean±Std</b>	<b>P-Value</b>
<b>Intervensi</b>	<i>Pretest</i>	20	1	2	1,80±0,410 0,000
	<i>Posttest</i>	20	1	2	

Berdasarkan tabel 5.2 diatas setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok intervensi 1,85 yang berarti rata-rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan nilai *mean posttest* 1,10 yang berarti rata – rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang baik dengan *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok intervensi.

Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Penebel I.

Tabel 5.3 Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok Kontrol

<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean±Std</b>	<b>P-Value</b>
<b>Kontrol</b>	<i>Pretest</i>	20	1	2	1,85±0,366 0,480
	<i>Posttest</i>	20	1	2	

Berdasarkan tabel 5.3 diatas setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok kontrol 1,85 yang berarti rata-rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan nilai *mean posttest* 1,75 yang berarti rata – rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan *p-value* sebesar  $0,480 > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok kontrol.

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPTD Puskesmas Penebel I

**Tabel 5.4 Analisis Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia**

Karakteristik		N	Min	Max	Mean+SD	P Value
<b>Posttest</b>	Kontrol	20	1	2	1,75±0,444	0,000
	Intervensi	20	1	2	1,10±0,308	

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa dari hasil Uji *statistic Mann Whitney Test* diketahui nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol 1,75 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur buruk, sedangkan nilai *mean post-test* pada kelompok intervensi 1,10 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur yang baik dengan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini H0 diterima yaitu ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I.

### **Karakteristik Responden**

Karakteristik responden berdasarkan umur bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,30 (umur 60-69 tahun) dan kelompok intervensi 1,45 (umur 60-69 tahun) dengan nilai *p-value* sebesar  $0,257 > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata umur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu (umur 60-69 tahun). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh <sup>10</sup> yang mengatakan bahwa pola tidur lansia mengalami beberapa perubahan yang khas selama proses penuaan yang membedakannya dari orang yang lebih muda. Semakin bertambah usia seseorang maka berpengaruh terhadap penurunan lama tidurnya, itulah mengapa usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Bayi yang baru lahir rata-rata tidur sebanyak 20 jam, anak yang berusia 6 tahun rata-rata tidur sebanyak 10 jam, dan anak yang berusia 12 tahun rata-rata tidur sebanyak 9 jam, sedangkan dewasa rata-rata tidur 7 jam 20 menit sehari. usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia karena berkaitan dengan penyakit yang diderita serta kesehatan yang buruk pada lansia itu sendiri. Lansia biasa mengalami gangguan tidur seperti seringkali terbangun pada malam hari akibat dari terkejut karena mendengar suara bising, seringkali terbangun

<sup>10</sup> Utami, Indarwati, and Pradanie, "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti."

karena harus ke kamar kecil, merasa kedinginan, dan yang paling berpengaruh adalah rasa sakit atau nyeri yang dirasakan lansia pada bagian tubuh tertentu yang menyebabkan lansia tidak dapat tertidur dengan nyaman <sup>11</sup>.

#### Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,60 (perempuan) dan kelompok intervensi 1,65 (perempuan) dengan nilai *p-value* sebesar  $0,782 > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata jenis kelamin antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu Perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah & Wahyu (2022) yang mendapatkan bahwa wanita memiliki kualitas tidur buruk yang lebih tinggi yaitu 75,4% sedangkan laki-laki 57,1%. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perempuan hampir dua kali lebih mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan hormonal gejala menopause dan berhubungan dengan fisik, fisiologis dan psikologis yang dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan tidur. Hormon progesteron dan estrogen memiliki reseptor di hipotalamus, sehingga adanya dampak langsung dalam ritme sirkadia dan pola tidur yang dapat membuat wanita memiliki kualitas tidur yang buruk. Gangguan psikososial seperti kecemasan, dan emosi yang meningkat dan tidak terkontrol pada wanita dapat menyebabkan penurunan kadar estrogen, yang mengakibatkan terjadinya kualitas tidur buruk pada wanita <sup>12</sup>.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,85 dan kelompok intervensi 1,85 dengan *p-value* sebesar  $1,000 > 0,05$  yang berarti rata-rata pendidikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu SMP. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik <sup>13</sup> Karakteristik lansia berdasarkan tingkat pendidikan lansia yang paling banyak adalah Sekolah Dasar (50%). Badan Pusat Statistik Lanjut Usia

---

<sup>11</sup> Lorys andriani Zebua, Intan Asri Nurani, and Retno Widowati, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan," *Universitas Nasional,Jakarta,Indonesia* 8, no. 2 (2022): 75–82.

<sup>12</sup> Rafika Baradarkhasan Zega, Muhammad Khadafi, and Anindya Hapsari, "Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU Semester IV," *Jurnal Implementa Husada* 4, no. 1 (2023): 48–56, [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan\\_Mental.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.pdf).

<sup>13</sup> Marta Cici Haryati, Indriati Kusumaningsih, and Sudibyo Supardi, "Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta," *Jurnal Keperawatan Malang* 7, no. 2 (2022): 190–205, <https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.177>.

menyatakan 32,33% tingkat pendidikan lansia hanya SD/sederajat dan SMP/sederajat 30,94%. Menurut penelitian<sup>14</sup> tingkat pendidikan mempengaruhi kecerdasan seseorang baik secara intelektual maupun emosional, hal ini berpengaruh kepada pemahaman lansia mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan diri. lansia yang memiliki pendidikan tinggi mempunyai akses yang lebih baik mengenai informasi kesehatan sehingga mempengaruhi sikap dan kemampuan menyaring informasi<sup>15</sup>.

Dilihat dari segi pekerjaan bahwa nilai *mean* pada kelompok kontrol 1,70 dan kelompok intervensi 1,65 *p-value* sebesar 0,705 yang berarti rata-rata pekerjaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu tidak bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik<sup>16</sup> yang mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa sebesar 93 responden (93%) tidak bekerja. Berdasarkan penelitian<sup>17</sup> yang menyatakan dalam penelitiannya mayoritas lansia tidak bekerja 65,3%, hal ini mungkin berkaitan dengan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 45 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun menyebutkan bahwa usia pensiun yaitu 57 tahun. Karena sudah memasuki masa pensiun lansia tidak memiliki pekerjaan. Tetapi lansia yang bekerja, lebih banyak melakukan aktivitas, lebih bersemangat dan bugar dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja hanya duduk diam dirumah<sup>18</sup>

### **Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender pada Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok kontrol 1,85 yang berarti rata-rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan nilai *mean posttest* 1,75 yang berarti rata – rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan *p-value*

---

<sup>14</sup> istiqomah Noviyanti, “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019” 6, no. 2 (2019): 35–36.

<sup>15</sup> Dinda Rinova, “Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umsu Semester IV,” *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan 2023*, 2023.

<sup>16</sup> Haryati, Kusumaningsih, and Supardi, “Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta.”

<sup>17</sup> Siregar, “Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan,” *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.

<sup>18</sup> Putri Sisy Rizkia, “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo,” *British Medical Journal* 3, no. 2 (2020): 1333–36.

sebesar  $0,480 >0.05$  menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik <sup>19</sup>yang menyatakan bahwa mayoritas lansia di sebuah panti jompo memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencangkup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, literasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur <sup>20</sup>. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata Bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk <sup>21</sup>. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis, yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk.

Kebutuhan pola tidur normal pada usia lanjut adalah tidur sekitar 6 jam sehari. Usia lanjut mengalami tidur 6-7 jam sehari karena adanya penurunan fase NREM 1 dan 2, stadium 3 dan 4 aktivitas gelombang delta menurun atau hilang, hal ini membuat tidur pada lansia menjadi lebih singkat atau berkurang dibandingkan dengan orang dewasa yang rata-rata 8 jam sehari. Lansia yang tidurnya lebih dari 7 jam, hal ini dimungkinkan lansia mampu beradaptasi dengan perubahan seiring dengan proses penuaan pada dirinya <sup>22</sup>

### **Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender pada Kelompok Intervensi**

---

<sup>19</sup> Irfan Harefa et al., “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3, no. 2 (2021): 295–302, <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.444>.

<sup>20</sup> Meilyana Ekaputri, Roza Erda, and Setiadi Syarli, “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji,” *Indonesian Journal of Healath and Medical* 1, no. 2 (2021): 358–64, <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/37/43>.

<sup>21</sup> Efi Anggraini et al., “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review,” *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14, no. 2 (2021): 113–19, <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13669>.

<sup>22</sup> Catherina Bannepadang, Yahya Hadanyani, and Lia Usman, “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Lembang Rante Uma Tahun 2022,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 7, no. 1 (2022): 1–14.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok intervensi 1,85 yang berarti rata-rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan nilai *mean posttest* 1,10 yang berarti rata – rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang baik dengan *p-value* sebesar  $0,000 < 0.05$  menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok intervensi. Hasil Penelitian ini didukung oleh penelitian milik<sup>23</sup> dimana dari hasil penelitian yang dilakukan setelah diberikan aromaterapi lavender lansia mengalami perubahan kualitas tidur dari kualitas tibur buruk menjadi baik. Perbaikan kualitas tidur dialami oleh lansia setelah diberikan aromaterapi lavender dipengaruhi oleh efek aroma lavender yang bekerja memberi efek menenangkan dan mengantuk. Rasa mengantuk akan mengantarkan responden ke rasa ingin tidur. Hal ini dapat membantu lansia yang memiliki kesulitan atau butuh waktu lama untuk memulai tidur. Pemberian aroma lavender setiap hari disinyalir mampu meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga memenuhi salah satu kebutuhan dasar manusia<sup>24</sup>.

Komponen utama lavender adalah *linalool*, *linalylacetate*, *1 dan 8 cineol* *B ocimene*, *trippenOL4*, dan *camphor*. *Linalool* dan *linalylasetat* tanaman ini dapat merangsang sistem parasimpatis yang diberikan memberi rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak dan impuls mencapai sistem limbik<sup>25</sup>. Sinyal ini ditransmisikan ke daerah limbik dan hipotalamus otak melalui tonjolan olfaktorius. Sinyal tersebut melepaskan menyebabkan neurotransmitter, serotonin dan endorfin, otak seperti yang menghubungkan sistem saraf dengan sistem tubuh lainnya dan memberikan perubahan yang diinginkan dan perasaan lega<sup>26</sup>. Sekresi serotonin dan endorfin mengakibatkan aktivasi dari sistem saraf parasimpatis. Endorfin memiliki efek sedatif, sementara serotonin berikatan dengan enzim pada malam hari untuk

---

<sup>23</sup> Nurulicha Nurulicha, Yulia Herawati, and Imelda Diana Marsilia, “Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Harjamukti Depok,” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12, no. 2 (2023): 371, <https://doi.org/10.36565/jab.v1i2.682>.

<sup>24</sup> Afiestasari, Budiharto, and Saiman, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya.”

<sup>25</sup> Zebua, Nurani, and Widowati, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan.”

<sup>26</sup> Nurulicha, Herawati, and Marsilia, “Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Harjamukti Depok.”

menghasilkan melatonin<sup>27</sup>. Melatonin merupakan salah satu variabel utama yang mempengaruhi tidur. Hormon ini bertugas membuat seseorang merasa mengantuk dan tertidur<sup>28</sup>. Perasaan rileks setelah menghirup aromaterapi akan mengirimkan stimulus ke Sistem Aktivasi Retikular (SAR), terletak pada batang otak teratas yang bertugas untuk mempertahankan kewaspadaan dan terjaga, untuk diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (bulbarsynchronizing region) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur<sup>29</sup>.

### **Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia**

Hasil Uji *statistic Mann Whitney Test* diketahui nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol 1,75 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur buruk, sedangkan nilai *mean post-test* pada kelompok intervensi 1,10 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur yang baik dengan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini H0 diterima yaitu ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik<sup>30</sup> yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansi di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon

Seseorang akan mengalami penurunan fungsi organ ketika memasuki usia tua. Lansia akan mengalami perubahan fisik sehingga rentan terhadap berbagai penyakit seperti nyeri pinggang, nyeri dada, nyeri sendi, pusing, gangguan tidur dan lainnya. Kualitas tidur berkaitan erat dengan penyakit dan kesehatan yang buruk. Lansia mengalami penurunan sensitifitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian<sup>31</sup>. Irama sirkadian yang normal terdapat peranan pengeluaran hormon dan perubahan temperatur badan

---

<sup>27</sup> Prima and Oktarini, "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia."

<sup>28</sup> Siregar, "Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan."

<sup>29</sup> Nurulicha, Herawati, and Marsilia, "Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Harjamukti Depok."

<sup>30</sup> Intania Ayuningtias and Burhanto, "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review," *Borneo Student Research (BSR)* 2, no. 3 (2021): 1699–1704.

<sup>31</sup> noviyanti, "Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019."

selama siklus 24 jam. Semakin bertambahnya usia maka terjadi perubahan yang berfluktuasi dan kurang menonjol. Hormon yang di ekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur menurun pada lansia <sup>32</sup>.

Perbaikan kualitas tidur dialami oleh lansia setelah diberikan aromaterapi lavender dipengaruhi oleh efek aroma lavender yang bekerja memberi efek menenangkan dan mengantuk. Rasa mengantuk akan mengantarkan responden ke rasa ingin tidur. Hal ini dapat membantu lansia yang memiliki kesulitan atau butuh waktu lama untuk memulai tidur. Pemberian aroma lavender setiap hari disinyalir mampu meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga memenuhi salah satu kebutuhan dasar manusia <sup>33</sup>. Aromaterapi lavender dapat merangsang pengeluaran endorfin. Endorfin berfungsi sebagai transmisi nyeri, inhibitor terhadap yang efeknya adalah meredakan nyeri. Endorfin juga memiliki efek sedatif<sup>34</sup>. Dampak ini disinyalir membantu mengatasi faktor internal yang meliputi keadaan fisik dan psikologis lansia. Hal ini didukung oleh penelitian <sup>35</sup>yang menunjukkan bahwa minyak astiri lavender memiliki efek signifikan pada berbagai rasa nyeri. Oleh karena itu, penggunaan minyak esensial lavender efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada lansia dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

#### D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh Aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I

---

<sup>32</sup> Putri Fatihah Cahyaningrum and Eska Dwi Prajanty, “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Cintel Kulon Sragen,” *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan* 1, no. 4 (2023): 54–68, <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>.

<sup>33</sup> Afiestasari, Budiharto, and Saiman, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya.”

<sup>34</sup> Sukmalara, “Lavender, Penerapan ‘Evidence Practice’ Aromaterapi Bunga (Stw), Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha 2017, Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.”

<sup>35</sup> Dwi Sulistyowati and Aulia Dita Rahmawati, “Efektivitas Kombinasi Terapi Benson Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur,” *Penerbit Tahta Media*, 2023, 2–3, <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/178%>

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiestasari, Luffy, Ichsan Budiharto, and Saiman. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya." *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, no. 1 (2021): 1–9.
- Anggraini, Efi, Eriyono Budi Wijoyo, Kartini Kartini, Hera Hastuti, and Imas Yoyoh. "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14, no. 2 (2021): 113–19. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13669>.
- Ayuningtias, Intania, and Burhanto. "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review." *Borneo Student Research (BSR)* 2, no. 3 (2021): 1699–1704.
- Bannepadang, Catherina, Yahya Hadanyani, and Lia Usman. "Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Lembang Rante Uma Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 7, no. 1 (2022): 1–14.
- Cahyaningrum, Putri Fatihah, and Eska Dwi Prajayanti. "Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Cantel Kulon Sragen." *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan* 1, no. 4 (2023): 54–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>.
- Ekaputri, Meilyana, Roza Erda, and Setiadi Syarli. "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji." *Indonesian Journal of Healath and Medical* 1, no. 2 (2021): 358–64. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/37/43>.
- Fauziah, Syifa, and Suib Suib. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Masa Depan* 2, no. 3 (2024): 207–17. <https://doi.org/10.58516/c2jvv251>.
- Harefa, Irfan, Septi Cahyani Laowo, Diyan Marsella Sirait, Delfiana Zamili, Vania Almira, and Karmila Br Kaban. "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3, no. 2 (2021): 295–302. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.444>.
- Haryati, Marta Cici, Indriati Kusumaningsih, and Sudibyo Supardi. "Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta." *Jurnal Keperawatan Malang* 7, no. 2 (2022): 190–205. <https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.177>.
- Hasrat Ndruru, Raudah Tinnur, Eirene Kristiani Waruwu, Putri Anggi, and Tiarnida Nababan Angriani, Arta Manova Doloksaribu. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia." *Jurnl Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)* 10 (2021): 36–42.
- Noviyanti, Istiqomah. "Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019" 6, no. 2 (2019): 35–36.
- Nurulicha, Nurulicha, Yulia Herawati, and Imelda Diana Marsilia. "Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Harjamukti Depok." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12, no. 2 (2023): 371. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.682>.
- Prima, Rezi, and Sisca Oktarini. "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap

- Kualitas Tidur Lansia.” *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5, no. 2 (2021): 319. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.432>.
- Putu Arysta Dewi, I Gusti Ayu Indah Ardani. “Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda War” 20, no. 1 (2013): 1–9.
- Rinova, Dinda. “Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umsu Semester IV.” *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan 2023*, 2023.
- Sari, Dian, and Devid Leonard. “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih.” *Jurnal Endurance 3(1) Februari 2018 (121-130)* 3, No. 1 (2018): 121–30.
- Siregar. “Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.” *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.
- Sisy Rizkia, Putri. “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo.” *British Medical Journal* 3, no. 2 (2020): 1333–36.
- Sukmalara, Dini. “Lavender, Penerapan ‘Evidence Practice’ Aromaterapi Bunga (Stw), Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha 2017, Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.” *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi’iyah Jakarta, Indonesia* 53, no. 1 (2020): 1–9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biichi.2015.03.025> <http://dx.doi.org/10.1038/nature10402>
- Sulistiyowati, Dwi, and Aulia Dita Rahmawati. “Efektivitas Kombinasi Terapi Benson Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur.” *Penerbit Tahta Media*, 2023, 2–3. <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/178> <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/download/178/178>.
- Utami, Rizki Jian, Retno Indarwati, and Retnayu Pradanie. “Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti.” *Jurnal Health Sains* 2, no. 3 (2021): 362–80. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>.
- Zebua, Lorys andriani, Intan Asri Nurani, and Retno Widowati. “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan.” *Universitas Nasional,Jakarta,Indonesia* 8, no. 2 (2022): 75–82.
- Zega, Rafika Baradarkhasan, Muhammad Khadafi, and Anindya Hapsari. “Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU Semester IV.” *Jurnal Implementa Husada* 4, no. 1 (2023): 48–56. [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan\\_Mental.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.pdf).