

Original Research

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI *BASIL* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI BATALYON YONIF MEKANIS RAIDER 413/BREMORO**

Evelin Wisye Putnarubun <sup>1</sup>, Yeti Nurhayati <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Keperawatan Universitas Kusuma Husada surakarta

*Sleep is a process of repeated consciousness changes within a certain period. Good sleep quality is reflected by one's easiness to fall asleep during bedtime, to maintain sleep, to initiate to sleep again after waking at night, and to switch from sleep to waking in the morning. The objective of this research is to investigate the effect of administration of basil aromatherapy increased the sleep quality of the soldiers at 413rd Mechanized-Raider Infantry Battalion/Bremoro, Mojolaban Sukoharjo. This research used the quasi experimental research method with pre-test and post-test without control design. Total sampling was used to determine its samples. Its samples consisted of 33 respondents. The data of the research were analyzed by using the Wilcoxon's signed rank test. result of the research shows that 24 respondents 72.7% had good sleep quality, and 9 respondents (27.2%) experienced bad sleep quality as indicated by the p value = 0.000. Thus, the administration of basil aromatherapy increased the sleep quality of the soldiers at 413rd Mechanized-Raider Infantry Battalion/Bremoro, Mojolaban Sukoharjo.*

**ARTICLE HISTORY**

Received : Januari 2025

Accepted: Maret 2025

**KEYWORDS**

Aromatherapy, basil, sleep quality.

**CONTACT**

masgat@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama priode tertentu. Kualitas tidur yang baik diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur kebangun di pagi hari dengan mudah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi basil terhadap peningkatan kualitas tidur di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi Eksperimental dengan Pre And Post Test without control. Teknik sampel menggunakan Total Sampling dengan jumlah sampel 33 responden. Uji analisa data menggunakan uji Wilcoxon test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 24 responden atau 72,7% mengalami kualitas tidur baik dan 9 responden atau 27,2% mengalami kualitas tidur buruk dengan p value 0,000. Kesimpulan terdapat peningkatan kualitas tidur pada pemberian aromaterapi basil terhadap peningkatan kualitas tidur di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo.

**Kata kunci:** aromaterapi, basil, kualitas tidur.

## INTRODUCTION

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesudan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2010). Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali oleh rangsangan (Asmadi, 2008). Tahap tidur terdiri dari empat tahap *non-rapid eye movement* (NREM) dan satu *tahap rapid eye movement* (REM) (Stanley, 2007). *Basil* atau yang dalam bahasa Indonesia biasa disebut kemangi adalah merupakan tanaman yang mengandung minyak atsiri (*essential oil*) serta mengandung eugenol sebesar 46% (Insani, 2010). Minyak ini merupakan yang paling baik bagi otak dan oleh karena itu telah digunakan selama bertahun-tahun untuk mengatasi kelemahan saraf. Selain itu minyak atsiri *basil* sangat baik untuk memperbaiki konsentrasi ketika terganggu, dapat memfokuskan pikiran, meningkatkan kemauan, menurunkan kegelisahan dan depresi, melepaskan kekhawatiran dan perasaan bersalah serta menciptakan rasa bahagia (Dean, 2007). Dengan mengimplementasikan aromaterapi *basil* saat tidur diharapkan dapat memberikan suasana yang nyaman dan kondusif serta membuat perasaan menjadi rileks meningkatkan kualitas tidur bagi responden. Atas latar belakang tersebut di atas, maka solusi yang ditawarkan peneliti adalah memberikan aromaterapi *basil* saat sebelum tidur.

## MATERIALS AND METHOD

### 1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo pada bulan maret 2018.

### 2. Populasi dan Sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua prajurit TNI yang memiliki masalah gangguan tidur dengan jumlah 33 orang di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua prajurit yang mengalami gangguan tidur di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo. Jumlah sampel yang akan digunakan 31 prajurit.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan *pre and post test without control* (kontrol diri sendiri). Yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai pre test dan post test (Dharma 2011).

Variabel pada penelitian ini ada dua yaitu variabel independen terapi aromaterapi *basil*. Pada penelitian ini variabel dependen kualitas tidur responden di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo. Untuk mengetahui kemaknaan dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji shapiro wilk dan jika asumsi tidak terpenuhi (data tidak berdistribusi normal), maka menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi aromaterapi *basil* terhadap peningkatan kualitas tidur

## RESULTS

### I. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### ANALISIS UNIVARIAT

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	%
18-40 tahun (dewasa awal)	33	100
41-65 tahun (dewasa menengah)	0	
65 tahun (dewasa akhir)	0	
Total	33	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak di batalyon yonif 413 kostrad adalah usia 18-40 tahun (dewasa awal) sebanyak 33 orang (100%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata usia responden di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo adalah usia dewasa awal, terdapat beberapa kategori yaitu usia 19-20 sebanyak 8 orang dan usia 21-38 sebanyak 25 orang, sehingga termasuk usia dewasa awal yaitu 18-40 tahun sebanyak 33 orang (100%). Tidur adalah salah satu aktifitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan (Maas 2010).

Remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari oleh *Nasional Institute of Health* (NIH). Dewasa muda juga dilaporkan memiliki preferensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Brown, Buboltz, & Soper, 2009). Masalah pada tidur dapat menyebabkan kelelahan, kecelakaan dan penurunan kinerja (WHO, 2009). Salah satu penyebab dari kelelahan adalah kualitas tidur yang buruk. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk.

Gangguan kualitas tidur setiap tahunnya cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dengan berbagai penyebabnya. Kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur (Rafknwoledge, 2008).

Menurut peneliti tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting dan harus terpenuhi. Saat tidur seseorang dalam keadaan tidak sadar dan reaksi terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali oleh rangsangan apabila kecukupan tidur dari pekerja terganggu maka akan dapat menumbulkan terjadinya kelelahan yang menyebabkan penurunan kerja maka setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup, sehingga sangat penting untuk dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bagi usia dewasa awal. Tidur mempunyai manfaat besar bagi tubuh yaitu untuk mengembalikan keseimbangan dan aktifitas syaraf pusat kembali normal.

## 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	jumlah	%
Perempuan	0	
Laki-laki	33	100
Total	33	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 33 orang (100%).

Hasil analisa penelitian berdasarkan distribusi frekuensi responden menunjukkan bahwa jenis kelamin responden semuanya adalah laki-laki sebanyak 33 orang (100%) memiliki kualitas tidur buruk. Kekurangan tidur seseorang dapat memberikan efek negative pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian yang dikemukakan oleh Patten, dkk (2010) yang menggunakan *Teenage Attitudes And Practices Survey*, menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki berhubungan dengan gangguan tidur seseorang, tetapi secara statistik tidak ditemukan adanya hubungan antara jenis kelamin subjek dengan gangguan tidur, namun terlihat kecenderungan bahwa laki-laki memiliki prevalensi gangguan tidur yang lebih besar dari pada perempuan, karena laki-laki cenderung lebih menunda waktu mereka untuk istirahat pada malam hari.

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakseimbangan tanda-tanda vital (Potter & Perry, 2010).

Menurut peneliti tingkat kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari kondisi terbangun dipagi hari dan melakukan aktivitas di siang hari dimana tidak ada keluhan-keluhan seperti pusing, badan pegal-pegal, letih, menguap dan mengantuk yang umumnya dirasakan oleh seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk. Jadi kualitas tidur yang baik adalah kondisi bangun dengan keadaan puas dan siap untuk melakukan aktivitas jadi tergantung dari setiap individu tersebut memenuhi kebutuhan tidurnya.

### 3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat Pendidikan

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	Jumlah	%
SMA	0	0
AKADEMIK	33	100
UNIVERSITAS	0	0
Total	33	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan responden adalah akademik sebanyak 33 orang (100%).

Hasil analisa didiapatkan seluruh responden di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo berpendidikan AKADEMIK sebanyak 100% dengan jumlah 33 orang. Salah satu faktor yang berperan dalam kualitas tidur seseorang adalah tingkat pendidikan, seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah mendapat informasi dan menerima hal-hal baru yang berpengaruh pada sikap positif (Herijulianti, 2011).

Menurut peneliti kualitas tidur seseorang juga dipengaruhi dari tingkat pendidikan terhadap bagaimana cara pemahaman dan penerimaan informasi untuk merubah gaya atau pola hidup terutama dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur tentang aspek kualitas tidur yang meliputi kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur sehingga dapat meningkatkan produktifitas diri seseorang.

### ANALISA BIVARIAT

Gambaran kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi *basil*

**Tabel 4 Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Aromaterapi Basil**

Kualitas tidur	Terapi Basil P	
	Pre	0,000
	f	%
Baik	0	0
Buruk	33	100
Total	33	100

Gambaran kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi *basil* menunjukkan semua kualitas tidur buruk sebanyak 33 orang (100%) .

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur responden sebelum pemberian aromaterapi *basil* dimana sebanyak 33 responden (100%) mengalami gangguan kualitas tidur buruk. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam namun ternyata sekitar 6 jam sehari karna faktor aktivitas dan kehidupan sosial. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap waktu tidur (Darwin, 2014).

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Kupfer dan Reyold (2012) mengenai masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Aromaterapi merupakan salah satu terapi non farmakologi yang bisa diberikan untuk mengatasi gangguan tidur. Aromaterapi merupakan terapi dengan menggunakan minyak essensial oil atau sari minyak murni yang berasal dari tumbuhan yang digunakan untuk membantu memperbaiki kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga.

Menurut peneliti tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Jadi tidur merupakan kebutuhan wajib yang harus dipenuhi secara optimal agar tidak mempengaruhi kegiatan sehari-hari.

Gambaran kualitas tidur responden sesudah diberikan aromaterapi *basil*

**Tabel 5 Kualitas Tidur Responden sesudah diberikan aromaterapi *basil***

Kualitas tidur	Terapi <i>Basil</i>		<i>p</i>
	F	%	
Baik	24	72,7	0,000
Buruk	9	27,2	
Total	33	100	

Gambaran kualitas tidur responden sesudah diberikan aromaterapi *basil* menunjukkan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 24 orang (72,7%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 9 orang (27,2%).

Pada penelitian ini kualitas tidur prajurit setelah pemberian aromaterapi basil diketahui menunjukkan kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (72,7%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 9 orang (27,2%). Pertambahan umur pada individu merupakan suatu proses yang fisiologi yang akan terjadi pada setiap manusia, pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik, mental maupun sosioekonomi.

Proses tidur individu dipengaruhi oleh sistem aktivitas retikuler (RAS) yang terletak di batang otak bagian atas. Fungsi dari bagian ini adalah mempengaruhi proses tidur seperti kewaspadaan atau keterjagaan, fungsi tersebut dipengaruhi oleh stimulus sensorik, taklik, auditorius, dan aktivitas korteks serebi seperti proses emosi, kecemasan dan ketakutan juga ikut menstimulasi fungsi dari RAS, apabila adanya stimulasi tersebut dapat menyebabkan terjaga sampai pada gangguan tidur. Perlu adanya aroma wangi yang ditimbulkan dipercaya mempunyai efek yang sensitive terhadap sistem limbik di otak, dimana bagian tersebut berhubungan dengan emosional dan memori pada manusia.

Molekul yang dilepaskan ke udara adalah sebagai uap air yang mengandung komponen kimia tersebut dihirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Uap aromaterapi dihirup molekul uap tersebut akan berjalan mempengaruhi sistem limbik otak yang bertanggungjawab dalam sistem integrasi dan

ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, rangsangan fisik, serta memberikan perasaan rileks sehingga memberikan lingkungan tidur yang nyaman (Sri, 2010). Aromaterapi *basil* merupakan aromaterapi yang mengandung eugenol yang berefek antidepresan ini dihantarkan pada jalur neuron sehingga meningkatkan dan menyeimbangkan neurotransmitter di otak (Insani, 2010). Sehingga salah satu jenis neurotransmitter adalah dari golongan amina biogenik.

Amina biogenik umumnya berfungsi sebagai transmiter di dalam Susunan Saraf Pusat (SSP). Serotonin adalah salah satu neurotransmitter dari golongan amina biogenik yang disintesis dari asam amino triptofan. Serotonin tersebar luas dalam otak dan mempengaruhi keadaan tidur, suasana hati, perhatian (konsentrasi) dan pembelajaran (Champbel, 2013: 215).

Menurut peneliti aromaterapi *basil* sangat efektif jika digunakan di Batalyon Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo sebagai implementasi untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur responden. Pemberian aromaterapi *basil* melalui inhalasi dapat dirasakan manfaatnya secara langsung oleh pasien dan mampu melatih otot-otot pernafasan melalui teknik relaksasi nafas dalam disertai penghirupan aromaterapi. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sitem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempegaruhi kondisi psikis, daya ingat dan emosi seseorang. Aromaterapi dapat ditempatkan di berbagai sudut ruangan sehingga baunya dapat memberikan efek rileks dan menenangkan terhadap responden yang berada di dalam rungan tersebut.

1. Hasil analisa pengaruh pemberian aromaterapi *basil* terhadap peningkatan kualitas tidur responden

**Tabel 6 Hasil Analisa Perberian Aromaterapi *Basil***

Tes Hipotesis				Sig.
Pre		Post		
Baik	Buruk	Baik	Buruk	0,000
0	33	24	9	

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa hasil *p value* menunjukkan 0,000 <0,005 dengan nilai *Z* -5745 sehingga berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *basil* terhadap peningkatan kualitas tidur responden di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kualitas tidur responden 100% buruk dan setelah dilakukan terapi pemberian aromaterapi *basil* 72,7% memiliki kualitas tidur baik. Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *basil* meningkat. Peningkatan kualitas tidur ini menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *basil* terhadap peningkatan kualitas tidur responden dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Leistyningrum, W. (2012) tentang pengaruh pemberian aromaterapi basil terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI program studi IPA. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat. Tidur yang normal melibatkan dua fase yaitu gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata lambat atau *non-rapid eye movement* (NREM). Selama NREM seseorang mengalami 4 tahap selama siklus tidur. Tahap 1 dan 2 merupakan karakteristik dari tidur dangkal dan seseorang lebih mudah bangun. Tahap 3 dan 4 merupakan tidur dalam keadaan sulit untuk dibangunkan (Potter&Perry), 2005; Martono, 2009). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuscular buruk, daya tahan tubuh menurun Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Briones et al., 1996; Dawson, & Lack, 2008).

Menurut peneliti kualitas tidur adalah karakter tidur yang diperlihatkan seorang individu tentang pemahaman saat tidur nyenyak dari proses tidur itu sendiri, tidak hanya dilihat dari durasi tidur tetapi dari perasaan saat terbangun juga merupakan aspek penting yang harus diperhatikan setiap individu, sehingga harus ada kesadaran dari individu akan pentingnya menjaga kondisi tidur lebih maksimal sehingga tubuh dapat bekerja dan melakukan aktifitas dengan baik.

## CONCLUSION

Karakteristik usia responden berusia 18-40 tahun sebanyak 33 orang (100%) semuanya berjenis kelamin laki-laki (100%) dan rata-rata tingkat pendidikan responden adalah akademik (100%). Gambaran kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi *basil* di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo dimana semua responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 33 orang (100%). Gambaran kualitas tidur responden sesudah diberikan aromaterapi *basil* di Batalyon Yonif Mekanis Raider 413/Bremoro Mojolaban Sukoharjo semua responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 24 orang (72,7%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 9 orang (27,2%). Pengaruh pemberian aromaterapi *basil* terhadap peningkatan kualitas tidur responden hasil uji statistic wilcoxon *p value* 0,000 dengan nilai Z -5,745 sehingga dapat disimpulkan pemberian terapi aromaterapi *basil* berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur responden.

## REFERENCES

Ariani, NWN. (2012). 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Panti Asuhan Dharma Jati II Denpasar'. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 2, 271-278, diakses 03 Oktober 2017, <http://portalgaruda.org/download/article.php?article=122474>

Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: ECG.

Dean, S. (2007). *Aromaterapi: Pedoman Menjadi Sehat Bagi Orang Sibuk*. Batam: Kharisma Publishing Group.

Dharma, Kusuma Kelana. 2011. *Metodelogi Penelitian Keperawatan: Panduan Pelaksanaan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Asuhan keperawatan geriatrik: Media.

Hidayat 2007, *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*, Salemba medika, Jakarta.

Liestyaningrum, W. (2012). 'Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi Basil Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI Program Studi IPA di SMA Negeri 19 Surabaya', *Jurnal Kesehatan*, Vol. 3, No.1, Hal.1-71.

Maas, L. Meridean. 2011. *diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. Jakarta: ECG.

Malini, D. (2006). *20 Ramuan Esensial Nusantara Untuk Cantik dan Bugar*. Jakarta: PT Penerbit Erlangga.

Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Nursalam 2011, *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*

*Pedoman skripsi, tesis, dan instrument penelitian keperawatan*, Salemba medika, Jakarta. Poerwadi, R (2008). *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Cetakan Pertama. Jakarta : Dian Rakyat.

Potter, PA & Perry AG. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*, E/4, VOL 2. Jakarta: ECG.

Rusita, Mila. (2016). "Perbandingan Aromaterapi Lavender dengan Terapi Musik Keroncong Abadi Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredah Dharma Bakti Kasih" Skripsi STIKes Kusuma Husada, Surakarta.

Sagala, V. P. (2011). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur [serial online ] <http://respository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27941/4/Chapter%20II.pdf> [16 juli 2018].

Sandjaya, I. (2007). *Seri Menata Rumah Tidur*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Setiadi.2007. *Konsep Penelitian dan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

