

Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (*Lemongras*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

Intan Silfiyatul Millati¹⁾ Rani Safitri²⁾ Anik Purwati³⁾

¹⁾Sarjana Terapan/Kebidanan, ITSK dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya

E-mail: intansilvia67@gmail.com

ABSTRAK

Menopause yaitu masa jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Minyak aromaterapi sereh merupakan salah satu terapi komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur

Penelitian ini menggunakan Analitik dengan pendekatan cross sectional. variabel independen yaitu Pemberian Aroma Terapi Sereh dan variabel dependennya kualitas tidur pada ibu menopause. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menopause 40 orang dengan sampel 20 orang. Teknik ini menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner PSQ1 dan Lembar Wawancara, dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian aromaterapi diperoleh 16 orang atau 80 % yaitu baik. Sebagian kualitas tidur diperoleh 17 orang atau 85 % yaitu baik. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan hasil p value (0,000) $< \alpha$ (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan pemberian aromaterapi dengan kualitas tidur pada ibu menopause, dengan nilai koefisien korelasinya sebesar 0,651 yang mengartikan terdapat hubungan.

Diharapkan bagi para medis untuk dapat meningkatkan pelayanan baik dalam promosi kesehatan seperti sosialisasi, penyuluhan pada ibu menopause untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya istirahat/tidur bagi ibu menopause.

Kata Kunci: Pemberian Aromaterapi, Kualitas Tidur, Ibu Menopause

ABSTRACT

Menopause is the period if it is no longer menstruating or during the last menstruation, and if after menopause it is called post-menopause when menopause has occurred 12 months until it goes to the senium. Menopause occurs at the age of 49-51 years. The diagnosis of menopause can be established if menstruation stops for at least one year. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. Lemongrass aromatherapy oil is one of the complementary therapies that can also be used in overcoming sleep disorders

This study uses Analytics with a cross sectional approach. independent variables are Lemongrass Therapy Aroma Administration and the dependent variables sleep quality in postmenopausal mothers. The study population was 40 postmenopausal mothers with a sample of 20 people. This technique uses purposive sampling. The instruments used by the PSQ1 questionnaire and interview sheet, using the Wilcoxon statistical test.

The results showed that aromatherapy was obtained by 16 people or 80% which is good. Some sleep quality is obtained by 17 people or 85% which is good. Based on the results of Wilcoxon's statistical test, the results of p value (0.000) $< \alpha$ (0.05) were obtained. This shows that there is a relationship between aromatherapy administration and sleep quality in postmenopausal mothers, with a correlation coefficient value of 0.651 which means there is a relationship

It is hoped that medical personnel will be able to improve services both in health promotion such as socialization, counseling to menopausal mothers to provide health education about the importance of rest / sleep for menopausal mothers.

Keywords: Aromatherapy Administration, Sleep Quality, Menopausal Mother

PENDAHULUAN

Menopause menurut WHO (2016) didefinisikan sebagai berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi perempuan yang sebelumnya mengalami menstruasi sebagai akibat dari hilangnya aktivitas folikel ovarium. Menopause diartikan sebagai tidak dijumpainya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dimana ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi estrogen (Mufdillah, 2012). Menopause terjadi karena penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan gangguan secara psikologis dan fisiologis (Woods, 2014). Selama proses transisi menopause kualitas tidur sebagai salah satu yang paling umum dan mengganggu. Perubahan hormon dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun (Kravitz, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Sahin (2015) menjelaskan pengaruh Relaksasi Otot Progresif dalam meningkatkan kualitas didapatkan hasil rata-rata skor kualitas tidur menjadi $10,81 \pm 4,01$ sebelum dilakukan intervensi dan $6,25 \pm 3,34$ setelah diberikan intervensi ($p < 0,001$), ketika pasien melakukan relaksasi otot progresif secara rutin kualitas tidur semakin meningkat. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, terdapat beberapa cakupan dalam kualitas tidur

yaitu: kuantitatif tidur dan kualitas tidur (Khasanah, 2012). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh University of California pengaruh menopause dan gangguan pola tidur pada proses penuaan, perempuan yang mengalami gejala gelisah saat tidur, terbangun di malam hari, sulit tidur memiliki usia biologis yang lebih tua. Kualitas tidur yang tidak ditangani dapat membawa perubahan yang dapat mempengaruhi fisik maupun psikologis sehingga dapat menurunkan kualitas tidur pada perempuan menopause, salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif dengan cara mengurangi ketegangan otot, menghilangkan kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause (Purwanto, 2013)

Kekurangan tidur ditengarai dapat memberikan efek negatif pada kesehatan fisik dan mental dan kadang dapat menimbulkan permasalahan kognitif. Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Hasil penelitian menunjukkan 63% wanita menopause mengeluhkan gangguan tidur seperti susah tidur, bangun terlalu pagi dengan frekuensi

jarang, kadang-kadang dan sering (Widjayanti, 2016).

Kejadian insomnia meningkat lebih cepat pada ibu dengan umur di atas 40 tahun. Sekitar 40% wanita usia 40-54 tahun mengeluh insomnia, hanya 20% pria pada kelompok usia yang sama yang mengeluh insomnia. Kesulitan tidur mencapai puncaknya pada kelompok usia 65-69 tahun, dialami sekitar 40% wanita dan 25% pria. Wanita 1,5 kali lebih sering mengidap insomnia dibandingkan pria, dan 20-40% lansia mengeluhkan gejala-gejala insomnia tiap beberapa hari dalam 1 bulan. Wanita menunjukkan prevalensi insomnia lebih sering dibanding pria disebabkan terjadinya menopause yang berhubungan dengan menurunnya kadar estrogen pada wanita menopause. Insomnia kronis ditemukan pada wanita yang mengalami menopause dan hal ini berkorelasi dengan timbulnya hot flush yang merupakan sensasi panas disertai keringat. Hal ini mengakibatkan ibu tidak dapat beraktifitas. (Gunadarma, R. S. P., 2016)

Berdasarkan Data penelitian tentang kesehatan reproduksi wanita menopause, Menurut penelitian Robertson Clinic Australia, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,2% pasien mengalami depresi dan kecemasan (Christiani dkk, 2000). jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO:2014). Menurut (Depkes RI, 2014) Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 jumlah perempuan di

Indonesia yang hidup pada masa pre menopause (umur 40 – 50) sebanyak 17,21 juta jiwa, sedangkan yang memasuki menopause (umur 50 tahun keatas) mencapai 21,22 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai 152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam umur pra menopause sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause. Gejala ini merupakan gejala fisik dan psikis (Bappenas, 2013). Julianto dalam Lombogia (2014) mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan. Menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2013, jumlah penduduk wanita di Jawa Timur adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50-59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.446 jiwa. Sedangkan tahun 2015 ada sebanyak 6.318.990 jiwa dengan jumlah penduduk wanita yang berusia 50-59 tahun ada 1.041.614 jiwa. Jumlah penduduk wanita di kota Malang pada tahun 2014 ada sebanyak 1.039.681 jiwa dengan jumlah wanita yang berusia 50-59 tahun ada 138.813 jiwa (BPS : 2015).

Minyak aromaterapi sereh merupakan salah satu terapi komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur (Kaina, 2016). Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulansia, antidepresan dan efek vasodilator dari sereh dapat membantu peningkatan kualitas tidur (Price, 2017).

Dari data diatas penulis tertarik untu membuat Skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh / (lemongrass) Terhadap Kualitas Tidur pada ibu menopause di Pmb Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang karena Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan jadi diharapkan dapat mengatasi gangguan tidur pada ibu menopause.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen. Penelitian pre eksperimen ini menggunakan rancangan One Group Pretest Posttest, rancangan One Group Pretest Posttest tidak ada kelompok perbandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Pada penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis Pengaruh Pemberian aroma terapi sereh Terhadap Kualitas Tidur ibu menopause di Pmb Yulia Trijayanti Kecamatan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang sudah valid dan reliable sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas. Turen Kabupaten Malang. Pengambilan Sampel menggunakan Rumus Slovin. Penelitian ini dilakukan di PMB Yulia Tri Jayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Januari sampai dengan 26 Februari 2022. Teknik analisis Rumus Uji *Wilcoxon*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Distribusi karakteristik frekuensi responden di PMB Yulia Tri Jayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Setelah Pemberian Aromaterapi.

Skor PSQ1				
	Frequenc	Percent	Valid	Cumulative
	y		Percent	Percent
Baik	16	80.0	80.0	80.0
Valid Buruk	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sebelum Pemberian Aromaterapi.

Skor PSQ1				
	Frequenc	Percent	Valid	Cumulative
	y		Percent	Percent
Baik	2	10.0	10.0	10.0
Valid Buruk	18	90.0	90.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kualitas tidur Setelah Pemberian Aromaterapi

Kualitas Tidur				
	Frekuensi	Persentase	Valid	Cumulative
	y		Persentase	Persentase
Baik	17	85.0	85.0	85.0
Buruk	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kualitas tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi

Kualitas Tidur				
	Frekuensi	Persentase	Valid	Cumulative
	y		Persentase	Persentase
Baik	4	20.0	20.0	20.0
Buruk	16	80.0	80.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang Sebelum dan Setelah Pemberian aromaterapi dan kualitas tidur

TABULASI SILANG		KUALITAS TIDUR			
		SEBELUM	%	SETELAH	%
AROMATERAPI	BAIK	4	20	17	85
	BURUK	16	80	3	15
JUMLAH		20	100	20	100

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi pemberian aromaterapi sereh pada ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan setelah pemberian aromaterapi diperoleh 16 orang atau 80 % yaitu baik.

Menurut Kaina, 2006 Aromaterapi minyak sereh adalah terapi yang dilakukan dengan cara inhalasi (cara pemberian aromaterapi yang dilakukan dengan cara menempatkan minyak aromaterapi di atas peralatan listrik ataupun tungku sebagai penguap), memiliki sifat anti

depresan yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar. Minyak aromaterapi sereh merupakan salah satu terapi

KARAKTERISTIK RESPONDEN	Σ	%
Usia		
50 - 55	6	30
56 - 60	12	60
> 60	2	10
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	100
Pendidikan		
SD	12	60
SMP	2	10
SMA	1	5
TIDAK SEKOLAH	5	25
pola tidur sebelum tindakan		
6-7 jam	3	15
4-5 jam	14	70
<5 jam	3	15
pola tidur sesudah tindakan		
> 7 jam	15	75
6-7 jam	4	20
4-5 jam	1	5

komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur (Kaina, 2006).

Peneliti berpendapat sereh dapat digunakan aromaterapi dalam mengatasi gangguan tidur. Aromaterapi yang berasal dari tanaman sereh memiliki sifat anti depresan yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar.

Pemberian aromaterapi merupakan teknik relaksasi yang terbukti berpengaruh terhadap ibu menopause.

2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu menopause di PMB Yulia Triijayanti Kec. Turen Kab. Malang

Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur diperoleh 17 orang atau 85 % yaitu baik.

Menurut Hidayat, 2006 Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur, menurut American Psychiatric Association (2000), dalam Wavy (2008), didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulauan tidur (Daniel et al, 1998; Buysse, Universitas Sumatera Utara 1998).

Peneliti berpendapat Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Sehingga kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

3. Menganalisis hubungan aromaterapi sereh dengan kualitas tidur ibu menopause di PMB Yulia Triijayanti Kec. Turen Kab. Malang

Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan usia diperoleh terbesar 12 orang atau 60% berusia 56-60 tahun.

Menurut Elisabeth yang dikutip Nursalam (2003), usia adalah umur (2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Hurlock (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam dalam berfikir dan bekerja. Menurut Sarwono th 2018, usia adalah faktor terpenting juga dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam keadaan diatas responden akan cenderung mempunyai perilaku yang positif dibandingkan umur yang dibawahnya

Peneliti berpendapat bahwa Umur seseorang akan mempengaruhi cara dia berfikir dan berperilaku terhadap lingkungannya dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan serta perilaku orang atau kelompok disekitarnya. Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan pendidikan diperoleh 12 orang atau 60 % pendidikan SD.

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. (Arikunto, 2016).

Menurut Mantra yang dikutip Notoatmodjo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku.

Peneliti berpendapat bahwa Pendidikan itu adalah hal yang penting dalam menentukan berperilaku atau bersikap. Pendidikan mempengaruhi perilaku manusia, beliau juga mengatakan bahwa apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Dengan demikian semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tepat dalam menentukan perilaku serta semakin cepat pula untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

Hasil uji korelasi Spearman antara kualitas tidur dan kecemasan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,140 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$).

Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui indra penciuman. Aromanya memasuki hidung kemudian akan berhubungan dengan silia, rambut halus yang ada dalam lapisan hidung. Reseptor yang ada di dalam silia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saraf penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu akan terhubung ke otak. Bau diubah oleh silia akan menjadi impuls listrik dan diteruskan ke otak melewati sistem olfaktorius. Semua impuls tersebut mencapai sistem limbik (Hongratanaworakit, 2006). Sistem limbik merupakan bagian dari otak yang dikaitkan dengan emosi, suasana hati, memori dan belajar kita. Semua bau – bau yang

mencapai sistem limbik akan meningkatkan gelombang alfa pada otak sehingga gelombang ini dapat membantu untuk menciptakan keadaan rileks (Guyton, 2014). Otak akan mengirim sinyal keseluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasi serta dapat mengobati beberapa gangguan misalnya gangguan kecemasan, ketegangan, dan meningkatkan kualitas tidur (Sharma, 2009).

Dari Penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur, artinya semakin baik pemberian aromaterapi pada ibu menopause akan berpengaruh signifikan terhadap semakin rendah kualitas tidur.

Hubungan yang signifikan antara pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur, artinya semakin baik pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur ibu menopause akan berpengaruh signifikan terhadap semakin rendah kualitas tidur di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang.

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kualitas Tidur pada ibu menopause sebelum diberikan pemberian aroma terpi sereh / lemongrass yang dinilai menggunakan skor PSQI di PMB Yulia Tri Jayanti Kec. Turen Kab. Malang keseluruhan mengalami kualitas tidur yang buruk dengan <5 sebanyak 4 responden (20%) nilai skor PSQI >5 yaitu sebanyak 16 responden (80%)
2. Kualitas Tidur pada ibu menopause sesudah diberikan pemberian aroma terpi

sereh / lemongrass yang dinilai dengan skor PSQI di PMB Yulia Tri Jayanti Kec. Turen Kab. Malang Sebagian besar mengalami penurunan nilai skor PSQI <5 sebanyak 17 responden (85%) dan nilai skor PSQI >5 sebanyak 3 responden (15%).

3. Terdapat Hubungan yang signifikan antara Pemberian aromaterapi sereh dan Kualitas Tidur pada ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

B. Saran

1. Bagi Bidan

Bidan diharapkan meningkatkan cara menjaga kulaitas tidur pada ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

2. Bagi Puskesmas

PMB diharapkan menjadi salah satu tolak ukur terjaminya pelayanan yang berfokus pada keselamatan pasien, pemberian informasi yang tepat pada keluarga pasien dan meningkatkan mutu pelayanan untuk meningkatkan kualitas tidur yang dialami oleh ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang.

DAFTAR PUSTAKA

Bambang Trisnowiyanto, 2012. Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika

Cinar, S., & Eser, I. (2012.). Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home.<http://www.deuhyoedergi.org>,5(1),5.

Dartiwen, et, al. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: ANDI.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2014. Profil Kesehatan Jawa Timr 2013. Dinkes Jatim. Surabaya.

Febriani, dkk. 2022. Asuhan Kebidanan Komprehensif. Yayasan kita menulis

Fitriana, N. (2022). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. Jurnal Keperawatan Silampari, 4(2), 359-367.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep health, 1(1), 40-43.

Jusliani, J., & Sudirman, S. (2014). Pengaruh Penerapan Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan Halusinasi Klien Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusisnasi di RSKD Provinsi Sulawesi Selatan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 5(2), 248-253.

Lu, G., DeGuzman, F. R., Hollenbach, S. J., Karbarz, M. J., Abe, K., Lee, G., ... & Sinha, U. (2013). A specific antidote for reversal of anticoagulation by direct and indirect inhibitors of coagulation factor Xa. Nature medicine, 19(4), 446-451.

Maretdhidta, C. A., Santoso, T. B., Fis, S., Dwi Rosella, K., & St FT, S. (2013). Pengaruh Backmassage Durasi 20 Menit Dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Mayasari, Senditya Indah & Nicky Danur Jayanti. 2020. Spa Treatment Untuk Prenatal Dan Posnatal. Sumatra Barat: ICM Publisher
- Notoatmodjo . 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis : Jakarta : SalembaMedika
- Potter & Perry. 2009. Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Primadiati, Rachmi. 2002. Aromaterapi, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta. 180 halaman
- Resmaniasih, K. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. JIK (JURNAL ILMU KESEHATAN), 2(2), 93-99.
- Smyth, C., 2012. The Pittshburgh Sleep Quality Index. The Harford Institute for Geriatric Nursing. New York University: Carole Smyth
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2014). Buku Saku Keperawatan Jiwa (5th ed.). Jakarta: EGC.