



SLEEP HYGINE DAN AROMA THERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA LAKI LAKI

Liza Erawati Siregar¹, Emi Yuliza², Irma Herlina³

^{1, 2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Email Koresponden: erawati@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi Sleep Hygiene pada remaja bervariasi, menurut penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur pada usia 18 hingga 80 tahun 36% berkualitas buruk. Data di Indonesia menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja mayoritas kurang memadai yaitu 63%. Untuk mengetahui efektivitas pemberian sleep hygiene dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur remaja laki-laki di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan metode quasi eksperimen, dan pre test, dan desain pasca tes. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 23 responden, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Tempat analisis dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Sebelum diberikan intervensi, 19 (82,6%) remaja mempunyai kualitas tidur sedang, dan 4 (17,4%) remaja mempunyai kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi didapatkan 23 (100%) remaja (100%) mempunyai kualitas tidur yang baik. Pada uji Wilcoxon diperoleh p-value 0,000, pemberian sleep hygiene dan terapi aroma lavender meningkatkan kualitas tidur remaja. Pemberian sleep hygiene dan terapi aroma lavender efektif meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Diharapkan dapat dijadikan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur remaja dengan memanfaatkan sleep hygiene dan aromaterapi lavender dalam pengobatan non farmakologi.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kebersihan Tidur, Kebersihan Tidur

ABSTRACT

The prevalence of sleep Hygiene in teenagers varies, according to previous research showing that sleep quality at the age of 18 to 80 years is 36% of poor quality. Data in Indonesia shows that the majority of teenagers' sleep quality is inadequate, namely 63%. To determine the effectiveness of providing sleep hygiene and lavender aroma therapy on the sleep quality of adolescent boys in Rt 02, Meruyung Limo District, Depok in 2023. This type of research is analytical research with a quasi-experimental method, and a pre-test and post-test design. The sample used in this research was 23 respondents, using a purposive sampling technique. Place of analysis in this study uses the Wilcoxon test because the data is not normally distributed. Before being given the intervention, 19 (82.6%) teenagers had moderate sleep quality, and 4 (17.4%) teenagers had poor sleep quality. After being given the intervention, it was found that 23 (100%) teenagers (100%) had good sleep quality. In the Wilcoxon test, a p-value of 0.000 was obtained, giving sleep hygiene and lavender aroma therapy improved the sleep quality of teenagers. Providing sleep hygiene and lavender aroma therapy is effective in improving the quality of sleep in

teenagers. It is hoped that it can be used as an intervention to improve the quality of sleep for teenagers by utilizing sleep hygiene and lavender aromatherapy in non-pharmacological treatment.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Sleep Hygiene, Sleep Hygiene*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah sebuah masa peralihan sebelum memasuki masa dewasa dan tidak memiliki status kanak-kanak. Permasalahan yang dialami remaja sangatlah kompleks, yang membuat remaja terganggu, salah satunya adalah gangguan pola tidur termasuk berkurangnya waktu tidur, tertundanya waktu tidur, sehingga menyebabkan kualitas tidur tidak baik. Hal ini disebabkan karena perubahan pada masa remaja karena adanya akses internet, jadwal sekolah yang padat, kegiatan ekstra kulikuler, dan stres¹. Kualitas dan kuantitas tidur merupakan faktor yang sangat penting fungsi tidur yang baik. Kualitas tidur adalah keadaan individu merasa segar dan bugar disaat bangun dari tidur pada pagi hari sedangkan kuantitas tidur adalah jam tidur setiap individu sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia².

Durasi tidur dikrekomendasikan dari usia 18 hingga 60 tahun yaitu tujuh jam per malam hal ini bertujuan agar kesehatan berjalan secara optimal. Prevalensi kualitas tidur pada remaja beranekaragam, menurut penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas tidur pada usia 18 sampai 80 tahun dengan persentase sebanyak 36 % dengan kualitas yang buruk³. Prevalensi kualitas tidur pada remaja di Negara Brazil didapatkan 58,3% memburuk. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner PSQI didapatkan 14,4% baik, 68% buruk, dan 17,6% mengalami gangguan tidur. Hal ini membuat 44% remaja mengalami rasa kantuk yang berlebihan⁴. Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan⁵. Penelitian lain menyatakan bahwa kualitas tidur remaja sangat buruk, yaitu 39%⁶.

Tidur merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh manusia, terutama pada laki-laki. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan efektif pada remaja. Kualitas tidur memiliki arti yaitu kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Salah satu dampak dari penurunan kualitas tidur adalah kehilangan konsentrasi dikelas, saat melakukan tugas, atau saat bekerja⁷. sehingga jika orang tidak tidur maka akan menimbulkan berbagai masalah.

Kualitas tidur 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 ketidakstabilan tanda-tanda vital sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi status kesehatan, lingkungan, cahaya, stress psikologis, umur, diet, obat-obatan, gaya hidup (Penggunaan Smartphone). Seiring dengan perubahan gaya hidup remaja, maka akan mempengaruhi tidur remaja. Remaja akan terbiasa terbangun pada malam hari, biasanya remaja melakukan berbagai hal, salah satunya adalah ketergantungan remaja terhadap gadget, tingginya kadar stress pada remaja serta berbagai kegiatan lainnya akan memperburuk kualitas tidur pada remaja, hal ini berbeda ketika orang dewasa lebih memilih untuk memuja waktu tidur yang semakin sempit⁸. Dampak lain yang ditimbulkan jika kualitas tidur buruk akan berpengaruh terhadap kesehatan yang dapat mengganggu konsentrasi kadar

hemoglobin, yang membuat remaja terkena anemia, dampak lainnya adalah menurunnya konsentrasi, kewaspadaan, cepat marah, impulsif, dan cenderung cepat merasa sedih.⁹

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan bahwa perilaku *sleep hygiene* yang baik mampu mempertahankan kualitas tidur yang baik, hal ini karena *sleep hygiene* yang kurang sebelum tidur yang menyebabkan gangguan konsentrasi tidak hanya itu bahwa remaja juga rentan mengalami anemia yang dapat mengganggu aktivitas remaja di sekolah yang mempengaruhi prestasi akademik remaja tidak hanya itu dampak jangka panjang anemia pada anak remaja adalah beresiko mengalami anemia sampai usia dewasa yang berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja¹⁰. Penelitian lainnya menyatakan bahwa ada hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas ilmu komunikasi universitas bhayangkara jakarta raya tahun 2021. Hal ini karena *Sleep hygiene* terdiri dari lingkungan tidur, kebiasaan serta perilaku yang sering di lakukan sebelum tidur. Deprivasi tidur akibat buruknya *sleep hygiene* juga dapat menimbulkan gangguan mood, kemampuan untuk belajar serta kemampuan untuk mengelola informasi¹¹.

Terapi lain untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aroma terapi lavender. Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan menggunakan bau- bauan berasal dari tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan disebut sebagai minyak atsiri. Minyak lavender merupakan minyak esensial yang paling populer¹². Minyak esensial lavender memiliki kandungan racun yang relatif lebih sedikit. Aroma lavender mengandung senyawa penenang dan kandungan utamanya adalah linalool asetat yang dapat merelaksasi sendi dan tegang pada otot. Wewangian ini ketika dihirup dapat meningkatkan gelombang alfa berhubungan dengan relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh setelah pemberian aromaterapi lavender yang memberikan perubahan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III².

Remaja mengalami stres, aktifitas fisik yang kurang baik, mengkonsumsi obat- obata, gaya hidup, dan pola makan yang buruk mengakibatkan remaja mengalami gangguan tidur salah satunya yang dialami oleh remaja laki- laki¹³. Studi pendahuluan yang dilakukan di Meruyung Limo Depok didapatkan dari 10 remaja laki- laki didapatkan yang mengalami gangguan tidur adalah 70 responden. Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Pemberian *Sleep Hygiene* Dan *Aroma Terapi Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di RT 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan metode *quasy eksperiment*, dan rancangan *pre test and post test design*, yang artinya desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan (Notoatmodjo, 2020). Dalam penelitian ini diberikan intervensi *sleep hygiene* dan *Aroma Terapi Lavender*.

HASIL PENELITIAN

a. Uji Normalitas

Tabel 4.1 Hasil Normalitas Data menggunakan Shapiro- Wilk

Variabel	Kelompok	
<i>Sleep Hygiene</i> Dan	Pre	0,024
Aroma Terapi	Post	0,005
Lavender		

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*, didapatkan bahwa data berdistribusi tidak normal yaitu pada data pre post pada variabel *sleep hygiene* dan aroma terapi lavender, dilihat dari *p-value* $> 0,05$. Jadi disimpulkan bahwa variabel *sleep hygiene* dan aroma terapi lavender berdistribusi tidak normal. Sehingga untuk analisa yang digunakan dalam uji ini adalah uji *wilcoxon*.

Tabel 4.2. Frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *sleep hygiene* dan aroma terapi lavender pada remaja di RT 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok tahun 2023

Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	0	0	23	100
Sedang	19	82.6	0	0
Buruk	4	17.4	0	0
Total	23	100	23	100

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender rata- rata reseponden 19 (82,6%), mengalami kualitas tidur sedang. Setelah diberikan intervensi *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender semua reseponden 23 (100%), mengalami kualitas tidur baik.

- b. Efektivitas Pemberian *Sleep Hygine* Dan *Aroma Terapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023. Pemberian *Sleep Hygine* Dan *Aroma Terapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Efektivitas *Sleep Hygine* Dan *Aroma Terapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja

Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah		<i>P-value</i>
	n	%	n	%	
Baik	0	0	23	100	0,000*
Sedang	19	82.6	0	0	
Buruk	4	17.4	0	0	
Total	23	100	23	100	

Pada uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,000 yang berarti pemberian *Sleep Hygine* Dan *Aroma Terapy Lavender* Meningkatkan Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan *sleep hygiene* dan aroma terapi lavender pada remaja di RT 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok tahun 2023.

Sebelum diberikan intervensi *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender rata- rata reseponden 19 (82,6%), mengalami kualitas tidur sedang. Tidur adalah tahapan istirahat tanpa sadar yang terdiri dari serangkaian siklus yang berulang dan membutuhkan ketenangan agar merasa puas setelah bangun tidur. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidur dan memenuhi kebutuhan tidur REM dan NREM mereka adalah tanda seberapa baik mereka tidur ¹⁴.

Sleep hygiene adalah pola tidur bersih dengan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat untuk menghilangkan gangguan yang membuat tidur kurang nyenyak atau kurang lelap. Aromaterapi memiliki manfaat untuk merilekskan atau menenangkan tubuh. Kandungan linalool dalam lavender dapat memberikan efek sedatif yang akan mempengaruhi bagian nucleus raphe di otak. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur¹⁵.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur adalah keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan seseorang. Rata-rata sebelum diberikan intervensi kualitas tidur remaja tidak teratur atau kualitas tidur sedang.

2. Frekuensi kualitas tidur sesudah diberikan *sleep hygiene* dan aroma terapi lavender pada remaja di RT 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok tahun 2023.

Setelah diberikan intervensi *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender semua reseponden 23 (100%), mengalami kualitas tidur baik. kebersihan tidur adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur. Kebersihan tidur dapat menciptakan lingkungan yang menenangkan, makan sehat di malam hari, berolahraga, dan membuat ritual malam hari. Unsur-unsur dalam daftar ini mengarah pada peningkatan kecenderungan untuk tidur secara alami dan penurunan faktor-faktor yang mengganggu tidur. Perilaku *sleep hygiene* merupakan salah satu upaya atau aktivitas berupa latihan perilaku yang bisa dipraktikkan individu dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana menciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar lingkungan agar dapat tidur dengan nyaman serta bahkan dapat meningkatkan kualitas tidurnya menjadi lebih baik dan positif daripada sebelumnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ¹⁶ bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan siswa dengan nilai $p\text{ value} < 0.01$. Penelitian yang dilakukan oleh ¹⁷ bahwa aromaterapi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak, hal ini karena aroma Lavender (*lavandula angustifolia*) merupakan minyak esensial yang sering digunakan yang tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stres tetapi juga mampu memperbaiki kualitas tidur.

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur remaja setelah diberikan intervensi mengalami perubahan yaitu menjadi kualitas tidur yang baik. Hal ini karena aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang karena mengandung senyawa linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi agar tubuh menjadi lebih rileks, sehingga kualitas tidur remaja menjadi lebih baik.

3. Efektivitas Pemberian *Sleep Hygiene* Dan *Aroma Therapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023.

Hasil dari penelitian ini sebelum diberikan intervensi *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender rata-rata reseponden 19 (82,6%), mengalami kualitas tidur sedang. Setelah diberikan intervensi *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender semua reseponden 23 (100%), mengalami kualitas tidur baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ¹⁸ bahwa ada hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL) di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau ($p=0,000$). Penelitian lainnya menyatakan bahwa ¹⁹ bahwapendidikan kesehatan menggunakan media booklet dan audiovisual efektif meningkatkan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur remaja dengan gangguan tidur. Perilaku *sleep hygiene* remaja yang paling sering dilakukan adalah indikator kognitif artinya remaja sering melakukan hal-hal yang membuat terjaga selama 1 jam sebelum

tidur (bermain game, menonton televisi), melakukan aktifitas di tempat tidur misalnya, menggunakan tempat tidur untuk hal-hal lain selain tidur (menonton televisi, bermain game, mengerjakan PR. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ²⁰ bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada lansia dengan nilai alpha (α) 0,020.

Penelitian lainnya menyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil, dengan *p-value* 0,035. Hal ini karena Aktivitas tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur semua tahapan aktivitas susunan saraf pusat termasuk terjaga dan tidur Bagian ini berada pada mesensefalon dan bagian atas spon. Reticular activating system(RAS) juga bisa memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, perabaan serta bisa memberikan stimulus dari korteks selebri termasuk rangsangan emosi dan proses berpikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin. Hal yang sama saat tidur, kemungkinan karena pelepasan serum serotine dari bulbar synchronizing regional (BSR) sedangkan dalam keadaan terbangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima oleh pusat otak dan sistem limbik ²¹.

Aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) ini mengandung linoal yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus olfaktorius melalui saraf olfaktorius. Bulbus olfaktorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebri. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut akan dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur ^{22, 21}.

Peneliti berasumsi bahwa *sleep hygiene* kebiasaan tidur yang sehat untuk menghilangkan gangguan yang membuat tidur kurang nyenyak atau kurang lelap. Aroma terapi lavender mengandung linoal yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi agar tubuh menjadi lebih rileks. Aroma terapi lavender dapat mengembalikan keseimbangan dan aktivitas saraf pusat pada level normal. memberi rasa nyaman, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, pikiran dan perasaan lebih tenang sehingga menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi stres dengan tenang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Pemberian Sleep Hygiene Dan Aroma Terapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023, maka peneliti menyimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi remaja memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 19 (82,6%) remaja, dan 4 (17,4%) remaja memiliki kulaitas tidur buruk, setelah diberikan inyervensi didapatkan 23 (100%) remaja (100%) memiliki kulaitas tidur baik dan Pemberian *Sleep Hygine* Dan *Aroma Terapy Lavender* Efektif Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki Di Rt 02 Kecamatan Meruyung Limo Depok Tahun 2023, dengan *p- value* 0,000.

REFERENSI

1. Muhammad Firliansyah. Pengaruh-Pemberian-Kombinasi-Aromaterapi-Lavender-Dan-Guided-Imagery-Terhadap-Kualitas-Tidur-Pada-Re. Naskah Publ. 2021;1–15.
2. Zega Rb, Khadafi M. Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umsu Semester Iv. J Implemant Husada. 2023;4(1).
3. Mariyana R, Febrina C. Prevalensi Kualitas Tidur Dan Penerapan Aromaterapi Di Kalangan Mahasiswa. Hum Care J. 2023;8(1):30.
4. Da Silva Bbl, De Melo Mcf, Studart-Pereira Lm. Adolescents' Sleep Quality During The Covid-19 Pandemic. Sleep Sci. 2022;15(Special 1):257–63.
5. Keswara Ur, Syuhada N, Wahyudi Wt. Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Holistik J Kesehat. 2019;13(3):233–9.
6. Guembri Ma, Racil G, Dhouibi Ma, Coquart J, Souissi N. Evaluation Of Age Based-Sleep Quality And Fitness In Adolescent Female Handball Players. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(1).
7. Firmawati, Sudirman Aa, Lilir Mr. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. J Ilmu Kesehat Dan Gizi. 2023;1(2).
8. Dustira Rs. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. 2023;(February).
9. Fitria L, Puspita Id. Anemia Is Associated With Dietary And Sleep Quality In Indonesian Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study. Al-Sihah Public Heal Sci J. 2020;12(2):136.
10. Madu Yg, Rosdiana M, Wirmando W, Saranga Jl, Solon M, Paseno Mm, Et Al. Edukasi Kesehatan Perilaku Sleep Hygiene Dan Kadar Hemoglobin Pada Anak Remaja Tidur Pada Malam Hari Sehingga Menyebabkan Remaja Cenderung Mengantuk. 2023;7(1):1–2.
11. Hidayati Bunga Dnf, Asyhari Tt, Indrawati L. Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. J Ayurveda Medistra. 2022;4(1):34–7.
12. Fuadi A. Efektivitas Kombinasi Terapi Benson Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur. Ukoharjo: Tahta Media Group; 2023.
13. Nasution Ma, Retno Mardhiati, Dian Kholika Hamal. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. Bul Kesehat Publ Ilm Bid Kesehat. 2022;6(2):173–86.
14. Suwardianto. Sleep Hygiene, Strategi Mengurangi Tingkat Nyeri Pasien Kritis. Lembaga Chakra Brahmana Lentera; 2019.
15. Anasari L, Yanuarini Ta, Wijayanti La, Kundarti Fi. Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. J Ilmu Kesehat. 2022;10(2):328–41.
16. Anisya Ssn, Istiani Hg, Lestari Ne. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. Diagnosa J Ilmu Kesehat Dan Keperawatan. 2023;1(3):40–55.
17. Nisa K. Efektivitas Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak. J Kesehat Tambusai. 2023;4(2):1349–56.
18. Hayati M, Deswita, Sari Im. Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (All). J Ilm Permas J Ilm Stikes Kendal. 2022;14(1):75–82.
19. Purnama Nla, Silalahi V. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sleep Hygiene Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Gangguan Tidur. J Keperawatan Muhammadiyah. 2020;5(1).
20. Purba R, Barus Dt, Arianto A. Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Vi Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. J Penelit Keperawatan Med. 2023;5(2):28–34.
21. Hairunnisyah, Kumorojati R. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu

- Hamiltrimester Ii Dan Iiidi Polindes Desa Lambu. *J Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*. 2019;12(00007):1–19.
22. Ramadhan Mr, Zettira Oz. Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fak Kedokt Univ Lampung*. 2017;6:60–3.

