PENERAPAN INTERVENSI AROMATERAPI LAVENDER PADA TN ″M″/1TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DENGAN DIAGNOSA GASTROENTERITIS DI RUANG TULIP 2

Rofiatul Husnah[1], Sri Astutik Andayani[2], Baitus Sholehah[3]

(1, 2, 3) Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Probolinggo

✉ Corresponding author:
Rofyfifi13@gmail.com

Abstrak

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Tujuan studi ini bertujuan untuk mengetahui penerapan intervensi aroma therapy lavender pada Tn″M″ terhadap peningkatan kualitas tidur dengan diagnosa gastroenteritis. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan tekhnik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi pelaksaan pemberia aroma therapy lavender di ruang tulip 2. Hasil evaluasi keperawatan berdasarkan catatan perkembangan menunjukkan bahwa, setelah dilakukan pemberian aroma therapy lavender 2 kali pertemuan menunjukkan bahwa kriteria hasil tercapai. Kesimpulan berdasarkan hasil evaluasi kasus yang dilakukan dapat disimpilkan bahwa penerapan intervensi pemberian aroma therapy lavender efektif untuk digunakan karena adanya peruabahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian aroma therapy lavender.

Kata Kunci: Gangguan Pola tidur, Aroma *Therapy* lavender.

Abstract

Sleep disorders is a collection of conditions characterised by disturbances in an individual's amount, quality or timing of sleep. This study aims to determine the application of lavender aroma therapy intervention for Mr "M" to improve sleep quality with a diagnosis of gastroenteritis. The method used is a case study with data collection techniques through interviews, observation, physical examination and documentation of the implementation of lavender aroma therapy in the tulip room 2. The results of the nursing evaluation based on progress notes show that the criteria results were achieved after giving lavender aroma therapy two meetings. Based on the results of the case evaluation, it can be concluded that implementing the lavender aroma therapy intervention is effective because there are changes in sleep quality before and after the lavender aroma therapy intervention is carried out.

Keywords: Sleep pattern disorders, lavender aroma therapy.

PENDAHULUAN

GEA (Gastroenteritis) atau diare merupakan salah satu masalah kesehatan utama di negara berkembang, termasuk Indonesia (Santi, 2016). Diare yang berlangsung terus menerus dengan jumlah tinja yang banyak sekali menyebabkan keadaan dehidrasi dan secara bermakna meningkatkan angka kesakitan (Soeseno et al., 2019). Sakit yang terjadi pada anak dengan GEA

dapat menyebabkan anak menjadi kurang istiraht. Kebutuhan istirahat orang sakit kronis berbeda dengan orang sehat meskipun dalam rentang umur yang sama, hal ini disebabkan oleh penyakit atau rasa nyeri yang dirasakan (Potter et al., 2018). Faktor -faktor yang mempengaruhi gangguan kualitas tidur seperti: sakit, lingkungan yang tidak nyaman, letih, gaya hidup yang tidak sehat, stress emosional dan pensiun. Untuk itu gangguan tidur pada pasien harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat dan serius (Javaheri et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) masalah yang umum dihadapi pasien hospitalisasi yaitu gangguan tidur hampir 56% pasien hospitalisasi. Di Indonesia gangguan tidur pada pasien dengan hospitalisasi pada tahun 2022 prevalensi sebanyak 63,4% dari keseluruhan pasien yang rawat inap. Seseorang yang mengalami kurang tidur memiliki banyak konsekuensi neurobiologis. Jika dalam satu malam seseorang melewati hari tanpa tidur maka terjadi penurunan kemampuan otak, perubahan perilaku yang paling terlihat adalah meningkatnya kecenderungan untuk jatuh tertidur, bahkan ketika orang tersebut berjuang untuk tetap terjaga. Sebaliknya, jika pada malam berikutnya kekurangan tidur dimodifikasi dan mengembalikan waktu tidur seperti biasanya maka yang terjadi memicu pemanjangan tidur malam hari, peningkatan tidur gelombang lambat, dan peningkatan tidur REM (Javaheri et al., 2020).

Diare merupakan suatu keadaan pengeluaran tinja yang tidak normal atau tidak seperti biasanya yang ditandai dengan peningkatan volume, keenceran, serta frekuensi buang air besar lebih dari 3 kali sehari dan pada neonatus lebih dari 4 kali sehari dengan atau tanpa lendir darah (Rospita & Tahlil, 2017). Tanda dan gejala dari GEA antara lain mual, muntah, feses lembek dan cair, haus yang berkelanjutan, meriang, pusing, nafsu makan menurun, dan sakit perut. Sehingga anak menjadi rewel dan tidak dapat tidur nyenyak karena diare yang dialaminya. Kurang tidur dapat mempengaruhi aspek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, mudah lelah, lemas, proses penyembuhan lambat, tanda-tanda vital tidak stabil dan/1daya tahan tubuh menurun (Rofiq & Hufron, 2018).

Upaya untuk mengatasi gangguan tidur pasien antara lain dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat – obatan tetapi tidak dianjurkan untuk pasien tanpa indikasi medis dan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan (Cano et al., 2021). Sedangkan terapi non farmakologi lebih aman digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien, adapun terapi non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur dengan cara teknik relaksasi, terapi musik, rendam kaki air hangat, message therapy, dan aromaterapi (Kuswantoro, 2022).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meperbaiki keadaan fisik dan psikologis seseorang (Anderson & Taareluan, 2019). Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender karena mengandung linalool asetat yang dapat merangsang sistem kerja saraf dan mengencangkan otot, menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan merangsang hipotalamus, hal ini dilakukan dengan keadaan bersantai atau relaksasi sehingga dapat mengobati gangguan tidur (Ramadhan & Zettira, 2017). Teknik pemberian aromaterapi lavender pada kualitas tidur dengan cara memasukan 5 tetes minyak lavender kedalam diffuser dan dinyalakan selama 15 menit dan diberikan selama 3 hari (Suryani & Rosalina, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin et al., (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa dengan insomnia. Hasil penelitian (Blackburn et al., 2017) menunjukkan skor kualitas tidur dengan Pittburgh Sleep Quality Index (PSQI) rata-rata menurun dengan intervensi aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan durasi tidur dan kualitas tidur serta penurunan tidur gangguan pada pasien leukemia akut. Hasil penelitian Lee et al., (2017) bahwa menghirup minyak esensial aromaterapi dapat menurunkan stres dan mempengaruhi kualitas tidur lebih baik pada orang dewasa yang sehat.

Berdasarkan penjelasan diatas maka sangat penting untuk tenaga kesehatan memberikan pelayanan secara berkelanjutan terhadap keluhan gangguan tidur pada/1pasien karena merupakan hak pasien untuk mendapatkan pelayanan terbaik dan hak keluarga untuk

mengetahui metode pelayanan kepada pasien. Tenaga kesehatan bertanggungjawab untuk melaksanakan pelayanan seoptimal mungkin berdasarkan etika profesi. Peran perawat lebih dominan dalam manajemen keperawatan secara non farmakologi.

Dari pernyataan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : "Penerapan intervensi aroma therapy lavender pada Tn"M" terhadap peningkatan kualitas tidur dengan diagnosa gastroenteritis di ruang tulip 2".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif berbentuk studi kasus. Tindakan Terapi/1Pemberian Aromaterapi Lavender dilakukan/1selama/130-45 menit. Proses intervensi dilakukan selama 2 hari pada bulan April 2024, mulai dari tanggal 23 hingga 24 April. Tahapan penelitian meliputi proses pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan, dan melakukan evaluasi keperawatan.

Metode yang digunakan untuk melakukan pengkajian kepada pasien menggunakan metode wawancara/anamnesa, pemeriksaan fisik head to toe dan pemeriksaan penunjang. Diagnosa keperawatan yang diambil dalam kasus tersebut yaitu gangguan pola tidur. Intervensi yang akan diberikan adalah pemberian aroma therapy lavender pada pasien Gastreoteritis dan intervensi utama pada gangguan pola tidur di buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia yaitu dukungan tidur (I. 05174).

Pada tahap pengkajian, dilakukan wawancara dengan pasien untuk mendapatkan informasi mengenai riwayat kesehatan, gejala yang dirasakan, serta faktor-faktor pemicu gangguan pola tidur. Selain itu, juga dilakukan pemeriksaan fisik untuk mengevaluasi kondisi fisik pasien. Hasil pengkajian tersebut digunakan untuk merumuskan diagnosa keperawatan yang akan menjadi dasar dalam penyusunan rencana intervensi.

Rencana intervensi keperawatan disusun berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah dirumuskan. Intervensi tersebut meliputi penerapan teknik pemberian Aromaterapi Lavender sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur. Implementasi intervensi dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun, dengan memastikan bahwa teknik otot progresif diterapkan dengan benar dan sesuai dengan kebutuhan pasien.

Selama proses implementasi, perawat memonitor respons pasien terhadap intervensi yang diberikan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Evaluasi keperawatan dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah dilakukan dalam menangani gangguan pola tidur pada pasien. Hasil evaluasi ini kemudian digunakan untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam perawatan pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan aromaterapi lavender

Berdasarkan hasil Pengkajian asuhan keperawatan pada tanggal 23 april 2024 menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender bermanfaat pada pasien dengan gangguan pola tidur dengan diagnose medis gastreontertis yang dibuktikan dengan hasil evaluasi keperawatan pasien mengatakan lebih nyaman dengan intervensi pemberia aromaterapi lavender.

Pengkajian adalah langkah atau tahapan penting dalam proses perawatan, mengingat pengkajian sebagai awal interaksi dengan keluarga untuk mengidentifikasi data kesehatan seluruh anggota keluarga. Pengkajian keperawatan merupakan proses pengumpulan data. Pengumpulan data adalah pengumpulan informasi tentang klien yang dilakukan secara sistematis untuk menentukan masalah-masalah, serta kebutuhan-kebutuhan keperawatan, dan kesehatan klien (Sitorus, 2019).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada klien/1pada tanggal 23-24 April 2024 didapatkan adanya masalah keperawatan pada Tn.M yaitu gangguan pola tidur b.d hambatan lingkungan d.d pasien mengeluh sulit tidur, sering terjaga saat tidur (D.0055).

Analisis Diagnosa Keperawatan gangguan pola tidur

Diagnosis keperawatan keluarga merupakan tahap kedua dari proses keperawatan keluarga. Tahap ini merupakan kegiatan penting dalam menentukan masalah keperawatan yang akan diselesaikan dalam keluarga. Penetapan diagnosis keperawatan yang tidak tepat akan memengaruhi tahapan berikutnya dalam proses keperawatan. Kemampuan perawat dalam menganalisis data hasil pengkajian sangat diperlukan dalam menetapkan diagnosis keperawatan keluarga.

Diagnosa yang diambil oleh peneliti adalah gangguan pola tidur b.d hambatan lingkungan d.d pasien mengeluh sulit tidur, sering terjaga saat tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Pola tidur dipengaruhi oleh banyak faktor. Orang yang sakit membutuhkan lebih banyak tidur daripada orang normal. Biasanya pada orang yang sedang sakit pola tidurnya juga terganggu oleh penyakit seperti nyeri (Potter, 2019).

Kemudian penulis menegakkan diagnosa utama hambatan lingkungan dibuktikan dengan data sujektif klien mengatakan sulit tidur karena sering terjaga untuk BAB, klien mengeluh istirahat tidak cukup, tidur tidak puas sedangkan data objektif pasien tampak gelisah, dan tampak kantung mata pada bawah mata pasien.

Analisis Intervensi Keperawatan Pemberian Aromaterapi lavender

Intervensi keperawatan adalah perancangan tindakan yang akan dilakukan dalam asuhan keperawatan dengan tujuan meningkatkan status kesehatan pasien. Intevensi yang diberika kepada klien dengan gangguan pola tidur menggunakan aroma therapy lavender, Dibutuhkan data yang cukup akurat beserta diagnose keperawatan yang telah ditentukan. Perancangan harus disesuaikan dengan buku intervensi agar mendapatkan hasil yang optimal/1(Lingga, 2019).

Penulis menyusun intervensi dengan diagnosa gangguan pola tidur/1dengan/1tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan 2 x 24 jam diharapkan keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga saat tidur, dan kemampuan beraktivitas meningkat (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019). Adapun intervensi atau planning yang telah dilakukan adalah identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor penggangu tidur (fisik dan atau psikologis), identifikasi makanan dan minuman yang menggangu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makan mendekati waktu tidur, dan minum banyak sebelum tidur), identifikasi obat tidur yang dikonsumsi, modifikasi lingkungan (mis, pencahayaan, kebisingan, suhu, matras dan tempat tidur), fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur, lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pemberian aroma therapy lavender), sesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan untuk menunjang siklus tidur terjaga, jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit, ajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. psikologis, gaya hidup.), ajarkan menggunakan aroma therapy lavender untuk meningkatkan kualitas tidur (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Berdasarkan intervensinya salah satu terapi non farmakologis mengatasi gangguan pola tidur adalah dengan meningkatkan kualitas tidur pasien yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang termasuk adalah napas dalam, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi, murotal dll (Padila et al., 2019).

Lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidakinfeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi, dll/1(Hayati, 2019).

Analisis Implementasi Keperawatan Pemberian Aromterapi Lavender

Implementasi keperawatan adalah pelaksanaan kegiatan sesuai dengan diagnose dan intervensi yang telah ditentukan. Didokumentasikan secara akurat setelah melakukan tindakan keperawatan (Rohmani et al., 2013).

Pelaksanaan tindakan keperawatan keluarga merupakan tahap keempat dari proses keperawatan keluarga. Pada tahap ini, perawat dapat melakukan tindakan keperawatan secara mandiri dan atau melaksanakan kerja sama dengan tim kesehatan lain. Keberhasilan tindakan keperawatan dipengaruhi oleh kemampuan perawat, partisipasi klien dan keluarga, serta sarana yang tersedia.

Implementasi seharusnya 3x24 jam tetapi penulis hanya melakukan implementasi selama 2x24 jam dilakukan selama 2 hari dimulai pada tanggal 23 April 2024 sampai dengan 24 April 2024. Pada implementasi gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan, penulis dalam melakukan tindakan keperawatan sudah sesuai dengan intervensi yang telah ditetapkan. Penulis dapat melakukan semua intervensi yang sudah ditetapkan. Karena saat dilakukan tindakan keperawatan terhadap klien sangat kooperatif. Klien tampak aktif dan mendengarkan saat dilakukan pengkajian dan juga implementasi oleh penulis.

Implementasi yang dilakukan pada diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lavender. Pemberian aromaterapi lavender adalah diberikan secara inhalasi kepada pasien. sehingga pasien dapat menghirup/1aroma dari lavender yang sudah disiapkan oleh peneliti. Aroma lavender diberikan sebanyak 3x (pagi, sore, dan malam) dengan durasi pemberian selama 30 sampai 45 menit setiap pemberian.

Analisis Evaluasi Keperawatan Pemberian Aromaterapi Lavender

Evaluasi adalah langkah terakhir dalam proses keperawatan untuk menentukan sejauh mana tujuan rencana keperawatan tercapai. Evaluasi dengan membandingkan hasil akhir yang diamati dengan tujuan dan kriteria hasil yang ditetapkan dalam rencana perawatan. Asesmen ini akan memandu perawatan, apakah perawatan yang diberikan kepada pasien berhasil menyelesaikan masalah pasien, atau perawatan yang telah dilakukan akan terus mengikuti siklus proses perawatan hingga masalah pasien teratasi merupakan langkah terakhir dari proses keperawatan untuk mengetahui sejauh mana tujuan dari rencana keperawatan tercapai (Ernawati, 2019).

Evaluasi yang telah dilakukan, setelah melakukan tindakan keperawatan selama 2 x 24 jam pada Tn. M maka dilakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas asuhan keperawatan dan untuk mencapai tujuan dan juga intervensi. Evaluasi telah dilakukan pada tanggal 24 – 25 April 2024. Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dari evaluasi keperawatan yang telah dilakukan penulis selama 2 x 24 jam yaitu dengan kriteria yang telah ditetapkan masalah gangguan pola tidur telah teratasi, klien mengatakan sudah tidur dengan nyenyak, klien tampak rileks. Maka dari itu penulis memutuskan untuk menghentikan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan/1terapi komplementer aromaterapi lavender kualitas tidur menjadi cukup baik, hal ini dikarenakan dengan memberikan terapi komplementer aromaterapi lavender pada seseorang sesering mungkin dengan cara menghirup lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini iasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), karena minyak lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan / relaksasi merupakan yang salah satu manfaatnya adalah dapat memperbaiki kuantitas tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian Buckle, (2015) sewaktu minyak esensial dihirup, molekul bau yang terkandung dalam minyak esensial rosemary yaitu zat 1,8- cineol dan linalool diterima oleh olfactory ephitelium. Kemudian, di tempat inilah berbagai sel neuron mengubah bau tersebut dan menghantarkannya ke susunan saraf pusat lalu dihantarkan menuju sistemlimbik otak. Kemudian, pada sistem limbik inilah molekul bau akandihantarkan ke hipothalamus dan merangsang hipothalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya, CRF akanmerangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi proopioidmelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Selain itu, kelenjar pituitary juga menghasilkan endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi kondisi rileks.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh/1Suratih et al., (2020) pemberian aromaterapi lavender pada pasien menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian aromaterapi selama 3 hari perawatan. Penelitian terkait pemberian aromaterapi juga dilakukan oleh Pertiwi et al., (2019) menunjukkan hasil adanya penurunan kecemasan pada anak yang mendapatkan aromaterapi rosemary.

Menurut Jaelani, (2017), mengatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek yang sangat bermanfaat bagi tubuh yaitu aromaterapi lavender mampu meredakan ketegangan otot-otot yang sedang mengalami kelelahan atau ketegangan akibat aktivitas yang berlebihan. Selain itu efek dari zat-zat aktifnya dapat mempengaruhi implus dan reflek saraf yang diterima oleh ujung-ujung reseptor saraf, dan dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neuratransmiter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al., (2019) dalam penelitian berjudul "Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People" dimana aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur sesorang pada insomnia.

SIMPULAN

Dari hasil evaluasi didapatkan sebelum dilakukan terapi non-farmakologi dengan pemberian Aromaterapi Lavender klien mengatakan sulit tidur, dan sering terjaga saat tidur di malam hari maupun siang hari bahkan kadang tidak bisa tidur. Sesudah dilakukan terapi non-farmakologi Dengan pemberian Aromaterapi Lavender klien mengatakan tidur membaik, kesulitan untuk tidur menurun, dan pasien lebih nyaman setelah diberikan intervensi aromaterapi Lavender sebelum tidur.

Hasil evaluasi selama 2 hari, dapat disimpulkan dengan masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur (D. 0055). teratasi sebagian. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Aromaterapi Lavender.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Anderson, E., & Taareluan, J. A. (2019). Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak. *Nutrix Journal*, *3*(1), 8–12.
[2] Blackburn, L., Achor, S., Allen, B., Bauchmire, N., Dunnington, D., Klisovic, R. B., Naber, S. J., Roblee, K., Samczak, A., & Tomlinson-Pinkham, K. (2017). The Effect of Aromatherapy on Insomnia and Other Common Symptoms Among Patients With Acute Leukemia. *Oncology Nursing Forum*, *44*(4).
[3] Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy: Essential oils in healthcare (3rd ed)*. St. Louis, MO: Elsevier.
[4] Cano, A., Medina, A., & Bermejo, A. (2021). Bioactive compounds in different citrus varieties. Discrimination among cultivars. *Journal of Food Composition and Analysis*, *21*(5), 377–381.
[5] Ernawati, N. (2019). *Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Dengan Pendekatan Kasus: Modul 3*.
[6] Hayati, F. K. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Nausea pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal*. STIKes Patria Husada Blitar.
[7] Jaelani. (n.d.). *Aromaterapi.*
[8] Javaheri, S., Storfer-Isser, A., Rosen, C. L., & Redline, S. (2020). Sleep quality and elevated blood pressure in adolescents. *Circulation*, *118*(10), 1034–1040.
[9] Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2019). Lavender aromatherapy improves the quality of sleep in older adults. *Kusnanto, Dkk.(2007). Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia*.
[10] Kuswantoro, E. (2022). *PENGARUH MERENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM DAN SERAI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*. Universitas Widya Husada Semarang.

[11] Lee, M., Lim, S., Song, J.-A., Kim, M.-E., & Hur, M.-H. (2017). The effects of aromatherapy essential oil inhalation on stress, sleep quality and immunity in healthy adults: Randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, *12*, 79–86.
[12] Lin, P.-C., Lee, P.-H., Tseng, S.-J., Lin, Y.-M., Chen, S.-R., & Hou, W.-H. (2019). Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, *45*, 156–166.
[13] Lingga, B. Y. S. U. (2019). *Manajemen asuhan keperawatan sebagai acuan keberhasilan intervensi keperawatan*.
[14] Padila, P., Agusramon, A., & Yera, Y. (2019). Terapi story telling dan menonton animasi kartun terhadap ansietas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *1*(1), 51–66.
[15] Pertiwi, A., Idriansari, A., & Kusumaningrum, A. (2016). Pengaruh aromaterapi Rosemary (Rosmarinus officinalis) terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *3*(1).
[16] Potter, P. A. (2019). *Fundamental keperawatan*. Elsevier.
[17] Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., Hall, A., Astle, B. J., & Duggleby, W. (2018). *Canadian Fundamentals of nursing-E-book*. Elsevier Health Sciences.
[18] Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Lavender flower (Lavandula angustifolia) aromatherapy in lowering the risk of insomnia. *Majority*, *6*, 60–63.
[19] Rofiq, A., & Hufron, M. (2018). Pengaruh Kualitas Produk, Harga Dan Lokasi Terhadap Keputusan Pembelian Di Powernoise Store Studi Kasus Pada Konsumen Powernoise Store Malang. *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, *7*(02).
[20] Rohmani, S., Fuady, A., & Anindyarini, A. (2013). Analisis alih kode dan campur kode pada novel negeri 5 menara karya Ahmad Fuadi. *Basastra*, *2*(1).
[21] Rospita, R., & Tahlil, T. (2017). Upaya pencegahan diare pada keluarga dengan balita berdasarkan pendekatan planned behavior theory. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *5*(1), 50–59.
[22] Santi, D. E. (2016). Perbedaan efektifitas pemberian ASI dan susu formula rendah laktosa terhadap durasi penyembuhan gastro enteritis akut pada anak usia 2-12 bulan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *1*(1).
[23] Sitorus, C. (2019). *Pengkajian Klasifikasi Data Dalam Proses Keperawatan*.
[24] Soeseno, W. G., Suryawan, I. W. B., & Suarca, K. (2019). Hubungan antara derajat dehidrasi dengan penurunan berat badan pada anak diare usia 1 sampai 5 tahun di ruangan kaswari dan poliklinik anak RSUD Wangaya kota Denpasar. *Intisari Sains Medis*, *10*(1).
[25] Suratih, K., RofiahSetyadien, M., & Cahyanto, E. B. (2020). Aromaterapi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi. *Jurnal Smart Keperawatan*, *7*(1), 22–29.
[26] Suryani, S., & Rosalina, S. S. (2019). Pengaruh Brand Image, Brand Trust, Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Ulang Dengan Kepuasan Konsumen Sebagai Variabel Moderating Pada Startup Business Unicorn Indonesia. *Journal of Business Studies*, *4*(1), 41–53.
[27] Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
[28] Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.