



Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022

¹Siti Salma Nur Anisya, ²Hari Ghanesia Istiani, ³Nur Eni Lestari

Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju

¹sitalmanuranisya14@gmail.com, ²ghanesia30@gmail.com,

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610;Telepon: (021) 78894043

Korespondensi penulis : ghanesia30@gmail.com

ABSTRAK

Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, dan enak yang disebut minyak asiri. Minyak esensial lavender dapat digunakan untuk mengobati insomnia, kualitas tidur dan memperbaiki tidur pasien di rumah sakit yang cukup lama, serta mengurangi kebutuhan obat penenang di malam hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian yaitu SOP (Standar Operasional Prosedur) aromaterapi lavender, kuesioner kualitas tidur PSQI dan kuesioner tentang kecemasan ZSAS yang hasilnya diketahui dengan cara memberikan kuesioner sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Uji statistik menggunakan Uji Marginal Homogeneity. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 keperawatan dengan jumlah 28 siswa SMK Kesehatan Vancanitty. Rata-rata tingkat kualitas tidur siswa sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender dalam kategori sedang (60,7%) dan setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender rata-rata tingkat kualitas tidur siswa dalam kategori baik (75,0%). Rata-rata tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender dalam kategori sedang (64,3%) dan setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender rata-rata tingkat kecemasan siswa dalam kategori rendah (75,0%). Hasil nilai asy sig 2 tailed sebesar <0.01 maka hipotesis diterima. Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan siswa dengan nilai p value <0.01.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Kecemasan, Aromaterapi Lavender

ABSTRACT

Introduction : Aromatherapy is a way of treating disease by using odors that generally come from plants and smell nice and are called essential oils. Lavender essential oil can be used to treat insomnia, improve sleep quality and improve long-term hospital stays, as well as reduce the need for sedatives at night. Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality and anxiety in students who will face field work practices at the Vancanitty Health Vocational School, Cianjur Regency. Methods: The instruments used in this study consisted of three parts, namely SOP (Standard Operating

Procedure) lavender aromatherapy, the PSQI sleep quality questionnaire and the ZSAS anxiety questionnaire whose results were known by giving the questionnaire before the lavender aromatherapy intervention was carried out and after being given lavender aromatherapy then measured the level of student anxiety decreased or increased. Statistical test using the Marginal Homogeneity Test. The population and sample in this study were 11th grade nursing students with a total of 28 students at the Vancanitty Health Vocational School. Results: The average level of students' sleep quality before lavender aromatherapy therapy was in the moderate category (60.7%) and after lavender aromatherapy therapy the average level of students' sleep quality was in the good category (75.0%). The average level of student anxiety before lavender aromatherapy therapy was in the medium category (64.3%) and after lavender aromatherapy the average student anxiety level was in the low category (75.0%). The result of the asym sig 2 tailed value is <0.01 , so the hypothesis is accepted. Conclusion: There is an effect of lavender aromatherapy on sleep quality and student anxiety with a p value <0.01 .

Keywords: Sleep Quality, Anxiety, Aromatherapy Lavender

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia. Henderson memasukan tidur dan istirahat kedalam daftar empat belas kebutuhan dasar manusia. Adapun empat belas kebutuhan dasar manusia itu yaitu pernapasan, kebutuhan makan dan minum, eliminasi, *positioning*, kebutuhan tidur dan istirahat, kebutuhan dalam berpakaian, cara mempertahankan suhu tubuh dan memodifikasi lingkungan, kebersihan tubuh, kondisi lingkungan, komunikasi, ibadah dan keyakinan, pekerjaan sehari-hari, kebutuhan bermain dan rekreasi, serta kebutuhan belajar dan menggunakan fasilitas kesehatan. (Ratnaningtyas et al., 2019)

Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Oleh karena itu, tidur harus terpenuhi sesuai kebutuhan individu mengingat kebutuhan tidur setiap individu berbeda. Stores (2009) mengatakan bahwa seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7 sampai 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur. Akan tetapi, banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal. Hal ini dikarenakan faktor gaya hidup, baik tuntutan pekerjaan atau kegiatan sosial. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Gangguan pola tidur yaitu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya. Prevalensi penyebab gangguan tidur adalah gelisah (5 sampai 15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2 sampai 5%), penyakit ($<1\%$) dan stress (65%). (Ratnaningtyas et al., 2019)

Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20%. (Deti Dariah, 2015)

Gangguan kecemasan mempengaruhi 40 juta orang sekitar 18% di Amerika. Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2018 sebesar 11,6%. Kecemasan adá' 'hawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki

obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Gejala kecemasan yang dialami adalah : perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar. (Deti Dariah, 2015)

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan dimana kecemasan merupakan gejala utama. (Murwani et al., 2021)

Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aroma terapi suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak essensial (*essential oil*). Beberapa minyak asiri yang umum digunakan dalam aroma terapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Eukalipus (*EucalyptusGlobulus*), Geranium (*Pelargonium Graveolens*), Lavender (*Lavendula Vera Officianals*), Lemon (*Citrus Linonem*), Peppermint (*Mentha Piperita*), Petitgrain (*Daun Citus Aurantium*), dan Rosmari (*Rosmarinus Officinals*), serta Pohon teh (*Melalueca Alternifol*), dari minyak- minyak tersebut, minyak lavender merupakan minyak essensial yang paling populer. (Sari & Leonard, 2018)

Aromaterapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti-neurodepressive*. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalool aasetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung. (Sari & Leonard, 2018)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Universitas Warwick, Inggris, menemukan bahwa bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid didalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan sejahtera. (Susanto P.H, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yolanda Dwi Sukma Anggraini terhadap Mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda menunjukkan 5 mahasiswa (50%) mempunyai perilaku stres sedang, 3 mahasiswa (30%) mempunyai perilaku stres berat, dan 2 mahasiswa (20%) menunjukkan perilaku stres sangat berat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Iqbal terkait hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program

studi matematika di STKIP PGRI kabupaten Pacitan menunjukkan frekuensi tingkat stres tertinggi adalah dengan kualitas tidur tidak baik dengan jumlah 63,64% hal ini disebabkan karena mahasiswa sering bergadang untuk mengerjakan tugas. Dan didapatkan frekuensi tingkat stres tertinggi adalah 45,5% hal ini disebabkan karena responden mengerjakan skripsi sehingga stresor yang dihadapi selama menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anistya Esti Wulansari terkait Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Glonggong Kecamatan Balarejo Kabupaten Madiun. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 50% responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan sebagian besar 63.9% responden dengan kualitas tidur kurang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur, berdasarkan hasil wawancara bersama kesiswaan SMK Kesehatan Vancanitty bahwa siswa siswi kelas 11 Keperawatan memiliki tingkat kecemasan sedang dan memiliki gangguan tidur karena siswa kelas 11 keperawatan cemas akan hal yang belum mereka hadapi, contohnya seperti praktik kerja lapangan yang dilakukan di kelas 12 sehingga mereka memikirkan yang apa yang mereka lakukan di tempat praktik, dan hasil dari pengamatan pengisian kuesioner kualitas tidur dan kecemasan menunjukkan bahwa 30% siswa mengalami kecemasan rendah, 40% siswa mengalami kecemasan sedang, 20% siswa mengalami kualitas tidur sedang, dan 10% siswa mengalami kualitas tidur buruk.

Berdasarkan data dan fenomena yang didapat, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur”

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kualitas Tidur

Tidur adalah kondisi dimana individu tidak sadar dan dapat dibangun oleh stimulus atau sensoris yang sesuai. Tidur juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan dengan penuh ketenangan tanpa kegiatan, namun tidur merupakan suatu urutan siklus yang berulang-ulang, tidur memiliki kesadaran bervariasi, adanya perubahan fisiologis dan terjadinya penurunan respons rangsangan dari luar. Gangguan tidur meliputi : insomnia, hipersomnia, parasomnia, enuresa, mendengkur, narcolepsi, dan mengigau. Fungsi dan tujuan tidur secara jelas tidak diketahui, akan tetapi dapat diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, kesehatan, emosional, dan lain-lainnya. Pengukuran kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. PSQI mengukur tujuh indikator kualitas tidur meliputi : kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun. (Sari & Leonard, 2018)

2. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dari diri sendiri, ditandai dengan cemas, gelisah, dan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi. Kecemasan

dapat merugikan bahkan mengancam fisik dan psikis terhadap orang yang mengalami kecemasan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah : faktor fisik, trauma dan konflik, dan lingkungan awal yang tidak baik. Indikator kecemasan dilihat dari tiga aspek reaksi, diantaranya :

1. Aspek fisiologis : peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, jantung berdebar dan nafas tidak beraturan, keringat dingin, nafsu makan hilang.
2. Aspek intelektual : tidak mampu berkonsentrasi, sulit berfikir jernih, dan tidak mampu memecahkan suatu masalah.
3. Aspek emosional : mudah merasa malu, mudah tersinggung, merasa tidak tenang, khawatir, dan tegang.

Untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti menggunakan kuesioner dengan metode *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*. (Endra Pramanda Susilo et al., 2021)

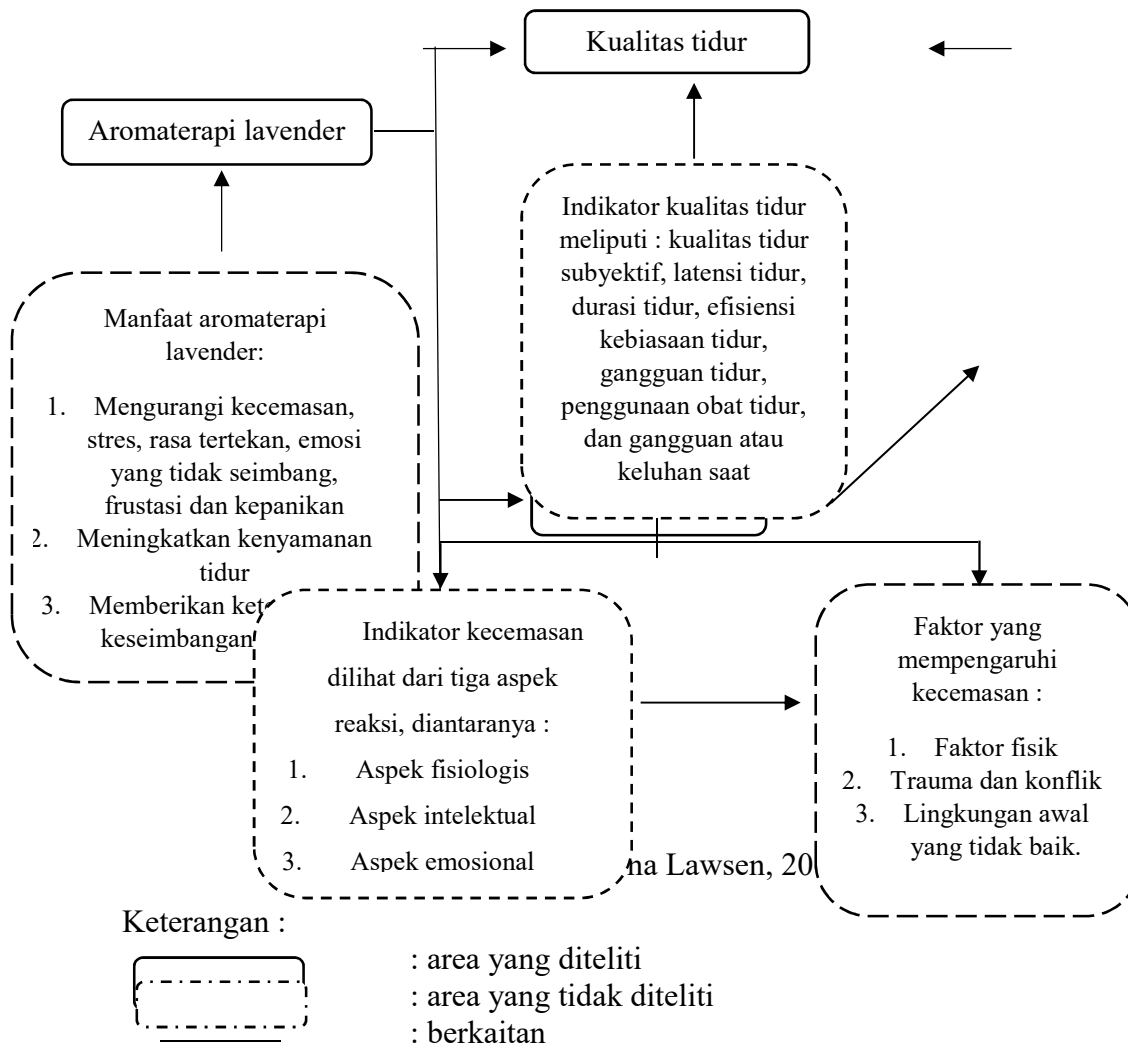
3. Aromaterapi Lavender

Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, dan enak yang disebut minyak asiri. Lavender merupakan bunga yang berwarna lembayung muda, memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi rileks ketika menghirup aroma lavender, lavender banyak dibudidayakan di berbagai penjuru dunia. Manfaat dari aromaterapi lavender : mengurangi kecemasan, stres, rasa tertekan, emosi yang tidak seimbang, frustrasi dan kepanikan, meningkatkan kenyamanan tidur, memberikan ketenangan, keseimbangan dan rasa nyaman. (Sari & Leonard, 2018)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa referensi penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti yang membahas mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur.

Kerangka Teori

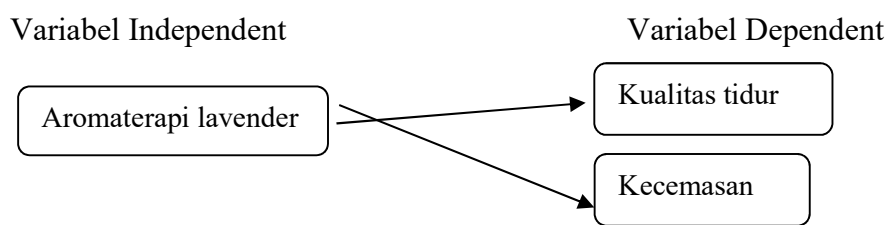
Kerangka teori atau kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk bagan sebagai berikut :



Skema 1. Kerangka Teori

Kerangka Konsep

Kerangka konsep digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian dan menjawab permasalahan yang ada. Berdasarkan kerangka teori diatas, maka dapat digambarkan kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Skema 2. Kerangka Konsep

Definisi Operasional

Tabel 2.2 Definisi Operasional.

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independent						
1.	Aromaterapi Lavender	Menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi masalah kecemasan	Diffuser oil aromaterapi lavender	Menghirup aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit (Andria, 2014)	1. Diberikan 2. Tidak Diberikan	Nominal
Variabel Dependent						
2.	Kualitas Tidur	Suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat	Kuesioner	Mengisi Kuesioner kualitas tidur PSQI (<i>Pittsbrugh Sleep Quality Index</i>) dengan 9 pertanyaan (Buysse. 1989)	Buruk : 25-36 Sedang : 13-24 Baik : 0-12	Ordinal
3.	Kecemasan	Respon emosional terhadap situasi yang menyebabkan gangguan perasaan	Kuesioner	Mengisi lembar kuesioner kecemasan ZSAS (<i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i>) dengan 20 pertanyaan (Zung (1997)	Rendah : 0-20 Sedang : 21-40 Tinggi : 41-80	Ordinal

Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu penelitian yang kebenarannya dibuktikan dalam penelitian, maka hipotesis dapat dikatakan benar atau juga dapat diterima atau ditolak (Sugiyono, 2014).

Ha : Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan siswa dengan uji marginal homogeneity dan hasil nilai p value <0.001.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif eksperimental semu (Quasi Experimental Design). Jenis penelitian Quasi, Experimental Design adalah suatu desain penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan rancangan quasy experiment dengan pre and post dengan menggunakan desain One Group pre test and post test design yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan memaparkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur.

Berikut adalah hasil penyajian data pada penelitian ini di analisa dengan analisa univariat dan analisa bivariat sesuai jenis data sebagai berikut :

1. Hasil Analisa Univariat

a. Kualitas tidur pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty sebelum dilakukan aromaterapi lavender.

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur sebelum melakukan pemberian intervensi aromaterapi lavender dengan PSQI dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pretest

N = 28

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persen (%)
Buruk	11	39.3%
Sedang	17	60.7%
Total	28	100%

Sumber : hasil olah data SPSS tahun 2023

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur pretest pada tabel 4.1 didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 11 (39,3%) responden kualitas tidurnya buruk, 17 (60,7%) responden kualitas tidurnya sedang.

b. Kualitas tidur pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty sesudah dilakukan aromaterapi lavender.

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur sesudah melakukan pemberian intervensi aromaterapi lavender dengan PSQI dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Posttest

N = 28

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persen (%)
Sedang	7	25.0%
Baik	21	75.5%
Total	28	100%

Sumber : hasil olah data SPSS tahun 2023

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur posttest pada tabel 4.2 didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 7 (25,5%) responden kualitas tidurnya sedang, 21 (75,5%) responden kualitas tidurnya baik.

c. Kecemasan pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty sebelum dilakukan aromaterapi lavender.

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa sebelum melakukan pemberian intervensi aromaterapi lavender dengan PSQI dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pretest

N = 28

Kecemasan	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	10	35,7%
Sedang	18	64,3%
Total	28	100%

Sumber : hasil olah data SPSS tahun 2023

Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan pretest pada tabel 4.3 didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 10 (35,7%) responden kecemasannya rendah, 18 (64,3%) responden kecemasannya sedang, dan 2 (6,7%) responden kecemasannya tinggi.

d. Kecemasan pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty sebelum dilakukan aromaterapi lavender.

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa sesudah melakukan pemberian intervensi aromaterapi lavender dengan PSQI dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Posttest

N = 28

Kecemasan	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	21	75.0%
Sedang	7	25.0%
Total	28	100%

Sumber : hasil olah data SPSS tahun 2023

Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan posttest pada tabel 4.4 didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 21 (75,0%) responden kecemasannya rendah, 7 (25,0%) responden kecemasannya sedang.

2. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 4.5 Tabulasi Data Kualitas Tidur Dan Kecemasan

		Kecemasan			<i>p</i> Value
		Rendah	Sedang	Total	
Kualitas tidur	Sedang	5 (17,9%)	2 (7,1%)	7 (25,0%)	0.001
	Baik	17 (60,7%)	4 (14,3%)	21 (75,0%)	
Total		22 (78,%)	6 (21,4%)	28 (100,0%)	

Sumber : hasil olah data SPSS tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.5 diatas terlihat bahwa dari 28 responden, 7 (25.0%) diantaranya memiliki kualitas tidur dengan kategori sedang, sebagian besar responden memiliki kecemasan pada kategori rendah yaitu sebanyak 5 (17.9%) responden dan 2 (7.1%) memiliki kecemasan dengan kategori sedang. Sedangkan pada kualitas tidur dengan kategori baik sebesar 21 (75.0%) dan sebagian responden yang mengalami kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 17 (60.7%) dan pada responden yang mengalami kecemasan dengan kategori sedang sebanyak 4 (14.3%).

Setelah dilakukan uji silang didapatkan nilai p value 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang menyatakan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada siswa kelas 11 Keperawatan SMK Kesehatan Vancanitty.

Pembahasan Penelitian

1. Pembahasan Hasil Univariat

a. Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender.

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur (pretest) sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 11 (39,3%) responden kualitas tidurnya buruk, 17 (60,7%) responden kualitas tidurnya sedang. Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur (posttest) sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 7 (25.0%) responden kualitas tidurnya sedang, 21 (75.5%) responden kualitas tidurnya baik.

b. Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender.

Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan (pretest) sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 10 (35,7%) responden kecemasannya rendah, 18 (64,3%) responden kecemasannya sedang. Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan (posttest) sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil dari 28 responden yaitu sebanyak 21 (75,0%) responden kecemasannya rendah, 7 (25,0%) responden kecemasannya sedang.

Hasil penelitian sejalan adalah penelitian (Miftakhul, 2018) didapatkan hasil pengukuran pretest nilai rata-rata kualitas tidur adalah 26,3%, sedangkan hasil pengukuran posttest nilai rata-rata kualitas tidur adalah 73,7%. Hasil uji statistic dengan Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value}=0.000<0.05$ artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Disarankan agar pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai alternatif meningkatkan kualitas pada ibu hamil.

Penelitian terkait yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yolanda, 2015) didapatkan hasil pengukuran pretest nilai rata-rata kecemasan adalah 23,12% sedangkan hasil pengukuran posttest nilai rata-rata kecemasan adalah 16,93%. Hasil uji statistic dengan Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value}=0.000<0.05$ artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Disarankan agar pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai alternatif menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Secara teori, Kualitas tidur dan kecemasan yang dialami siswa disebabkan karena berbagai tuntutan akademik seperti pemenuhan tugas, ujian praktikum, dan ujian tertulis

tetapi juga dibebankan oleh tugas yang merupakan syarat kenaikan kelas atau kelulusan. Saat seseorang mengalami kualitas tidur yang rendah dan mengalami kecemasan dapat dilihat ataupun dirasakan dari perubahan yang terjadi pada tubuhnya, salah satunya adalah penurunan kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. (Andria, 2014).

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur siswa sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender buruk karena siswa takut untuk menghadapi praktik kerja lapangan sehingga kualitas tidur siswa terganggu dan kecemasan rendah karena siswa takut tidak bisa melewati segala tugas yang sudah ditetapkan oleh sekolah. Kemudian setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender kualitas tidur siswa membaik dikarenakan siswa merasa tenang dan relax setelah diberikan terapi, kecemasan siswa pun menurun setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender.

2. Pembahasan Hasil Bivariat

a. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji marginal homogeneity terhadap 28 responden pada kualitas tidur siswa didapatkan nilai Asymp. Sig. (2. Tailed) sebesar $<0,001$. Maka hipotesis diterima karena ($<0,001$) jika hasil uji marginal homogeneity ($>0,005$) tidak terdapat perbedaan maka hipotesis ditolak, dan dapat disimpulkan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada siswa kelas 11 SMK Kesehatan Vancanitty. Jadi nilai ($p <0,001$).

b. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji marginal homogeneity terhadap 28 responden pada kecemasan siswa didapatkan nilai Asymp. Sig. (2. Tailed) sebesar $<0,001$. Maka hipotesis diterima karena ($<0,001$) jika hasil uji marginal homogeneity ($>0,005$) tidak terdapat perbedaan maka hipotesis ditolak, dan dapat disimpulkan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada siswa kelas 11 SMK Kesehatan Vancanitty. Jadi nilai ($p <0,001$).

Berdasarkan hasil dari uji silang bahwa dari 28 responden, 7 (25.0%) diantaranya memiliki kualitas tidur dengan kategori sedang, sebagian besar responden memiliki kecemasan pada kategori rendah yaitu sebanyak 5 (17.9%) responden dan 2 (7.1%) memiliki kecemasan dengan kategori sedang. Sedangkan pada kualitas tidur dengan kategori baik sebesar 21 (75.0%) dan sebagian responden yang mengalami kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 17 (60.7%) dan pada responden yang mengalami kecemasan dengan kategori sedang sebanyak 4 (14.3%).

Setelah dilakukan uji silang didapatkan nilai p value 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang menyatakan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada siswa kelas 11 Keperawatan SMK Kesehatan Vancanitty.

Penelitian terkait yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh (Reyna Lawsen, 2019) hasil penelitian tersebut yaitu terdapat peningkatan kualitas tidur dan penurunan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran setelah dilakukan dengan hasil uji wilcoxon = nilai p value < 0.05 . sebelum diberikan terapi aromaterapi lavender kualitas tidur mahasiswa sebesar 33.71%, kemudian setelah diberikan terapi aromaterapi lavender kualitas tidur mahasiswa sebesar 41.35%. sebelum diberikan terapi aromaterapi lavender

kecemasan mahasiswa sebesar 45.12%, kemudian setelah diberikan terapi aromaterapi lavender kecemasan mahasiswa sebesar 37.46%. Dengan pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur dan penurunan kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Secara teori, strategi khusus yang dapat membantu mengurangi kualitas tidur yang rendah dan yang mengalami kecemasan, penyembuhan dapat dilakukan dengan cara non farmakologis yaitu pemberian aromaterapi lavender. Dimana aromaterapi lavender dapat mempengaruhi limbic system di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorpin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghalang rasa sakit dan hormon serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Perez, 2003).

Berdasarkan data diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur dan kecemasan siswa sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender rendah karena responden takut untuk menghadapi praktek kerja lapangan. Kemudian setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender kualitas tidur dan kecemasan siswa berangsur membaik. Dampak positif aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi lavender diberikan secara langsung (inhalasi). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan kualitas tidur dan kecemasan karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi lavender. Saraf otak (*cranial*) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau sedative. Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi.

Keterbatasan Penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu :

1. Kurangnya eksplorasi teori yang dapat memperkaya penelitian dan hasil dari penelitian itu sendiri. Peneliti sadar akan hal ini karena keterbatasan waktu dan juga kesibukan lain yang menyita waktu dan pikiran.
2. Kurangnya variabel penelitian yang dimasukkan dalam model, sehingga memiliki kontribusi penelitian yang kurang luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi praktik kerja lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur dengan jumlah responden 28 siswa, maka dapat disimpulkan bahwa :

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022

1. Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur (pretest) sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil kualitas tidurnya buruk, dan kualitas tidurnya sedang.
2. Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur (posttest) sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil kualitas tidurnya sedang, dan kualitas tidurnya baik.
3. Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan (pretest) sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil kecemasannya rendah, dan kecemasannya sedang.
4. Berdasarkan distribusi frekuensi kecemasan (posttest) sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil kecemasannya rendah, dan kecemasannya sedang.
5. Adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan kecemasan siswa dengan nilai p value <0.001.

Saran

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi responden dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk dan untuk mengatasi kecemasan
2. Bagi Peneliti
Bagi peneliti, penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk dan untuk mengatasi kecemasan siswa, sehingga aromaterapi lavender efektif dilakukan saat merasakan adanya gejala penurunan kualitas tidur dan peningkatan kecemasan.
3. Bagi SMK Kesehatan Vancanitty
Sekolah hendaknya mengupayakan untuk memberikan fasilitas yang lebih baik dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman demi menunjang proses belajar dan prestasi belajar siswa. Pemberian aromaterapi lavender sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan siswa bertujuan untuk menjadikan proses belajar siswa dengan nyaman. Aromaterapi lavender diharapkan dapat digunakan ketika sebelum pembelajaran dimulai, saat proses pembelajaran maupun sesudah proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati. 2010. Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. (Diakses 15 Februari 2017), <http://Journal.Akbideub.Ac.Id/Index.Php/Jkeb/Article/View/79/78>
- Ali B., Al-Wabel NA., Shams S, Ahamad A., Khan SA, Anwar F. (2015) Essential Oils Used In Aromatherapy: A Systemic Review. Asian Pac. J. Trop. Biomed, 5: 601–611.
- Andria, Augusta. 2014. Aroma Terapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami. Jakarta: Penerba Swadaya
- Anggraini, Y. D. K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda Skripsi.
- Aryadi I.P.H, Yusari I.G.A, Dhyani I.A.D, Kusmadana I.P.E, Sudira P.G. 2018 Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. Jurnal Berkala Neurologi Bali, Volume 1 : 10.15. 2018 Diakses 2 Januari 2021

- Buysse, D.J., Et Al. (1989). "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research." *Psychiatric Research* 28(2): 193-213.
- Damayanti N, Hadiati T (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*. 8(4):1210–1216.
<https://doi.org/10.14710/dmj.v8i4.25367>.
- Danamik A. Veronica. 2020 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Priorily*, Volume 3 No. 1 2020 Diakses 2 Januari 2021.
- Demur D. R. 2018 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Terpasang Infus Di Ruang Rawat Inap Interne RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Perintis*, Volume 5 No. 2 2018 Diakses 2 Januari 2021
- Deshinta. (2009). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15 -17 Tahun Di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14277/1/10E00044>. Pdf. Diakses 20 Agustus 2017
- Deti Dariah, E. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2).
- Endra Pramanda Susilo, T.(2021), Pendidikan Jasmani, E., Dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 4, 105–113.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Fahmi A. K, Agista D, Soekardjo. 2020 Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita. *Jurnal Kesehatan Perintis*, Volume 7 No. 1 2020 Diakses 2 Januari 2021
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>
<https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/13>
- Jamie. 2017. Effect Of Lavender Aromatherapy On Vital Signs And Perceived Quality Of Sleep In The Intermediate Care Unit: A Pilot Study. Amerika.
- Juaria. 2016. Skripsi: Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Remaja Putri. Surabaya: Akademi Kebidanan Griya Husada.
- Junita E, Virgo G, Putri AD (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners*. 4(2): 116–121. <https://doi.org/10.310-04/jn.v4i2.1128>
- Laura. 2015. Skripsi: Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
- Lauwsen R, Dwiana A (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 2(1):152–159.
- Lestari YT, Rodyah (2016). Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84.
<https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>

- Miftakhul M, Weni TR (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri.
- Murwani, A., Sri, H., Tawalili, U. A. G., (2021). Keperawatan, D., Surya, S., Yogyakarta, G., & Keperawatan, M. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. 6(2), 129–136.
<http://Formilkesmas.Respati.Ac.Id>
- Muttaqin RN (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia: Literature Review. *Borneo Student Research*. 2(3): 2721-5725
- Nurlela S, Suryono, Yuniar I, 2019 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparatomi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 5, No. 1, Februari 2019 Diakses 2 Januari 2021
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi Pemaafan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70.
<https://Doi.Org/10.15575/Jpib.V5i1.15523>
- Penelitian, A., Vania Sugiarta, A., & Rencana Perangin-Angin, C. (N.D.). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana.
<http://Ejournal.Ukrida.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Meditek/Indexhttp://Ejournal.Ukrida.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Meditek/Article/View/1748>
- Perez, C. (2003). Clical Aromatherapy: An. Introduction Into Nursing Practice. *Clinical Journal Of Oncology Nursing* Volume 7.
- Potter P.A Dan Perry A.G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik (Ed. 4). Jakarta: EGC.
- Rachmawati, Laela., Rosalina., Muntamanah, Ummu. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Dengan Congestive Heart Failure (CHF) Di Rs. Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga
- Rahmawati I, Titi SS, Suciana F. (2015) Efektifitas Mandi Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia. *PROFESI* Sept 2015; 13(1): 6-9
- Ratnaningtyas, T. O., Fitriani, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Persada, K., & Selatan, T. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Edu Masda Journal* (Vol. 3, Issue 2).
- Rianto, A. (2011). Buku Ajar Metodologi Penelitian. EGC.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnalendurance*, 3(1),121. <https://Doi.Org/10.22216/Jen.V3i1.2433>
- Seyyed-Rasooli, A., Salehi, F., Mohammadpoorasl, A., Goljaryan, S., Seyyedi, Z., Thomson, B. (2016).Comparing The Effects Of Aromatherapy Massage And Inhalation Aromatherapy On Anxiety And Pain In Burn Patients; A Single-Blind Randomized Clinical Trial. *Burns*, 42(8):1774-1780. Doi:10.1016/J.Burns.2016.06.014.
- Solehati, Dkk .2015. Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung: PT Refika Aditama
- Susanto P.H. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal.
- Umlauf MG, Bolland JM, Lian BE. Sleep Disturbance And Risk Behaviors Among Innercity African-American Adolescents. *Journal Of Urban Health : Bulletin Of The New York Academy Of Medicine*. 2011;88(6):1130-42.

- Wati Z. M, Oktarina Y, Rudini D. 2020 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia Diakses 2 Januari 2021
- Yolanda D.S (2015) Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda.
- Zung, W.W.K. 1997 Rating Anxiety For Anxiety Disorder Physychosomatic. USA: Mosby Company