

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung

Hary Maulana Nesta¹, Afreani Deasy, MAN²

¹Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur Cimahi

² Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur Cimahi

Koresponden: Afreani Deasy

Alamat: Desa Pameuntasan Kamp. Pameuntasan No.01 Rt.02 Rw.08 Kec. Kutawaringin, bu_dez@yahoo.com

ABSTRACT

Sleeping disorders are abnormalities in a person's sleeping patterns. This condition can cause a decrease in the quality of sleep which has an impact on the health and safety of the sufferer. Sleep disorders can be characterized by sleeping during the day, difficulty for falling asleep at night, or irregular sleeping and waking up cycles. The prevalence of sleeping disorders in the elderly is quite high, based on data from the National Sleep Foundation in 2010 was found that people older than 65 years reported that 67% of 1,508 elderly people had sleeping disorders and as many as 7.3% of elderly people complained of disturbances in initiating and maintaining sleep. Meanwhile in Indonesia at the age of 65 years there are about 50% of elderly experiencing sleeping quality disorders, poor sleeping quality in the elderly can be overcome by non-pharmacological methods, namely aromatherapy, one of the aromatherapy that is often used is lavender aromatherapy which has the main components, namely linalool and linalyl acetate. Which can increase alpha waves and these waves are encouraging and trigger the release of endorphins hormones so as to create a relaxed state or, overcoming sleeping disorders and depression. The purpose of this study was to analyze the effect of giving lavender aromatherapy to change sleeping quality in the elderly with sleeping disorders at the social homes Tresna Werdha Budi Pertiwi in Bandung City. The method used is non-probability sampling. While the sampling method used is the Accidental Sampling Technique, the sample is 16 respondents. Data collection using the Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed by univariate and bivariate with Wilcoxon test. Wilcoxon results obtained $p = 0.005 < \alpha = 0.05$, then H_0 is rejected, with a significance level of 5%, it can be said that there is an effect of giving lavender aromatherapy on sleeping quality before and after being given lavender aromatherapy in the elderly with poor sleeping quality.

Keywords: elderly, lavender aromatherapy, sleep disorder, sleep quality

ABSTRAK

Gangguan tidur adalah kelainan pada pola tidur seseorang. Kondisi ini dapat menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Gangguan tidur dapat ditandai dengan mengantuk di siang hari, sulit tidur di malam hari, atau siklus tidur dan bangun tidur yang tidak teratur. Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2010 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67% dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50% mengalami gangguan Kualitas tidur, kualitas tidur buruk lanjut usia dapat diatasi dengan cara non farmakologis yaitu dengan aromaterapi, salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender dimana memiliki komponen utama yaitu linalool dan linalyl asetat yang mana dapat meningkatkan gelombang - gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang mendorong dan merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga menciptakan keadaan yang rileks atau menenangkan, dapat mengatasi gangguan tidur dan juga depresi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Sedangkan metode pengambilan sampling yang digunakan *Teknik Accidental Sampling*, sampel berjumlah 16 responden. Pengumpulan data menggunakan questioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh $p = 0,005 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak, dengan tingkat signifikansi 5% maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia dengan kualitas tidur buruk.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, lansia, kualitas tidur, gangguan tidur

PENDAHULUAN

Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia sebagai suatu keadaan dimana seseorang mencapai usia 60 tahun keatas dengan klasifikasi usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia lanjut tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun World Health Organization. Menurut WHO, penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami tidur serius. Populasi lansia Asia Tenggara 8% atau 142 juta jiwa 2050 diperkirakan meningkat 3 kali lipat. Sedangkan di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. [1] Sedangkan data dari Riset Kesehatan Dasar, persentase populasi lansia di Indonesia mencapai 8,5% dari total penduduk di Indonesia. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa umur harapan hidup di Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Umur harapan hidup di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 70,8 tahun, mengalami peningkatan dari 70,07 tahun pada tahun 2013. [2]

Data di Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, menunjukkan Jumlah lansia mengalami peningkatan sebanyak 9 persen di tahun 2020 dari jumlah 7,04 persen pada tahun 2010 Jawa Barat telah semakin mendekati era *ageing population* Jawa Barat merupakan Provinsi ke lima terbesar, pada tahun 2020 dari 5 kota terbesar dengan jumlah lansia terbanyak salah satunya adalah kota Bandung dengan jumlah lansia 3,8 juta jiwa dari jumlah populasi. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur, walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan merupakan penyakit, tetapi merupakan gangguan tidur berupa kesulitan tidur [3]

Orang lanjut usia yang sehat sering mengalami perubahan pada pola tidurnya yaitu memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Mereka menyadari lebih sering terbangun dan hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk tahap tidur malam sehingga mereka tidak puas terhadap kualitas tidurnya. Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidup yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan social. Sehingga terjadi penurunan, kelemahan, meningkatnya ketentraman terhadap penyakit, perubahan lingkungan, serta perubahan fisiologi yang terjadi. [4] Salah satu akibat yang mengganggu lanjut usia karena adanya perubahan fisiologis yaitu adanya gangguan terhadap kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol iramansirkadian pada proses tidur. [5]

Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2010 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67% dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50% mengalami gangguan tidur [6]

Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender dimana memiliki komponen utama yaitu linalool dan linalyl asetat yang mana dapat meningkatkan gelombang - gelombang alfadi dalam otak dan gelombang inilah yang mendorong dan merangsang pengeluaran hormon endofrin sehingga menciptakan keadaan yang rileks atau menenangkan, dapat mengatasi gangguan tidur dan juga depresi. [7]

Didukung oleh jurnal Yeni Tri Lestari & Rodiyah, 2014 ditemukan bahwa terdapat penurunan insomnia setelah diberikan aromaterapi lavender dari 15 responden, sebelum pemberian aromaterapi lavender hampir seluruh responden mengalami insomnia sedang (100%) dan setelah pemberian aromaterapi lavender hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14 responden (93,3%). [8] Begitupun jurnal Eka Nur So'emah & Siti Khotimah, 2014 ditemukan bahwa Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan aromaterapi bunga lavender sebanyak 16 orang (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka seseorang tersebut akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga seseorang akan mengalami kesulitan dalam memulai tidur. Kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi bunga lavender pada lansia mengalami peningkatan. Lansia yang mempunyai kualitas tidur sangat baik sebanyak 6 orang (375%), lansia yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 7 orang (43,75%) dan lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang (18,75 %). Hal ini dikarenakan masing-masing individu mempunyai tingkat kemampuan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain dalam mengatasi gangguan tidur. [9]

Kolcaba mengenalkan teori kenyamanan sebagai teori *comfort* yang dikembangkan oleh kolcaba menawarkan kenyamanan sebagai bagian terdepan dalam proses keperawatan, kolcaba memandang bahwa *keny middle range theory* karena mempunyai tingkat abstraksi yang rendah dan mudah diaplikasikan dalam praktik keperawatan. Kenyamanan adalah sebuah tujuan yang sangat diharapkan oleh pasien insomnia, dan karenanya menghadirkan tujuan yang penting bagi pelayanan keperawatan. Kolcaba menilai kenyamanan dengan membuat struktur taksonomi yang bersumber pada tiga tipe kenyamanan yaitu *reliefe*, *ease*, dan *transcendence*. Kolcaba mengkaitkan ketiga tipe kenyamanan tersebut dengan empat konteks kenyamanan yaitu fisik, berkaitan dengan sensasi jasmani; Psikospiritual, berkaitan dengan kesadaran diri dan konsep diri, lingkungan, berkaitan dengan keadaan sekitar; dan sosial berkaitan dengan hubungan interpersonal, keluarga dan social.

Berdasarkan hasil wawancara kepada ketua panti terdapat data lansia yang mengalami kualitas tidur buruk di panti sosial tresna werdha budi pertiwi kota bandung, sebanyak 80% dengan kualitas tidur buruk, gangguan tidur rata rata dikarenakan lansia merasa cemas, ketakutan, dan ketidaknyamanan dengan rekan .Studi pendahuluan yang dilakukan pada

tanggal 7 maret 2022 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi tercatat 18 jumlah lanjut usia pada tahun 2021, dan 16 jumlah lansia pada tahun 2022. Dari hasil wawancara dengan ketua panti didapatkan kasus insomnia (80%) dari jumlah populasi, hipertensi (20%) dari jumlah populasi, Diabetes Militus (5%) dari jumlah populasi, Osteoarthritis (5%) dari jumlah populasi.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung".

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pra eksperimen* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh. Sebelum perlakuan pada semua responden dilakukan pengukuran awal (*pre test*) untuk menentukan kualitas tidur atau nilai awal responden sebelum perlakuan, dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran akhir. [10]

Populasi penelitian ini adalah lansia yang mengalami kualitas tidur buruk di panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung sebanyak 16 responden yang mengalami kualitas tidur buruk.. Sampel yang dapat diterima berdasarkan metode penelitian eksperimen 11 subjek perkelompok dengan demikian, untuk menghindari drop out atau kesalahan peneliti melakukan koreksi sampel pada kelompok sebesar 10% sampel menjadi 12. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Non-Probability Sampling. Metode pengambilan sampling yang digunakan adalah teknik accidental sampling. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mangkuk, air hangat, minyak essensial lavender, lembar kuisioner, dan lembar SOP

HASIL

a. Kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender

Tabel 1. Tingkatan kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Buruk	12	100
Baik	0	0
TOTAL	12	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 tentang distribusi frekuensi responden menurut tingkat kualitas tidur, dapat diketahui bahwa seluruh dari responden sebanyak 12 orang (100%) mengalami kualitas tidur buruk

b. Kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender

Tabel 2. Tingkatan kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi kota Bandung

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Buruk	4	30,3
Baik	8	66,7
TOTAL	12	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2. tentang distribusi frekuensi responden menurut tingkat kualitas tidur, dapat diketahui bahwa dari 12 responden terdapat kurang dari setengahnya yaitu 4 responden (33,3%) memiliki kualitas tidur buruk tetapi sudah ada perubahan yang signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender tetapi saat post test diukur dengan kuesioner pittsburgh sleep quality index didapatkan hasil > 5 dan masuk ke dalam kategori kualitas tidur buruk, dan lebih dari setengahnya yaitu 8 responden (66,7%) memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dengan Lansia

Variabel	Mean Rank	Sum Of Ranks	P	Z	N
Pre	0,00	0,00	0,005	-2,828	12

Post	4,50	36,00			
------	------	-------	--	--	--

Dari 3. diatas diperoleh nilai hasil pengukuran rata rata pre dan post pada masing masing 12 responden yang mengalami gangguan kualitas tidur bahwa mean rank kualitas tidur sebelum dilakukan terapi =0,00 dan pada pengukuran setelah dilakukan terapi = 4,50

Hasil uji *wilcoxon* diperoleh $p = 0,005 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak, dengan tingkat signifikansi 5% maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia dengan insomnia

PEMBAHASAN

Penilaian kualitas tidur pada pasien yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dilakukan pre-test dan post-test melalui observasi sebelum dan sesudah intervensi pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan minyak esensial oil aromaterapi lavender, dan lembar obsevasi.

Menurut sharma (2011) Komponen utama lavender adalah linalool, linalylacetate, 1 dan 8 cineol B ocimene, trippenOL4, dan camphor. Linalool dan linalylasetat tanaman ini dapat merangsang sistem parasimpatis . Aromaterapi yang diberikan memberi rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak dan impuls mencapai sistem limbik. Fisiologi tidur dimulai dari irama *sirkadian* yang merupakan irama yang dialami individu yang terjadi selama 24 jam. Irama *sirkadian* mempengaruhi pola fungsi *mayor biologik* dan fungsi perilaku. Perubahan temperatur tubuh, denyut nadi, tekanan darah, sekresi hormon, ketajaman sensor dan suasana hati juga tergantung pada pemeliharaan siklus sirkadian. Irama sirkadian meliputi siklus rutin bangun tidur yang dapat dipengaruhi oleh cahaya, temperatur dan faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan pekerjaan rutin.

Lavender merupakan minyak esensial yang dapat digunakan untuk mempengaruhi tidur. Tetesan campuran minyak esensial lavender akan membantu menghasilkan tidur bagi pasien dengan kandungan minyak esensialnya yang merupakan zat penenang akan memudahkan terjadinya tidur.

Jika minyak esensial dihirup, molekul-molekul atsiri dalam minyak tersebut akan terbawa oleh arus turbulen kelangit-langit hidung. Pada langit-langit hidung terdapat bulu-bulu halus (*silia*) yang menjulur dari sel-sel reseptor kedalam saluran hidung Bila molekul minyak terkunci pada bulu-bulu maka suatu impuls *elektromagnetik* akan ditransmisikan lewat *bulbus olfaktorius* dan *traktus olfaktorius* kedalam sistem limbik (*amindala* serta *hipokampus*).

Proses ini akan memicu respon memori dan emosional yang lewat hipotalamus yang bekerja sebagai pemancar serta regulator menyebabkan pesan tersebut dikirim kebagian otak yang lain dan bagian tubuh lainnya. Pesan yang diterima akan diubah menjadi kerja sehingga terjadi pelepasan zat-zat neurokimia yang bersifat *eoforik*, *relaksan*, *sedatif* atau stimulan menurut keperluannya. Noradrenalin terkonsentrasi dalam *lokus seruleus* dan *serotonin* dalam *nucleus raphe*. Selanjutnya aroma *sedatif* seperti bau minyak lavender memberi efek stimulasi *nucleus raphe* yang kemudian akan melepaskan zat *neurokimia serotonin*. Serotonin merupakan *neurotransmitter* yang mengatur permulaan tidur

Terdapat pengaruh signifikan 5% terhadap perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia di UPTD PSTW Budi Pertiwi Kota Bandung. Dari hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia setelah 2 minggu diberikan aromaterapi lavender pada lansia dengan insomnia di UPTD PSTW Budi Pertiwi Kota Bandung.

Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender memiliki khasiat menenangkan, sedative dan membantu meregula sistem saraf pusat. Mekanisme aromaterapi ini dimulai dari aromaterapi bunga lavender yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui system penghirup. Semua impulse mencapai system limbik di hipotalamus. Selanjutnya akan meningkatkan gelombang- gelombang alfa di dalam otak dan justru gelombang inilah yang membantu kita untuk merasa rileks

Posisi rileks inilah yang menurunkan stimulus ke sistem aktivasi reticular (SAR), dimana (SAR) yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Dengan demikian akan diambilalih oleh bagian otak yang lain disebut BSR (*bulbar synchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Aromaterapi lavender merupakan aroma yang baik digunakan untuk mengatasi kualitas tidur buruk karena aromaterapi lavender memiliki kandungan *linalyl ester* yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks system saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfakturius*

Menggunakan aromaterapi secara inhalasi (dihirup) merupakan metode tercepat untuk mendapatkan manfaat aromaterapi ke dalam tubuh. Bau adalah sebuah reaksi kimia, reseptor di otak bisa merespon bahan kimia yang ada didalam aromaterapi. Saat seseorang menghirup aromaterapi, molekul bau yang dihasilkan berjalan menuju ke reseptor silia saraf olfaktori yang berada didalam *epitel olfaktorius* melalui hidung, kemudian *epitel olfaktorius* mengirimkan *akson* melalui saraf *olfaktorius* ke *olfactory bulb*.

Hal ini sesuai dengan penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan aromaterapi lavender yang diberikan 6 kali selama 2 minggu memberikan perbaikan kualitas tidur yang besar dan signifikan pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. **Invalid source specified.**

Berdasarkan asumsi peneliti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender yang diberikan 6 kali selama 2 minggu terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia

KESIMPULAN

Tingkat kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan Aromaterapi lavender seluruhnya dalam kategori kualitas tidur buruk. Sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan hasil 66,7% dengan kategori kualitas tidur baik. Terdapat pengaruh kualitas tidur sebelum dengan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia dengan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amir, N. (2007). Gangguan Tidur Pada Lansia, Cermin Dunia Kedokteran. Jakarta: FKUI.
- [2] Andreas Prasadja. (2009). Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar. Jakarta: PT. Mizan Utama.
- [3] Anggraini Dwi K. (2009). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki kualitas Tidur Pada Lansia.
- [4] Sleep in Eldery People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. Jurnal Kedokteran Brawijaya, XXV(5), 5-8. Anwar Z. (2010).
- [5] Penanganan Gangguan Tidur pada Lansia. Arikunto Suharsimi. (2008). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- [6] Aspiani. (2014). "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC." Jakarta: EGC.
- [7] Azizah, L. M. R. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu. UR
- [8] Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat. (2014). Statistik Indonesia Tahun 2014.
- [9] Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik. Dewi. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Universitas
- [10] Notoatmodjo Soekidjo. (2008). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta