

DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, U. P., Armayani, Rahmawati, Saltar, L., Nasus, E., Rudhiati, F., Rangki, L., Ginanjar, R., Dewi, I. M., Damayanti, N., Rahmadika, N., Hermanto, & Marlina, T. (2023). Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan. In *Eureka Media Aksara*.
- Alisya, S., & Maulana, P. (2025). *Pengaruh Durasi Dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa : Analisis Pada Mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi Universitas Perintis Indonesia*. 5, 3042–3052.
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2020). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Arjuna, N., Lumadi, S. A., & Handian, F. I. (2022). Penggunaan aromaterapi dalam upaya menurunkan tekanan darah. *Profesional Health Journal*, 03(02), 161–176. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age*. 12(1), 71–82.
- Desi Maranata Hutasoit, Inez Jane Mendrofa, Maria Maxmila Yoche Arkianti, C. G. D. (2024). *Jurnal Keperawatan Malang (jkm) Sleep Quality Of Second Year Nusing Student Jurnal Keperawatan Malang (jkm)*. 09(01), 58–66.
- Dewi, A. P., & Prima, I. G. A. (2020). Lavender Aromateraphy As a Relaxant. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4871/3657>
- Fitriyani, A. F. (2024). *pISSN:2355-7583 | eISSN:2549-4864* <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>. 11(6), 1244–1251.
- Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan mental. In *Upt Undip Press Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Intania, B. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia : Literature Review*. 2(3), 1699–1704.
- Khasanah, N. A., Rahmawati, I., & Putri, D. S. R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Universitas Kusuma Husada*

Surakarta.

- Khoirullisa, I., Susilo, C. B., & Ermawan, B. (2019). Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan Dengan Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 14–15.
- Lillehei, A. S., Halco, L. L., Savik, K., & Reis, R. (2020). *Effect of Inhaled Lavender and Sleep Hygiene on Self-Reported Sleep Issues : A Randomized Controlled Trial*. 21(7), 430–438. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0327>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Maisa, A. (2021). *Jiubj 1,3,4*. 21(1), 438–444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>
- Nafsiyah, Z., Susanto, G., & Wardoyo, E. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung*. 3(4), 233–240.
- Nursalam. (2015a). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* Nursalam. (2015). *Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. <https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>
- Nursalam, N. (2015b). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Padjadjaran Yang Mengalami. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 32–41.
- Potter, P. A., Perry, A. G., & Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). Fundamentals of nursing standards & practice 10th edition. In *Elsevier*. www.cengage.com/highered

- Rahmah, S., Meihartati, T., & Hayati, I. (2023). Efektifitas Aroma Terapi Lavender dan Lemon Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswi Tingkat Akhir di Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Adijaya ...*, 01(04), 989–996. <http://e-journal.naureendigiton.com/index.php/jam/article/view/111%0Ahttp://e-journal.naureendigiton.com/index.php/jam/article/download/111/295>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Sonia, G. (2023). Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 95–102. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.481>
- Ratna, E., Zega, C., Zega, M., Informasi, T., Nias, U., Sari, U., & Indonesia, M. (2025). *Kajian Sistematis : Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa*. 02, 61–66.
- Samadi, Z., Jannati, Y., Hamidia, A., Mohammadpour, R. A., & Hesamzadeh, A. (2021). *The effect of aromatherapy with lavender essential oil on sleep quality in patients with major depression*. 67–73. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Saputro, K. Z. (2020). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, Y. (2020). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Panti Sosial Tresnawerdha Nirwana Puri Samarinda*.
- Siregar, D. M., & Rengkuan, C. A. (2025). *Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Sugion et al., 2022. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sukmawati, I., Afdal, A., Andriani, W., Syapitri, D., & Fikri, M. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja (Konsep Dasar dan Modul Pelayanan Bimbingan dan Konseling). *Eureka Media Aksara*, 1.
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://repository.unimus.ac.id/271/3/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/271/3/BAB%20II.pdf)

Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

Utami, F. P., & Ayu, S. M. (2018). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. 1, 3–4.

Valerie, R., Winaya, I. M. N., & Tianing, N. W. (2024). Hubungan Aromaterapi Frangipani terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 1008–1015. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i3.1079>

Zega, R. B. (2023). *Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas*. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/20432>