

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *mean pretest* $19,3 \pm 3,780$ dan nilai *mean posttest* $8,76 \pm 3,962$ dengan rata-rata penurunan skor stres adalah $10,5 \pm 3,421$ serta hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* $p \text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) sehingga ada pengaruh signifikan pada kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi terhadap stres lansia. Kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi dapat mempengaruhi stres lansia yang tinggal di Panti Wreda karena kedua terapi ini memiliki efek relaksasi yang dapat menenangkan sehingga bisa menurunkan stres yang dirasakan.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia dengan Stres

Lansia dengan stres diharapkan secara mandiri mampu melakukan terapi musik klasik dan aromaterapi lavender dengan rutin agar penurunan stres menjadi optimal.

7.2.2 Bagi Panti Wreda

Panti khususnya perawat dan *caregiver* mampu mendampingi lansia yang mengalami stres untuk melakukan terapi musik klasik dan aromaterapi lavender secara teratur dan mengarahkan lansia agar lebih fokus dalam menjalani terapi.

7.2.3 Bagi Keperawatan Gerontik

Kombinasi terapi musik klasik dan aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan stres pada lansia.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

7.2.4.1 Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain teknik *sampling* acak terkontrol seperti *quasi eksperimental*.

7.2.4.2 Penelitian selanjutnya dapat menggunakan *desain probability sampling* sehingga populasi menjadi lebih bervariasi

7.2.4.3 Penelitian oleh peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengatur waktu terapi di pagi atau pada malam hari saat lansia hendak beristirahat malam.

7.2.4.4 Intervensi dapat diberikan fokus pada perorangan daripada berkelompok. Hal ini memberikan pada pengaruh hasil intervensi, serta menyesuaikan kebutuhan unik setiap peserta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rilando D. 5 Langkah Jitu Kendalikan Stress. Observer Of Life, Editor. Vol. 2. Observer Of Life; 2019. 2–3 P.
2. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. E-Journal Keperawatan. 2019 Aug;7(2):18–21.
3. Selo J, Candrawati E, Putri M. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. Nurs News. 2017;2(7):6–10.
4. Pae K. Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Keluarga. Jurnal Ners Lentera. 2017;5(1):21–32.
5. Samodara C, Palandeng H, Kallo VD. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. Ejournal Keperawatan. 2015 May;3(2):4–6.
6. Musnadinur. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. Jurnal Edukasi. 2016;24–5.
7. Kurniawati DA, Adi S, Widyastuti RH. Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2020 Mar;8(2):3–8.
8. BPS. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
9. Sari NPWP, Manungkalit M. The Best Predictor Of Anxiety, Stress, And Depression Among Institutionalized Elderly. Int J Publ Health Sci. 2019 Dec 1;8(4):419–26.
10. Nyoman N, Lestarina W. Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Di Panti Werda Santu Yosef Surabaya. Jurnal Keperawatan. 2018;7(3):6–12.
11. Ekart G. Stres V Soli In Na Delovnem Mestu. 42nd International Conference On Organizational Science Development. 2023;1(1):321–31.
12. Larasati R. Pengaruh Stres Pada Kesehatan Jaringan Periodonta. Jurnla Skala Husada. 2016;13(1):83–90.
13. Hidaayah N. Stres Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. Journal Of Health Sciences. 2015;6(2):18–23.
14. Kemenkes. KEMENKES. 2022. Stres Dan Penyebabnya.
15. Hidayat N, Leo Bogo E. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Bantul Yogyakarta. MIKKI. 2018;08(2):75–8.

16. Ismarina D, Widita Muharyani P. Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Autogenik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2015;2(2):125–8.
17. Upthade SR, Ankush Khandare AP. Classical Music As A Stress Relifing Therapy. *International Journal Of Engineering Applied Sciences And Technology* [Internet]. 2022;6(12):302–5. Available From: [Http://Www.Ijeast.Com](http://www.ijeast.com)
18. Kurnianingsih D, Suroso J, Muhajirin A. Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Igd Di Rsud Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga. *Prosiding Konferensi Nasional Ppni Jawa Tengah* 2013. 2017;7(2):3–110.
19. Keperawatan M, Sarwono B. Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart Dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*. 2018;4(8):13–8.
20. Toker E, Kömürcü N. Effect Of Turkish Classical Music On Prenatal Anxiety And Satisfaction: A Randomized Controlled Trial In Pregnant Women With Pre-Eclampsia. *Complement Ther Med*. 2017 Feb 1;30:1–9.
21. Hayati F. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan*. 2018;4(2):12.
22. Yani S, Iskandar S. Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Pada Lansia Yang Mengalami Depresi. *Riset Media Keperawatan*. 2021;4(2):48–53.
23. Widiarti AW, Suhardi. Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. *Jurnal Fisioterapi*. 2015;4(2).
24. Adiwibawa M, Citrawathi DM, Dewi NPSR. Pemberian Aromaterapi Lavender Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Dan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. 2020;7(2):18–22.
25. Mehrabian S, Tirgari B, Forouzi MA, Tajadini H, Jahani Y. Effect Of Aromatherapy Massage On Depression And Anxiety Of Elderly Adults: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Therapeutic Massage And Bodywork: Research, Education, And Practice*. 2022 Mar 2;15(1):37–45.
26. Maharianingsih NM, Ariasanti NMW. Comparison Of Aromatherapy Effect Of Lavender And Rosemary To Stress In Adults. *Indonesian Journal Of Clinical Pharmacy*. 2022 Mar 30;11(1):33–40.
27. Halimah N, Andas AM, Fauji A. Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia 1. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. 2023 Mar;9(1):6–7.

28. Firdawati L. Efektivitas Metode Suggestopedia Menggunakan Musik Klasik Terhadap Minat Belajar Bahasa Inggris Siswa SMP Negeri 01 Lebong. Painingsih A, Editor. Purwokerto: CV Tatakata Grafika; 2021. 46–47 P.
29. Rifda A. Musik Klasik Menembus Zaman. TEMPO Publishing, Editor. Tempo. 2019;56–60.
30. Suryana D. Terapi Musik. Vol. 5. Bandung; 2018. 55–57 P.
31. Mutaqin A, Rahayu DA, Yanto A. Efektivitas Terapi Musik Klasik Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. Holistic Nursing Care Approach. 2023 Jan 24;3(1):1.
32. Hidayah N, Rahmalia S, Damanik H, Elita V. Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. JOM. 2015;2(2):8–11.
33. Napitupulu M, Aufa Royhan Padangsidimpuan S. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. Jurnal Keperawatan. 2019;4(2):13–5.
34. Islamaridarista EU, Dewi W, Agus Haryanto Widagdo. Modul Praktikum Keperawatan Jiwa 1. Lembaga Chakra Brahmana Lentera., Editor. Vol. 2. Jawa Timur: ; 2022.
35. Atika Noviyani N. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Stres Kerja Pada Driver Transportasi Online Di Semarang. Jurnal Keperawatan. 2021;8(3):14–7.
36. Sugito A, Ta'adi, Ramlan D. Aromaterapi Dan Akupresur Pada Sectio Caesarea. 2022nd Ed. Nugroho A, Editor. Jawa Tengah: Pustaka Rumah Cinta; 2023.
37. Setyaningrum N, Setyawan A. Effectiveness Of Lavender Aromatherapy On Sleep Quality And Anxiety In Patients Who Undergoing Hemodyalysis. International Journal Of Islamic And Complementary Medicine. 2023 May 24;4(1):17–24.
38. Lestari AS, Istikomah RL, Rah Yulistyan E Mawati, Dora Samaria. Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan. Samaria D, Editor. Kaizen Media Publishing; 2023.
39. Setyawan A, Oktavianto E. Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Berkala Kesehatan. 2020 Jul 30;6(1):9.
40. Ayu Tirtawati G, Purwandari A, Hidayah Yusuf N. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. Jurnal Ilmiah Bidan. 2020;7(2):18–22.

41. Milani I. Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo Student Research*. 2022 Aug 24;3(3).
42. Sagala S, Tanjung D, Effendy E. Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2022 Aug 30;6(1):62–70.
43. Afriani IA, Rahmawati D. The Effect Of Lavender Aromatherapy On Decreasing Of Perineum Paint Pain In Breast Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*. 2019 Feb 21;2(1):10.
44. Intanwati, Mardiyono, Eny Retna Ambarwati, Melyana Nurul Widyawati. Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Masker Untuk Memanajemen Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Penerbit Pustaka Rumah Cinta; 2019.
45. Mundakir. *Keperawatan Psikososial*. UM Surabaya Publishing; 2023.
46. Fink G. Stress, Definitions, Mechanisms, And Effects Outlined: Lessons From Anxiety. In: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, And Behavior: Handbook Of Stress*. Elsevier; 2016. P. 3–11.
47. Hidaayah N. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal Of Health Sciences*. 2015;6(2):18–23.
48. Rahman S. Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 2016;16(1):12–5.
49. Suparni IE, Yuli R. Menopause, Masalah, Dan Penanganannya. In *Yogyakarta*; 2016. P. 56–7.
50. Mubarak IW, Indrawati L, Susanto Joko. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. In 2015.
51. Asih YG, Widhiastuti H, Dewi R. *Stress Kerja*. 1st Ed. Gabriel, Editor. Vol. 6, *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Semarang; 2016. 128 P.
52. Stuart GW. Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11 [Internet]. Keliat AB, Editor. Singapur: Elsevier; 2021. P. 692. Available From: https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Wamjeaaaqbaj&oi=fnd&pg=PP1&dq=%22biopsikosial%22+%22stress%22&ots=3glmzdyfzg&sig=Dykuxzorduvqmqgnb7jtv_Jxd0
53. Samosir FJ. Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental Dengan Kuesioner DASS-42). Hulu VT, Hartono, Editors. Vol. 1. Medan: UNPRI Press; 2021. 45–56 P.

54. Crawford, Henry. Kisi-Kisi Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS). 2003;1(1):23–33.
55. Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Rahmadhani H, Supryanto E, Editors. CV Jejak, Anggota IKAPI. Yogyakarta: Budi Utama; 2022. 1 P.
56. Aswardi. Berhaji Dan Lansia. Kemenkes. 2023;
57. Zalukhu ML, Phyma AR, Pinzon RT. Proses Menua , Stres Oksidatif , Dan Peran Antioksidan. CDK. 2016;43(10):733–6.
58. Kurniyawan EH, Muizzulhafiidh A, Dewi EI, Kushariyadi, Susumaningrum LA, Deviantony F, Et Al. The Relationship Between Peer Social Support And Stress Levels Among The Elderly In The Tresna Werdha Social Institution. Health And Technology Journal (Htechj). 2023 May 5;1(2):180–7.
59. Maharianingsih NM, Ariasanti NMW. Comparison Of Aromatherapy Effect Of Lavender And Rosemary To Stress In Adults. Indonesian Journal Of Clinical Pharmacy. 2022 Mar 30;11(1):33–40.
60. Upthade SR, Ankush Khandare AP. Classical Music As A Sterss Relifing Therapy. International Journal Of Engineering Applied Sciences And Technology. 2022 Apr;6(12):302–5.
61. Camerlink I, Pongrácz P. When To Formulate A Research Hypothesis. Appl Anim Behav Sci. 2022 Mar 1;248:105583.
62. Kristanto DY. Metode Statistik Jilid 1. Paska V, Editor. Yogyakarta: PT Kanisius; 2021. 156 P.
63. Herdayati, Syahrial. Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. J.Online Intnas. 2019;7(3):13–27.
64. Abdullah M. Metode Penelitian Kuantitatif. Istiadi A, Editor. Yogyakarta: Aswaja Pressindo; 2015. 331 P.
65. Nursalam. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Tim Editor Salenba Medika, Editor. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
66. Hidayat AA. Penyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reabilitas. Aziz AN, Editor. Surabaya: Health Books Publishing; 2021.
67. Marsidi SR. Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. Journal Of Vocational Health Studies. 2021 Nov 8;5(2):87.
68. Babu N, Kohli P. Commentary: Reliability In Research. Indian J Ophthalmol. 2023 Feb 1;71(2):400–1.

69. Abubakar R. Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga; 2021.
70. Gibson-Corley KN, Olivier AK, Meyerholz DK. Principles For Valid Histopathologic Scoring In Research. *Vet Pathol*. 2013 Nov;50(6):1007–15.
71. Misra DP, Agarwal V. Generating Working Hypotheses For Original Research Studies. *Central Asian Journal Of Medical Hypotheses And Ethics*. 2020 Aug 7;1(1):14–9.
72. Gelling L. Research Ethics In Real World Research. Vol. 29, *Journal Of Clinical Nursing*. Blackwell Publishing Ltd; 2020. P. 1019–22.
73. O'Shea M. Informed Consent: Who Are We Informing? *Rural Remote Health*. 2022;22(3):1–4.
74. Seneviratne R De A. Ethics Of Research. Vol. 51, *Journal Of The National Science Foundation Of Sri Lanka*. National Science Foundation; 2023. P. 183–4.
75. Ichendu C. Morality And Ethics In Research. *World Journal Of Advanced Research And Reviews*. 2020;2020(03):2581–9615.
76. Krishna Joshi S. Ethics In Management Research. *Journal Of Emerging Technologies And Innovative Research [Internet]*. 2017 Oct;4(10):321. Available From: [Www.Jetir.Org](http://www.jetir.org)
77. Pratt B, Wild V, Barasa E, Kamuya D, Gilson L, Hendl T, Et Al. Justice: A Key Consideration In Health Policy And Systems Research Ethics. *BMJ Glob Health*. 2020 Apr 8;5(4).
78. Rahman S. Faktor-Faktor Yang Mendaari Stres Pada Lansia. *Jurnal Psikologi*. 2020;1(1):5–6.
79. Juwita. Dinas Sosial Dan Pemberdayaan Masyarakat Desa Provinsi Bangka Belitung. 2022. P. 1–4 *Problema Bagi Lansia Terlantar*.
80. Mardika Sulistiono Putri A, Proboningsih J, Joeliantina A. Kesehatan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*. 2020;1(1):2–3.
81. Lavretsky H, Newhouse PA. Stress, Inflammation, And Aging. Vol. 20, *American Journal Of Geriatric Psychiatry*. Elsevier B.V.; 2012. P. 729–33.
82. Katuuk M, Wowor M. Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*. 2018 Feb 12;6(1):4–5.
83. Hammen C. Stress And Depression. Vol. 1, *Annual Review Of Clinical Psychology*. California: Department Of Psychology, University Of California, Los Angeles; 2005. P. 312–9.

84. Pereira JR, Fernandes D De S, De Aguiar VFF, De Sousa F De JD. Assement Of Fear And Stress By The Elderly In The New Coronavirus Pandemic. *Cogitare Enfermagem*. 2022;27(1).
85. Santoso E, Tjhin2 P. Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Di Keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan* [Internet]. 2018;1(1). Available From: <https://dx.doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.V1.26-34>
86. Azari AA, Balaputra Ishana. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Lansia Di Kecamatan Suboh Situbondo. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*. 2023 Mar 1;8(1):44–6.
87. Raeisvandi A, Amerzadeh M, Hajiabadi F, Hosseinkhani Z. Prevalence And The Affecting Factors On Depression, Anxiety And Stress (DASS) Among Elders In Qazvin City, In The Northwest Of Iran. *BMC Geriatr*. 2023 Dec 1;23(1).
88. Marzuki BM, Lestari P. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Werdayo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2014;2(2):81–6.
89. Ebrahimi H, Mardani A, Basirinezhad MH, Hamidzadeh A, Eskandari F. The Effects Of Lavender And Chamomile Essential Oil Inhalation Aromatherapy On Depression, Anxiety And Stress In Older Community-Dwelling People: A Randomized Controlled Trial. *Explore*. 2022 May 1;18(3):272–8.
90. Morera-Balaguer J, Carmen Martínez-González M, Del Río-Medina S, Zamora-Conesa V, Leal-Clavel M, É Martín Botella-Rico J, Et Al. The Influence Of The Environment On The Patient-Centered Therapeutic Relationship In Physical Therapy: A Qualitative Study. *Nurs J (Manila)* [Internet]. 2020;1(1):11–5. Available From: www.preprints.org
91. Pranikoff J, Low S. Introduction: Understanding Therapeutic Landscapes From The Perspectives Of Medical Anthropology And Environmental Psychology. In: *Therapeutic Landscapes*. 1st Ed. England: Informa UK Limited; 2017. P. 1–6.
92. Lauritzen LR, Faye Jacobsen C, Nielsen J, Lunn S, Mathiesen BB, Falkenström F, Et Al. Common Factors, Responsiveness And Outcome In Psychotherapy (CROP): Study Protocol For A Naturalistic Prospective Cohort Study Of Psychotherapy In Denmark. *BMJ Open*. 2023 Jun 2;13(6).
93. Alimansur M, Choirul Anwar M. The Effect Of Relaxation Techniques To Decrease Blood Pressure In Patients With Hypertension. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2013;2(1).

94. Pfeifer E, Sarikaya A, Wittmann Marc. Changes In States Of Consciousness During A Period Of Silence After A Session Of Depth Relaxation Music Therapy (DRMT). *Music Med.* 2016;8(4):180–6.
95. Ramadhani Y, Dewi S, Siregar B, Pakpahan JES, Widya T, Ningsih S. The Effect Of Classical Music Therapy On Reducing Blood Sugar Levels In Wounded Patients With Foot Type Diabetes II In The Beautiful Wound Care Center Medan. *International Journal Of Public Health Excellence (IJPHE)*. 2023;3(1):45–53.
96. Angriani S, Mato R, Rahman R. Classical Music Therapy On Decreasing Auditory Hallucinations For Mental Disorder Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*. 2023 Apr 30;5(1):106–12.
97. Sousa JM, Do Vale RRM, Pinho ES, De Almeida DR, Nunes FC, Farinha MG, Et Al. Effectiveness Of Therapeutic Groups In Psychosocial Care: Analysis In The Light Of Yalom’s Therapeutic Factors. *Rev Bras Enferm.* 2020;73.
98. Légaré AA, Giroux I, Ferland F. Group Treatment Including Gamblers And Substance Users: Achieving Therapeutic Goals And Benefits. *J Gambli Issues.* 2019 Apr 1;41(2):124–46.
99. Algisi P. Terapia Di Gruppo Il Setting Gruppale Nel Trattamento Delle. *Italian Quarterly Journal Of Addiction.* 2023 Dec 2;2(2):51–9.
100. Larasati MDL, Sutajaya IM, Dewi NSR. Alunan Musik Klasik Menurunkan Stres Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha.* 2019;6(3):1–123.
101. Natassia K, Pistanty MA. Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing Stress Level On Chorinc Kidney Failure Patients. 2020;5(1):2503–2445. Available From: <Http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/TSCS1Kep>