
**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI SEREH, JASMINE DAN JAHE
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSBINDU DESA GUNUNGJAYA
KECAMATAN BELIK KABUPATEN PEMALANG**

Oleh;

Hori Purnomo Aji¹⁾, Yektiningtyastuti²⁾

1) Universitas Muhammadiyah Puwokerto, Email: horipurnomoaji8@gmail.com

2) Universitas Muhammadiyah Puwokerto, Email: yektiningtyastuti@ump.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Insomnia meliputi kesulitan untuk tertidur pada awal periode tidur, terbangun pada malam hari, berjuang untuk kembali tidur, dan bangun terlalu dini atau tidak dapat kembali tidur. Oleh karena itu, lansia berisiko mengalami insomnia. Penatalaksanaan nonfarmakologis menggunakan serai, melati, dan jahe yang mengandung geraniol, linalool, zingiberene, dan zingiberol dapat memberikan efek relaksasi. Tujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi serai, melati, dan jahe terhadap insomnia pada lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah lansia di Posbindu Desa Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang sebanyak 60 orang dengan 50 peserta lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Data dianalisis menggunakan Paired Sample t-test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi serai, melati, dan jahe memiliki pengaruh yang signifikan terhadap insomnia pada lansia ($p=0,000$). Selain itu, terdapat perbedaan kadar kolesterol yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi ($p=0,048$).

Kesimpulan: Pengobatan nonfarmakologis menggunakan aromaterapi serai, melati, dan jahe dapat menurunkan insomnia pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Insomnia, Serai, Melati, Jahe.

The Effect Of Lemongrass, Jasmine, And Ginger Aromatherapy On Insomnia In The Elderly At Posbindu, Gunungjaya Village, Belik District, Pemalang Regency

By;

Hori Purnomo Aji¹⁾, Yektiningtyastuti²⁾

¹⁾ Universitas Muhammadiyah Puwokerto, Email: horipurnomoaji8@gmail.com

²⁾ Universitas Muhammadiyah Puwokerto, Email: yektiningtyastuti@ump.ac.id

ABSTRACT

Background: Insomnia includes difficulty falling asleep at the beginning of the sleep period, waking up during the night, struggling to fall back asleep, and waking up too early or unable to return to sleep. Therefore, the elderly are at risk of experiencing insomnia. Non-pharmacological management using lemongrass, jasmine, and ginger, which contain geraniol, linalool, zingiberene, and zingiberol, can provide a relaxing effect. Objective to determine the effectiveness of lemongrass, jasmine, and ginger aromatherapy on insomnia in the elderly.

Method: The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 60 elderly individuals at Posbindu in Gunungjaya Village, Belik District, Pemalang Regency, with 50 elderly participants meeting the inclusion criteria. The sampling technique used was purposive sampling. The instrument used was the Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire. Data were analyzed using the Paired Sample t-test.

Result: The results showed a significant effect of lemongrass, jasmine, and ginger aromatherapy on insomnia in the elderly ($p=0.000$). *In addition, there was a significant difference in cholesterol levels before and after treatment in the intervention group ($p=0.048$).*

Conclusion: Non-pharmacological treatment using lemongrass, jasmine, and ginger aromatherapy can reduce insomnia in the elderly.

Keyword: Elderly, Insomnia, Lemongrass, Jasmine, Ginger.

PENDAHULUAN

Tidur itu penting karena saat tidur, tubuh kita beristirahat dan memperbaiki diri. Kurang tidur bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti sulit berkonsentrasi dan daya ingat menurun. Insomnia adalah gangguan tidur yang membuat seseorang sulit tidur atau sering terbangun di malam hari (Yanti et al., 2022). *Insomnia* merupakan salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur di awal periode tidur, terbangun di malam hari, dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak bisa tidur kembali, dapat menyerang di segala usia termasuk lansia (Yanti et al., 2022). Sedangkan Aryanti (2021) menambahkan bahwa *insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya dan *insomnia* ini dapat menyerang di segala usia termasuk lansia.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia itu sudah mencapai 28,8 juta atau 11,34% dari total populasi. Jumlah lansia pada tahun 2025 diperkirakan akan berjumlah 733 juta jiwa. Berdasarkan data dan informasi dari BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2020, terdapat enam provinsi yang memiliki penduduk tua diantaranya Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Sumatera Barat dan

Sulawesi Utara. (Manafe & Berhimpon, 2022). Presentase penduduk lansia di Provinsi Yogyakarta (13,04%), Jawa Tengah (12,18%), Jawa Timur (10,40%), sehingga Provinsi Jawa Tengah menempati presentase ke 3 lansia di Indonesia

Menurut *World Health Organization (WHO)*, prevalensi *insomnia* pada lansia di dunia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712 (Kurniawan et al., 2020). Di Indonesia, angka prevalensi *insomnia* pada lansia sekitar 67% (Kristanto et al., 2022). Persentase lansia *insomnia* di Jawa Tengah cukup tinggi, berkisar antara 10% sampai 67%. (Hindriyastuti & Zuliana, 2018).

Penatalaksanaan non farmakologis tidak menimbulkan efek samping, dan memandirikan penderita *insomnia* dapat menjaga kesehatan mereka. Aromaterapi adalah salah satu terapi non farmakologis dengan cara pemakaiannya berupa uap dan minyak esensial dari tanaman. Cara kerjanya adalah dihirup untuk memulihkan kondisi dalam macam keadaan (Amalia Yunia Rahmawati, 2020). Kandungan yang terdapat pada serih yaitu kandungan *geraniol* dan *linalool* yang dapat menurunkan *insomnia*, (Amalia Yunia Rahmawati, 2020). Kandungan yang terdapat pada jasmine yaitu *linalool* akan

merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedative dalam tubuh seperti endorfin, enkefalin, serotonin sehingga dapat memunculkan rasa gembira, senang, dan rileks (Hartiningsih et al., 2023). Dan kandungan yang terdapat dalam jahe yaitu *zingibern dan zingiberol* akan memberikan efek relaksasi jika digunakan untuk aromaterapi, sehingga dapat menurunkan insomnia pada lansia (Siregar et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan tentang insomnia pada posbindu tanggal 9 Januari 2024 terhadap 6 responden lansia dengan wawancara terkait dengan insomnia, apakah mengalami insomnia atau tidak. Dengan hasil 2 responden mengalami insomnia dan 4 responden tidak mengalami insomnia. Dengan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Aromaterapi Sereh Dan Jahe Terhadap *Insomnia* Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan one-group pretest- posttest yang dilaksanakan pada tanggal 27 April – 7 Mei 20224 bertempat di Posbindu, Desa Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pematang Jaya. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 lansia di

Posbindu Desa Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pematang Jaya. Sampel yang digunakan adalah 50 lansia yang memenuhi kriteria inklusi (lansia yang mengalami insomnia, lansia umur 45 keatas berdasarkan kemenkes, lansia yang mengikuti semua proses penelitian, lansia yang tidak sedang minum obat, lansia yang tidak demensia, hipertensi dan diabetes di Posbindu Desa Gunungjaya). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*. Dan analisis data menggunakan Paired Sample t Test untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe nantinya dilakukan sebanyak 8 kali pada lansia yang mengalami insomnia. Studi ini sesuai dengan hasil penelitian (Pranata, 2023). Aromaterapi diberikan selama lebih dari 15 menit sebelum tidur. Studi ini sesuai dengan hasil penelitian (Sheila, 2021). Untuk aromaterapi sereh, jasmine dan jahe, setiap responden diberikan botol spray 2 ml. Untuk cara menggunakannya yaitu dengan menyemprotkan botol spray aromaterapi ketelapak tangan sebanyak 1 sampai 3 kali setelah itu hirup aromaterapi sereh, jasmine dan jahe selama lebih dari 15 menit sebelum tidur.

HASIL

1.1 Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
1. Perempuan	36	72.0%
2. Laki-laki	14	28.0%
Total	50	100%
Usia		
1. Pra Lansia (45-59 tahun)	31	62.0%
2. Lanjut Usia Risiko Tinggi (>60 tahun)	19	38.0%
Total	50	100%
Pendidikan		
1. Tidak Sekolah	22	44.0%
2. SD	28	56.0%
3. SMP	0	0%
4. SMA	0	0%
5. Sarjana	0	0%
Total	50	100%
Pekerjaan		
1. Tidak Bekerja	12	24.0%
2. Petani	34	68.0%
3. Swasta	0	0%
4. Wiraswasta	4	8.0%
5. Pensiunan	0	0%
Total	50	100%
Status Pernikahan		
1. Masih mempunyai pasangan hidup	37	74.0%
2. Janda	10	20.0%
3. Duda	3	6.0%
Total	50	100%

Tabel 1 Menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan,

sebanyak 36 orang (72.0%). Berdasarkan usia responden, mayoritas adalah pra lansia sebanyak 31 orang (62%). Berdasarkan pendidikan responden mayoritas adalah pendidikan SD, sebanyak 28 orang (56.0%). Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas adalah sebagai petani, 34 orang (68.0%). Berdasarkan riwayat pernikahan responden mayoritas adalah masih punya pasangan, sebanyak 37 orang (74.0%).

Tabel 2 Gambaran Insomnia pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi Sereh, Jasmine dan Jahe.

	N	Min	Max	Mean	Std. deviation
Sebelum diberikan	50	10	23	15.02	3.490

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata rata insomnia responden sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe, adalah 15.02 (insomnia sedang). Menurut Sheila et al (2021) mengkategorikan tinggi besarnya skor berdasarkan Kuesioner *Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPB-IRS)*.

Tabel 3 Gambaran Insomnia pada Lansia Setelah Diberikan Intervensi Aromaterapi Sereh, Jasmine dan Jahe.

	N	Min	Max	Mean	Std. deviation
Sebelum diberikan	50	3	19	10.60	3.943

Tabel 3 menunjukkan rata-rata insomnia responden setelah diberikan intervensi aromaterapi serai, melati dan jahe adalah 10,60 (insomnia ringan). Menurut Sheila et al (2021) mengkategorikan skor tinggi berdasarkan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Skala Penilaian Insomnia (KSPB-IRS).

1.2 Bivariat

	N	Paired Differences	P - value
		Perbedaan (Mean \pm SD)	
Sebelum dan Setelah diberikan	50	4.420 \pm 1.263	0.000

Tabel 4 Perbedaan Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Sereh, Jasmine dan Jahe.

Tabel 4 menunjukkan berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample t Test* didapatkan nilai p value (0.00) < 0.05. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata rata skor insomnia pada lansia antara sebelum

dan setelah diberikan aromaterapi sereh, jasmine dan jahe.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini diuraikan beberapa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan (Putri et al., 2018). Berdasarkan karakteristik usia responden adalah mayoritas pra lansia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa rata-rata responden yang mengalami insomnia > 70 tahun (Kusnaldi & Haryanto, 2011). Berdasarkan karakteristik pendidikan responden adalah mayoritas SD. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mayoritas pendidikan terakhir responden adalah SD (Putri et al., 2018). Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden adalah mayoritas sebagai petani. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mayoritas pekerjaan responden adalah wiraswasta (Putri et al., 2018). Berdasarkan karakteristik status pernikahan responden adalah mayoritas masih punya pasangan. Hasil penelitian sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mayoritas status pernikahan responden adalah sudah punya pasangan (Putri et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata insomnia responden sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe adalah mayoritas sama yaitu 15.02 (insomnia sedang). Menurut Sheila et al (2021) mengkategorikan tinggi besarnya skor berdasarkan Kuesioner *Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPB-IRS)*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sheila et al (2021) menyatakan bahwa mayoritas lansia sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah insomnia sedang.

Insomnia merupakan kesulitan menemukan tidur yang nyenyak dimana ditandai dengan kesulitan untuk masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur (Hariyadi & Ariantini, 2018). Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang

tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmadi, 2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata rata insomnia responden setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe adalah 10.60 (insomnia ringan). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sheila et al (2021) menyatakan bahwa mayoritas insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah insomnia ringan.

Didalam tanaman sereh, kandungan utama sereh, yaitu minyak esensial, memiliki beberapa efek yang berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur. Minyak esensial sereh mengandung geraniol, senyawa yang memiliki efek menenangkan pada sistem saraf. Senyawa ini membantu memberikan relaksasi, meredakan kecemasan dan stres, dua faktor utama yang sering menjadi pemicu insomnia (Wahyuni et al., 2022).

Didalam tanaman jasmine, kandungan afrodiasik jasmine untuk menenangkan sehingga membantu responden dalam beristirahat. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Sayowan, Vorasith, Tapane, Naiphinich, & Nijisiri, 2013), yang menyatakan bahwa menghirup aromaterapi jasmine meningkatkan gelombang beta

sehingga menimbulkan perasaan positif seperti senang dan tenang.

Didalam tanaman jahe, kandungan gingerol dalam jahe bekerja meredakan ketegangan dan kecemasan, dua faktor utama yang sering menjadi penghambat tidur. Perlahan, otot-otot yang tegang mulai mengendur, digantikan rasa damai dan nyaman yang menyelimuti. Lebih dari sekadar menenangkan, aromaterapi jahe juga membantu melancarkan aliran darah dan meredakan nyeri otot dan mengantarkan tubuh para lansia pada kondisi yang nyaman untuk tidur (Anggita, 2019).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0.05$). Menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe terhadap insomnia pada lansia di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya.

Keterbatasan penelitian ini yaitu peneliti tidak bisa melihat penggunaan aromaterapi sereh, jasmine dan jahe secara langsung saat digunakan oleh responden menjelang tidur.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan, mayoritas pra lansia, mayoritas

berpendidikan SD, mayoritas berpekerjaan petani, mayoritas riwayat pernikahan masih punya pasangan.

2. Rerata skor insomnia pada lansia sebelum diberikan intervensi aromaterapi sereh, jasmine dan jahe, rata rata insomnia adalah 15.02 (insomnia sedang), dengan standar deviasi 3.490.
3. Rerata skor insomnia pada lansia setelah diberikan intervensi aromaterapi sereh, jasmine dan jahe, rata rata insomnia adalah 10.60 (insomnia ringan), dengan standar deviasi 3.943.
4. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe terhadap insomnia pada lansia di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya. Dengan nilai ($p \text{ value} : 0,000 < 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Pengaruh Kombinasi Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Tingkat Insomnia Pada Perempuan Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih*. July, 1–23.
- Anggita, V. (2019). *Pengaruh Aromatherapi Jahe Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Didesa*

- Borobudur Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2019.* 17(1), 74–84.
- Aryanti. (2021). *Pengaruh Pijat Kaki Dengan Minyak Sereh Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo.*
- Hariyadi, S., & Ariantini, F. (2018). Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108–112.
- Hartiningsih, S. N., Amir, S. R. A., Setyorini, A., & Isnaeni, Y. (2023). Aromaterapi Jasmine Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1159–1166. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V5i3.1737>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/Jkm.V6i1.244>
- Kristanto, B., Diyono, & Hartono, M. (2022). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Kosala : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 117–127. <https://doi.org/10.37831/Kjik.V10i2.242>
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., Puteri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), 102–106. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/Ners>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Bpslut Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality 749*, 11(1), 749–758.
- Pranata, A. D. (2023). *Efektivitas Massage Kaki Aroma Terapi Sereh Terhadap Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor Penyakit-Penyakit*. 07(01), 29–39.
- Putri, M. F. E. P., Murtaqib, M., & Hakam, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Karang

- Werdha. *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 461.
<https://doi.org/10.19184/Pk.V6i3.11745>
- Sheila, M., Ningtyas, S., & Anwar, Y. (2021). Aktivitas Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Menggunakan Minyak Atsiri. *Minyak Atsiri: Produksi Dan Aplikasinya Untuk Kesehatan*, 000, 142–163.
<https://bookchapter.unnes.ac.id/index.php/minyakatsiri/article/view/26>
- Siregar, P. N. B., Pedha, K. I. T., Resmianto, K. F. W., Chandra, N., Maharani, V. N., & Riswanto, F. D. O. (2022). Review: Kandungan Kimia Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) Dan Pembuktian *In Silico* Sebagai Inhibitor Sars-Cov-2. *Jurnal Pharmascience*, 9(2), 185.
<https://doi.org/10.20527/Jps.V9i2.13149>
- Wahyuni, I., Aditia, D. S., & Ristiyana, S. (2022). Penyuluhan Penyuluhan Tentang Manfaat Aromaterapi Sereh (*Cymbopogon citratus*) Dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pesection Caesarea Sectio Caesarea Di Pmb Lisnani Ali Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)*, 4(2), 15.
<https://doi.org/10.51933/Jpma.V4i2.831>
- Yanti, L., Andari, F. N., Novriadi, D., & Ferasinta, F. (2022). Penurunan Insomnia Pada Lansia Dengan Terapi Zikir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 5(3), 1031–1036.
<https://doi.org/10.36085/Jpmbr.V5i3.3859>