

EVALUASI PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER DAN WHITE NOISE TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI: TINJAUAN LITERATUR

Meilicha Anggraini Pratiwi^{1*}, Suharyo Hadisaputro², Endah Aryati
Ekoningtyas³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: meilichaap@gmail.com

Disubmit: 08 April 2025

Diterima: 23 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i1.20205>

ABSTRACT

Sleep quality is an important component of general health that is associated with a range of mental and physical health outcomes. The quality of an infant's sleep can affect their development because with good sleep, their growth will also be good, and vice versa if there is a sleep disorder their growth will be disrupted. To overcoming sleep disorders and improving sleep quality can be done with non-pharmacology method. Non-pharmacological method is a safe alternative, namely by giving aromatherapy and listening to white noise. One of the most popular essential oils for aromatherapy is lavender. Lavender have a main compound that is Linalool that can make our body relax. White noise is a monotonous sound that can mask all the sounds form the surrounding environment that are quite distracting. Literature review sourced from 11 research articles published in 2019-2024 and took from Google Scholar and Pubmed. Based on the result of 11 journal articles cllted and the author's analysis, it was found that there was an effect of lavender aromatherapy and white noise on infant sleep quality. Evaluation of lavender aromatherapy and white noise is needed to increase knowledge in improving the quality of infant sleep. Factors related to the evaluation of lavender aromatherapy and white noise in improving the quality of infant sleep, namely: maintaining the temperature of the sleeping room, keeping the sleeping room quiet, and placing the baby in a comfortable bed environment.

Keywords: Aromatherapy Lavender, White Noise, Infant Sleep Quality.

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan komponen penting dari kesehatan umum yang berhubungan dengan berbagai hasil kesehatan mental dan fisik. Kualitas tidur bayi dapat mempengaruhi perkembangannya karena dengan tidur yang baik, pertumbuhannya juga akan baik, dan sebaliknya jika terjadi gangguan tidur pertumbuhannya akan terganggu. Untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi merupakan alternatif yang aman, yaitu dengan memberikan aromaterapi dan mendengarkan *white noise*. Salah satu minyak esensial yang paling populer untuk aromaterapi adalah lavender. Lavender memiliki senyawa utama yaitu Linalool yang dapat membuat tubuh kita rileks.

White noise merupakan suara monoton yang dapat menutupi semua suara dari lingkungan sekitar yang cukup mengganggu. Tinjauan pustaka yang bersumber dari 11 artikel penelitian yang diterbitkan pada tahun 2019-2024 dan diambil dari Google Scholar dan Pubmed. Berdasarkan hasil 11 artikel jurnal yang diteliti dan analisis penulis, ditemukan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender dan *white noise* terhadap kualitas tidur bayi. Evaluasi aromaterapi lavender dan *white noise* diperlukan untuk menambah pengetahuan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan evaluasi aromaterapi lavender dan *white noise* dalam meningkatkan kualitas tidur bayi yaitu: menjaga suhu kamar tidur, menjaga ketenangan kamar tidur, dan menempatkan bayi pada lingkungan tempat tidur yang nyaman.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, *White Noise*, Kualitas Tidur Bayi.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, baik untuk kebutuhan fisik maupun kebutuhan mental. Pada saat tidur terjadi proses restoratif (memperbaiki) kembali organ-organ tubuh (Khairiah & Fitriani, 2022). Kualitas tidur merupakan komponen penting dari kesehatan secara umum yang dikaitkan dengan berbagai hasil kesehatan mental dan fisik (Lucchini et al., 2022).

Kualitas tidur bayi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada saat tidur bayi mengalami perbaikan sel otak dan produksi hormone pertumbuhan. Tidur mempunyai efek yang besar terhadap kesehatan mental, emosi, fisik serta sistem imunitas tubuh, maka dari itu jika bayi memiliki kualitas tidur yang buruk serta memiliki gangguan tidur dapat dipastikan pertumbuhannya akan terganggu (Royhanaty et al., 2019). Bayi dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk atau mengalami gangguan tidur jika pada malam hari tidur kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam. Selama tidur bayi terlihat rewel, sering menangis dan sulit untuk tidur kembali (Khairiah & Fitriani, 2022).

Gangguan tidur dapat diatasi dengan melakukan 2 cara, yaitu

farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi merupakan alternatif yang aman yaitu dengan pemberian aromaterapi dan mendengarkan *white noise* (Tay & Nelista, 2024). Salah satu minyak esensial yang paling populer sebagai aromaterapi untuk menenangkan serta meningkatkan kualitas tidur ialah lavender (Yulita & Intani, 2021). Kandungan utama bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool ($C_{10}H_{18}O$), linalool merupakan kandungan kimia aktif utama yang menciptakan relaksasi. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari aroma lavender akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi di dalam sistem tubuh. Bau yang akan dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang nucleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan kita untuk tidur (Apriandari et al., 2024).

Cara lain untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur ialah dengan mendengarkan *white noise*. *White noise* terdiri dari kombinasi variasi frekuensi suara yang konstan dan berasal dari lingkungan, suara yang monoton yang dapat menyamarkan semua suara dari lingkungan sekitar yang cukup mengganggu. Beberapa penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa

mendengarkan *white noise* dapat meningkatkan kualitas tidur secara terus menerus dengan cara meningkatkan ambang batas akustik secara maksimal sehingga suara bising di sekitarnya kurang mampu menstimulasi otak selama tidur. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *white noise* mempengaruhi aktivitas listrik otak dan meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi latensi onset tidur dan memicu tidur yang lebih nyenyak sehingga dapat memperbaiki arsitektur tidur seseorang (Umbas et al., 2021). Mendengarkan *white noise* dapat membantu bayi tertidur, bayi dapat tertidur setelah 5 menit mendengarkan *white noise*. *White noise* dapat diputar melalui aplikasi atau lagu pengantar tidur bayi yang terintegrasi suara *white noise* (Riedy et al., 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan pengaruh serta efektifitas penggunaan aromaterapi lavender dan *white noise* untuk mengatasi gangguan tidur serta meningkatkan kualitas tidur. Dibutuhkan evaluasi dari beberapa penelitian tersebut guna meningkatkan dan menguatkan informasi serta memaksimalkan penerapan penggunaan aromaterapi lavender dan *white noise* dalam mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada bayi.

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam aromaterapi, modalitas pengobatan, atau pengobatan alternatif, ekstrak tanaman aromaterapi murni dalam bentuk cairan tanaman yang mudah menguap dan komponen tanaman aromaterapi lainnya digunakan (Kurnia, 2019). Menggunakan bahan-bahan alami yang harum seperti minyak esensial tanaman, aromaterapi merupakan

pendekatan terapeutik yang meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan fisik. Ada berbagai aplikasi aromaterapi, termasuk pijat, mandi, dan menghirup aromaterapi. Aromaterapi lavender sendiri adalah minyak terapi yang diperoleh dengan cara dilatasi bunga. Lavender merupakan bahan aromaterapi esensial yang memiliki aroma bunga yang lembut dan diyakini memiliki khasiat anti-neurodepresif dan menenangkan (Junita et al., 2020). Minyak atsiri lavender (nama ilmiah: *Lavandula angustifolia*; famili: *Lamiaceae*) adalah salah satu minyak atsiri yang paling tidak berbahaya dan sejauh ini belum ada dilaporkan ada toksisitas, selain itu diantara minyak atsiri lainnya lavender dikenal karena efeknya yang paling tidak beracun dan tidak menimbulkan alergi (Hamzeh et al., 2020; Kavuran E, 2024).

The International Federation of Essential Oils and Aroma Trades (IFEAT) juga melaporkan bahwa lavender sebagai bahan baku yang paling banyak dibeli di seluruh dunia untuk ekstraksi minyak atsiri (*Essential Oil*) (Malloggi et al., 2022). Aromaterapi lavender memiliki senyawa sedative dan anti-neurodepresive dan terdapat kandungan utamanya linalool asetat, linalool asetat ini dapat mengendurkan sendi serta otot yang tegang. Meghirup aroma ini meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan relaksasi, dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala dan kejang otot (Ayuningtias & Burhanto, 2021).

Secara fisiologis kandungan unsur-unsur terapeutik dari aroma lavender akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi di dalam sistem tubuh. Aroma yang dihasilkan dari aromaterpai lavender akan merangsang nucleus rafe untuk

mengeluarkan skresi serotonin yang menghantarkan untuk tidur (Apriandari et al., 2024).

White noise berpengaruh positif terhadap nutrisi, tidur dan durasi menangis pada bayi. *White noise* dapat meningkatkan kualitas tidur karena suara yang dipancarkan memiliki sifat meningkatkan atau membangunkan sifat yang membuai otak untuk tidur, seperti suara hujan, suara vacuum cleaner dan suara saat berada di rahim Ibu (Augustin et al., 2024). *White noise* adalah kebisingan yang kerap spektral daya pada dasarnya tidak bergantung pada frekuensi (Riedy et al., 2021). *White noise* atau derau putih terdiri dari campuran berbagai macam frekuensi suara yang berasal dari lingkungan dan merupakan gangguan konstan dan monoton yang mencakup semua gangguan mengganggu yang berasal dari lingkungan eksternal. Ini juga termasuk suara *intrauterine*, yang diibaratkan suara rahim saat didengar (Karakoç & Türker, 2024). *White noise* adalah bunyi monoton yang terus menerus dalam bentuk rasi-rasi yang menekan suara-suara mengganggu yang berasal dari lingkungan luar dan memiliki sebuah kualitas yang menenangkan. Dengan karakteristik ini, *white noise* mirip dengan suara di dalam rahim ibu. Diketahui bahwa saat masih dalam kandungan, bayi dipengaruhi oleh detak jantung dan keberadaan ibunya yang terkena suara dan ritme ini setelah kelahiran sang bayi yang memiliki efek menenangkan pada bayi. *White noise* dapat menutupi keberadaan suara lain yang bisa mengganggu tidur (Riedy et al., 2021). Sistem pendengaran manusia tetap aktif selama tidur dan bereaksi terhadap sinyal yang dianggap relevan. Probabilitas tubuh yang merespons kebisingan selama tidur meningkat seiring dengan meningkatnya suara dengan level

selama tidur terhadap akustik stimulus (Pratiwi et al., 2023) Stimulasi *white noise* yang diputar setiap malam selama 60 menit sebagai pengantar tidur, dimana *white noise* dapat mempengaruhi aktivitas elektrik otak dan meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi latensi onset tidur dan memicu tidur yang lebih nyenyak sehingga dapat memperbaiki arsitektur tidur seseorang (Umbas et al., 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian atau metode yang diaplikasikan dalam penulisan ini menggunakan metode literature review, yaitu sebuah pencarian literature baik dari internasional atau luar negeri maupun nasional atau dalam negeri. Literature review study ialah gaya yang dipakai untuk mengumpulkan data-data dan sumber yang berkaitan dengan sebuah subyek atau tema tertentu yang didapatkan dari berbagai macam sumber yaitu dari jurnal, internet, buku dan pustaka lainnya. Dalam penelitian ini data sekunder yang digunakan ialah berasal dari hasil penelitian-penelitian dari peneliti sebelumnya. Data yang telah didapatkan segera dijelaskan secara tertulis yang gampang dicerna oleh pembaca nantinya.

Tempat pencarian artikel penelitian dilakukan dengan menggunakan media internet yaitu pencarian dilakukan melalui Google Scholar dan Pubmed. Pada tahap awal pencarian artikel penelitian pada Google Scholar dan Pubmed menggunakan keyword pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur, pengaruh *white noise* terhadap kualitas tidur, dan kualitas tidur bayi diperoleh 18.809 artikel dari tahun 2019 sampai 2024, akan tetapi yang masuk dalam kriteria

inklusi hanya 15 artikel penelitian yang relevan, kemudian dilakukan proses critical appraisal didapatkan 11 artikel penelitian.

Analisa data ialah menggali dan mengumpulkan data yang tersistematis untuk mengupgrade pemahaman penelitian yang diteliti dan mengkajinya sebagai temua orang lain. Literature review ini untuk menganalisisnya menggunakan metode literatur yaitu dengan cara memilah dan menggolongkan data-data yang didapat dari hasil yang diperoleh sesuai kriteria inklusi, dan kemudian dijabarkan satu persatu dan diberi kesimpulan untuk setiap sumbernya terkait apa yang tertulis didalamnya. Artikel penelitian akan menjawab tujuan penelitian dan kemudia dimasukkan teori-teori yang berhubungan dengan artikel penelitian serta asumsi dari peneliti juga dimasukkan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dengan menggunakan sistem pencarian yang berada di Google Scholar dan Pubmed dengan memakai kata kunci pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur, pengaruh *white noise* terhadap kualitas tidur dan kualitas tidur pada bayi terdapat 18.809 artikel penelitian kemudian di screening berdasarkan kriteria inklusi yaitu

PEMBAHASAN

Aromaterapi lavender memiliki kandungan senyawa yang bersifat sedatif dan anti-depresan neurologis. Salah satu komponen utamanya, yaitu linalyl asetat, berperan dalam merilekskan otot dan sendi yang tegang. Menghirup aroma lavender diketahui dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang berkaitan erat dengan kondisi relaksasi. Efek ini berguna dalam

rentang waktu jurnal 6 tahun terakhir (2019-2024), tipe jurnal original dalam bentuk fulltext. Jurnal berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dan jurnal bertema aromaterapi lavender, *white noise* dan kualitas tidur bayi. Dari hasil penyaringan tersebut maka artikel penelitian yang didapat dari Google Scholar ada 7 dan dari Pubmed ada 4 artikel, maka total yang didapat melalui penyaringan adalah 11 artikel.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh berfungsi secara normal (Fadlilah et al., 2020). Bayi biasa tidur 16- 20 jam sehari, tidur yang nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan tubuh bayi mencapai puncaknya (Hartutik & Titik Suhartini, 2023). Berdasarkan hasil artikel penelitian yang dikumpulkan dan dianalisa sesuai dengan kriteria inklusi terdapat 11 artikel penelitian yang diambil berasal dari dalam maupun luar negeri. Semua artikel penelitian membahas pengaruh aromaterapi dan *white noise* terhadap kualitas tidur pada bayi. Terdapat dua cara untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender dan *white noise*.

mengatasi insomnia serta membantu menjaga keseimbangan tubuh, meredakan stres, sakit kepala, dan kejang otot (Ayuningtias & Burhanto, 2021). Dari sisi fisiologis, unsur terapeutik dalam lavender membantu memperbaiki ketidakseimbangan sistem tubuh. Aroma dari terapi ini merangsang nucleus rafe di otak untuk mengeluarkan serotonin, hormon

yang berperan penting dalam proses tidur (Apriandari et al., 2024). Sementara itu, *white noise* juga memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur, asupan nutrisi, dan durasi mennganis pada bayi. Suara *white noise*, seperti suara hujan, vacuum cleaner, atau suara di dalam rahim ibu, bersifat menenangkan dan membantu otak lebih mudah terlelap (Augustin et al., 2024). *White noise* bekerja dengan menutupi suara-suara lingkungan yang bisa mengganggu tidur (Riedy et al., 2021). Sistem pendengaran manusia tetap aktif saat tidur, otak tetap bisa merespons suara yang dianggap penting. Semakin tinggi intensitas suara, semakin besar pula kemungkinan tubuh memberikan respons terhadap stimulus akustik saat tidur (Pratiwi et al., 2023) Pemutaran *white noise* selama 60 menit setiap malam sebagai pengantar tidur dapat memengaruhi aktivitas listrik otak, mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, memperdalam kualitas tidur, dan membantu memperbaiki pola tidur secara keseluruhan (Umbas et al., 2021).

Menurut asumsi dari peneliti sendiri bahwa hasil mereview artikel-artikel penelitian tersebut untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur bayi dapat dilakukan dengan dua acara yaitu, dengan memberikan aromaterapi lavender dan mendengarkan *white noise*. Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utama linalool yang dapat merelaksasi sehingga dapat lebih cepat untuk membuat seseorang tertidur, sedangkan *white noise* adalah suara yang monoton yang dapat menutupi gangguan suara lain sehingga tidur seseorang tidak gampang terinterupsi dan lebih baik.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada bayi yaitu: menjaga suhu ruang tidur, menjaga agar ruang tidur tetap

tenang dan menempatkan bayi pada tempat tidur yang nyaman (Möller et al., 2019) Menurut asumsi dari peneliti sendiri bahwa hasil mereview artikel penelitian tersebut gangguan tidur atau kualitas tidur dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, yaitu suhu, keamanan serta, serta kenyamanan ruang tidur.

Jenis penggunaan aromaterapi lavender yang digunakan dalam 6 artikel penelitian yang telah di review berbeda-beda antara lain: 3 buah studi menggunakan jenis inhaler uap lavender yang berasal dari penelitian Intania Ayuningtyas dan Burhanto tahun 2021, Vinka Apriandari, dkk tahun 2024, dan Sri Pinti Rahmawati, dkk tahun 2022. Penelitian lainnya yaitu 3 buah studi menggunakan message aromatherapy lavender yang berasal dari penelitian Defi Yulta dan Trya Mia Intani tahun 2021, Rahayu Khairiah dan Fitriani tahun 2022, Maria Florensia Tay dan Yosefina Nelista tahun 2024. Jenis penggunaan dari ke-lima penelitian sama yaitu dengan menggunakan *white noise* machine yang berasal dari penelitian Eline L.Moller, dkk tahun 2019, Samantha M. Riedy tahun 2021, Juliet Christy Gunawan Umbas, dkk tahun 2021, Michaela Augustin, dkk tahun 2024 dan Meilicha A P, dkk tahun 2023.

Dari 11 artikel penelitian terdapat beberapa instrument yang telah digunakan untuk mengukur kualitas tidur dalam literature yang telah di review, diantaranya ialah PSQI, BISQ, dan lembar observasi. Dari 11 artikel penelitian yang telah direview dibagian hasil, terdapat pengerauh kualiatas tidur sebanyak 11 artikel, namun terdapat 1 penelitian yang menunjukkan bahwa *white noise* memiliki efek samping mengingat dimana kebisingan yang terus menerus dapat berdampak negative pada tidur dan pendengaran (Riedy et al., 2021).

Dari beberapa artikel penelitian yang dikumpulkan dapat ditarik kesimpulan dan di evaluasi bahwa Sebagian besar telah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari aroma terapi lavender dan *white noise* terhadap kualitas tidur bayi yang disebabkan karena setelah responden mendapatkan perlakuan, kualitas tidur responden meningkat, tidak sering terbangun serta dapat tidur kembali, dan perasaan puas setelah bangun dari tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah pada 11 artikel penelitian dapat disimpulkan dan hasil evaluasinya ialah kualitas tidur bayi dapat ditingkatkan menggunakan aromaterapi lavender dan *white noise*, dikarenakan aroma terapi lavender dapat memberikan rasa relax dan *white noise* dapat membuat ruangan menjadi nyaman tanpa terganggu suara disekitar ruang tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriandari, V., Inayati, A., & Uswatun Hasanah. (2024). Penerapan Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4). <https://doi.org/ISSN:2807-3469>
- Augustin, M., Wenzel, A. S., Dandel, M. L., Breeman, L. D., Bilgin, A., Wolke, D., Ziegler, M., Mall, V., & Anna Friedmann. (2024). App-based intervention for parents of children with crying, sleeping, and feeding problems: Usability, usefulness and implications for

improvement. *Internet Interventions*.

- Ayuningtias, I., & Burhanto. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(3).
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKES Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11, 86.
- Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7480204>
- Hartutik, E., & Titik Suhartini. (2023). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Pola Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan di desa Pakuniran Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8.
- Junita, E., Virgo, G., & Ade Dita Putri. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners UUniversitas Pahlawan*, 4, 166-21.
- Karakoç, A., & Türker, F. (2014). Effects of white noise and holding on pain perception in newborns. *Pain Management Nursing*, 15(4), 864-870. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2014.01.002>

- Kavuran E, Y. A. (2024). The effect of aromatherapy with lavender essential oil on the sleep and fatigue level of patients with multiple sclerosis in Turkey: A randomized controlled trial. *Nigerian Journal of Clinical Practice Journal Clinical Practice*, 27, 635-642. https://doi.org/DOI:10.4103/njcp.njcp_811_23
- Khairiah, R., & Fitriani. (2022). Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi di BPM Ina Musrinah Cikupa-Tangerang. *Wellnes And Helathy Magazine*, 4, 171-184.
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1).
- Lucchini, M., R.Ordway, M., H.Kyle, M., Phini, N., & Sania, Jj. R. B. A. (2022). Racial/ethnic disparities in infant sleep in the COVID-19 Mother Baby Outcomes (COMBO) study. *Journal of the Sleep Foundation*, 8, 429-439. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.06.010>
- Möller, E. L., de Vente, W., & Rodenburg, R. (2019). Infant crying and the calming response: Parental versus mechanical soothing using swaddling, sound, and movement. *PLoS ONE*, 14(4), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214548>
- Pratiwi, M. A., Vista, N., Wati, W. R., & Sari Wahyuni. (2023). Sleepy Melodies: Android-Based Application For Hypno Sleeping Process In Babies 0-6 Months. *Journal of Maternal and Child Health ScienceS*.
- Riedy, S. M., Smith, M. G., Rocha, S., & Basner, M. (2021). Noise as a sleep aid: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 55, 101385. <https://doi.org/10.1016/j.smr.v.2020.101385>
- Royhanaty, I., Oktavia, G., Putri, M., Sary, H., & Husada, S. . (2019). Manfaat Baby Spa Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menyusui. In *Kualitas Tidur Bayi Sejak Lahir* (2nd ed., pp. 114-122).
- Tay, M. F., & Nelista, Y. (2024). Studi Kasus Penerapan Aroma Terapi (Lavender) Untuk Mengatasi Kualitas Tidur Pada Anak Bronkopneumoni. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 110-115.
- Umbas, J. C. G., Bintang, A. K., Aulina, S., Bahar, A., & Muhammad Akbar. (2021). The effect of white noise on high school students' sleep quality at Unit B of Rajawali Girls Dormitory Makassar. *Medicina Clinic PPractica*.
- Yulita, D., & Intani, T. M. (2021). Efektifitas Baby Massage Dengan Aroma Terapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di PMB Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2).