

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI KABUPATEN ACEH BESAR**

*Application of Lavender Aromatherapy in Improving Sleep Quality in
Hypertension Sufferers District Aceh Besar*

¹Mairoel, ²Siti Aisyah

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: aroel.icu2011@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan sebuah ukuran dimana seseorang dapat memulai tidur dan mempertahankan tidur yang digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah terbangun dari tidur. Jika kualitas tidur tidak diatasi maka berdampak pada komplikasi seperti gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Penerapan aromaterapi lavender merupakan salah satu intervensi meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi setelah dilakukan aromaterapi lavender. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar dengan intervensi diberikan aromaterapi lavender sebanyak 2% pada sore hari selama 7 hari dilaksanakan tanggal 23-29 Maret pada 2 orang responden. Alat ukur yang digunakan adalah lembar instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *spigmomanometer*, stetoskop dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebelum dilakukan intervensi pada subjek I yaitu nilai durasi tidur 6 jam/hari dan pada subjek II durasi tidur 5 jam/hari, didapatkan sesudah dilakukan penerapan pada subjek I dengan nilai durasi tidur 7 jam/hari, subjek II durasi tidur 6 jam/hari. Kesimpulannya bahwa penerapan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Diharapkan penerapan aromaterapi lavender ini dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

Kata kunci: aromaterapi lavender, hipertensi, kualitas tidur

ABSTRACT

Sleep quality is a measure of how someone can start sleeping and maintain sleep which is described by the length of sleep time and complaints felt during sleep or after awakening from sleep. If hypertension is not treated, it can lead to complications such as heart disease, stroke, and kidney disease. Physiology and psychology in person. Application of aromatherapy is one intervention in reducing using lavender aromatherapy to improve sleep quality in hypertension sufferers. This study aims to reduce high pressure in hypertensive patients after lavender aromatherapy to improve sleep quality in hypertension sufferers. This type of research is descriptive with a case study design. This research was conducted at the Darul Imarah District Aceh Besar, with the intervention given lavender aromatherapy 2% and in the afternoon for 7 days which was carried out on March 23-29, 2024 on 2 respondents. The measuring instruments used are, instruments Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), observation sheets and tension, spigmomanometer, stethoscopes, and observation. Results of the study showed that the improve sleep quality with the results of subject I before duration value of 6 hours/day and subject II before had a sleep duration value of 5 hours/day. The improve sleep quality after the intervention was carried out in both subjects was a sleep duration value of 7 hours/day, and subject II duration value of 6 hours/day. Research proves that the application of lavender aromatherapy is effective in improving sleep quality in hypertension sufferers. Hoped it is that that the administration for improving sleep quality in hypertension sufferers can be applied as one of the nonpharmacological therapies to reduce lavender aromatherapy to improve sleep quality.

Keywords : hypertension, lavender aromatherapy, sleep quality

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari satu periode (Hamid, 2018). Menurut Susanto (2019), hipertensi merupakan suatu keadaan yang mengalami peningkatan darah diatas normal dalam jangka yang lama. Dikatakan hipertensi apabila diperiksa menggunakan tensi meter angka tekanan darah akan menunjukkan nilai diatas 140/80 mmhg.

WHO (*World Health Organization*) (2020), prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidurnya.

Kemendes RI (2020), prevalensi hipertensi sebesar 34,1% lebih tinggi dibandingkan tahun 2015 yaitu 25,8%. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Sulawesi Utara sebesar 13,2%. Sedangkan untuk Provinsi Aceh prevalensi hipertensi pada tahun 2019 adalah 9%.

Hasil data yang diperoleh dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun (2020), menyatakan perempuan lebih

mungkin terkena hipertensi daripada laki-laki, dimana terdapat 4.960 kasus secara keseluruhan pada perempuan dibandingkan dengan 3.448 kasus pada laki-laki.

Penyakit hipertensi disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang salah. Gaya hidup yang mengikuti era globalisasi membuat kasus hipertensi meningkat. Gaya hidup gemar makan *fast food* yang kaya lemak, asin, malas berolahraga dan mudah terkena ikut berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi (Inarah, 2021).

Tingginya insiden hipertensi berdampak pada meningkatnya angka kematian di dunia karena komplikasi dari hipertensi cukup banyak. Komplikasi hipertensi otak dapat menimbulkan resiko stroke, selain itu peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal serta dapat mengakibatkan terjadinya retinopati dan gangguan kualitas tidur (Wijaya & Putri, 2019).

Kualitas tidur merupakan sebuah ukuran dimana seseorang dapat memulai tidur dan mempertahankan tidur yang digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah terbangun dari tidur. Setiap individu membutuhkan istirahat dan

tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Tarwoto & Wartonah, 2019).

Kualitas tidur yang buruk dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang beresiko mengakibatkan peningkatan resiko penyakit yang dideritanya (Hanugroho, 2016).

Hubungan hipertensi dengan gangguan pola tidur disebabkan karena terjadinya aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Tarwoto & Wartonah, 2019).

Meningkatkan kebutuhan tidur bagi penderita hipertensi sangatlah penting, maka diperlukan adanya upaya yang tepat untuk mengatasinya. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar

disaat bangun pada pagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang (Kurnia, 2018).

Penanganan masalah gangguan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan *benzodazepin*, *kloralhidrat* dan *prometazin*. Obat ini menimbulkan efek negatif diantaranya yaitu rasa mual dan mengantuk disiang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat. Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan berbagai terapi seperti *self hypnosis*, hipnosis lima jari, terapi musik, zikir dan aromaterapi lavender (Lanywati, 2018).

Aromaterapi lavender berupa minyak essensial yang memiliki sifat sedative atau hipnotis dan telah banyak digunakan sebagai terapi individu yang mengalami kualitas tidur buruk seperti pada penderita hipertensi. Pemberian aromaterapi sendiri dapat menimbulkan rasa tenang sehingga merangsang daerah di otak yang disebut *nucleus rafe* untuk mengeluarkan sekresi serotin yang menghantarkan kita untuk tidur (Setyoadi, 2020).

Mekanisme aromaterapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup

memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada diujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls yang mencapai sistem *limbik di hipotalamus* selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu untuk merasa rileks (Lanywati, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviasari & Hermawan (2021), hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur penderita hipertensi sebelum diperlakukan adalah $7,75 \pm 2,790$ dan setelah perlakuan $5,44 \pm 1,711$ dengan selisih rata-rata skor kualitas tidur sebesar $2,313 \pm 1,138$ p value 0,000 ($p < \alpha 0,05$). Yang menunjukkan aromaterapi lavender terbukti efektif terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi.

Hal yang sama juga didapatkan dari hasil penelitian Rusdiana, dkk. (2019), yang menunjukkan kualitas tidur responden mayoritas adalah kategori kualitas tidur sedang sebanyak 50,6%, peningkatan tekanan darah responden mayoritas adalah berkategori sedang sebanyak 53,2 %. Maka ada hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Payung tahun

2019 dengan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,005$).

Hasil peneliti yang dilakukan di Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar, didapatkan data pelayanan kesehatan pada pasien dengan hipertensi dari keseluruhan berjumlah 3.263 jiwa. Hasil penelitian dengan Ny. N H berusia 60 tahun dengan TD 145/95 mmHg yang mengalami gangguan pola tidur sejak 3 bulan terakhir, dari hasil pengkajian keadaan responden sebelum diberikan terapi nilai durasi jam tidur 6 jam/hari, dan setelah dilakukan terapi mendapatkan nilai durasi jam tidur 7 jam/hari. Sedangkan Ny. A berusia 65 tahun dengan 153/98 mmHg yang mengalami gangguan pola tidur sejak 6 bulan terakhir, dari hasil pengkajian keadaan responden sebelum diberikan terapi nilai durasi jam tidur 5 jam dan setelah diberikan terapi dengan nilai durasi jam tidur 6 jam/hari. Kedua responden melakukan penerapan aromaterapi lavender dengan teratur.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Aromaterapi Lavender dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar"

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif ini adalah suatu metode penelitian dengan tujuan utama untuk mendapatkan deskripsi tentang meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian ini dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi pengolahan, membuat kesimpulan dan laporan. Studi kasus ini bertujuan untuk melihat penerapan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa pemberian terapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur kepada penderita hipertensi, didapatkan data:

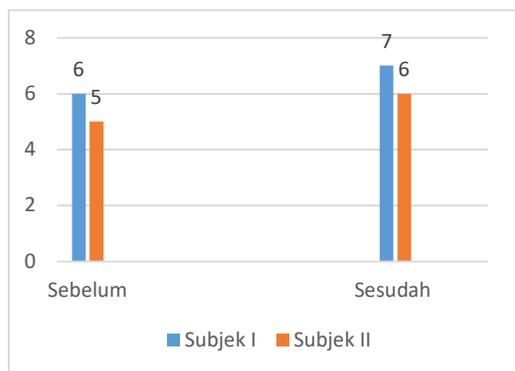


Diagram 1: nilai durasi jam tidur sebelum dan sesudah dalam pemberian aromaterapi lavender pada kedua subjek dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

Berdasarkan pada diagram 1 didapatkan hasil sebelum dan sesudah pada kedua subjek dengan meningkatkan kualitas tidur. Subjek I sebelum dilakukan terapi lavender pada nilai durasi jam tidur 6 jam, sedangkan subjek II 5 jam. Setelah kedua subjek mendapatkan terapi lavender selama 7 hari didapatkan hasil yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada subjek I 7 jam dan subjek II menjadi 6 jam.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan kedua subjek, bahwa adanya peningkatan durasi jam tidur dalam meningkatkan kualitas dengan nilai sebelum dan sesudah pemberian terapi lavender.

Terapi lavender (*Lavandula angustifolia*) berasal dari famili Lamiaceae, umumnya digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur (Nurulicha, Herawat & Marsilia, 2023). Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Hasil yang didapatkan pada subjek I sebelum dilakukan penerapan dengan nilai durasi jam tidur 6

jam/hari dan setelah dilakukan penerapan nilai durasi tidur 7 jam/hari, sedangkan subjek II sebelum dilakukan penerapan dengan nilai durasi jam tidur 5 jam/hari dan setelah penerapan nilai durasi jam tidur 6 jam/hari.

Penelitian ini sesuai dikemukakan oleh Nurulicha, Herawat & Marsilia (2023), pemberian aromaterapi lavender memiliki efek positif yang membuat perasaan menjadi lebih nyaman, mememaskan otot-otot yang tegang sehingga memudahkan orang yang menghirupnya untuk tidur lebih cepat dan nyaman. Aromaterapi lavender memiliki senyawa sedatif dan *anti-neurodepressive* serta memiliki kandungan utama *linalool aetat*, *linalool aetat* ini dapat mengendorkan sendi serta otot-otot yang tegang. Menghirup aroma ini meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), dan dapat mengobati insomnia, meningkatkan kualitas tidur, menjaga keseimbangan tubuh, stres, sakit kepala dan kejang otot.

Faktor yang mendukung keberhasilan penerapan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas pada penderita hipertensi, antara lain: intensitas pemberian terapi, dukungan keluarga, pola makan, segi aktivitas dan kualitas tidur. Menurut asumsi peneliti,

dari segi intensitas dalam pemberian aromaterapi lavender peneliti menganjurkan pada kedua subjek untuk melakukan penerapan selama 7 hari untuk melihat hasil yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan dari segi intensitas pemberian aromaterapi alavender pada kedua subjek dengan hasil bahwa dapat meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender jika semakin sering diterapkan maka tingkat keefektifan dalam meningkatkan durasi tidur akan semakin mambaik. Hal ini sesuai dengan penelitian Cho et al (2013), Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya dalam kurun waktu tertentu (misalnya perhari, perminggu atau perbulan). Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari, rata-rata kualitas tidur responden dalam intensitas pemberian meningkat menjadi $6,0 \pm 0,8$, bahwasanya setelah pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan skor rata-rata kualitas tidur penderita hipertensi yaitu berada pada rentang normal atau baik.

Berdasarkan asumsi peneliti, dukungan keluarga mempengaruhi dalam keberhasilan terapi. Dukungan keluarga sangat diperlukan dalam penanganan pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur. Subjek I mendapat dukungan penuh dari pihak

keluarga dalam mengatasi masalah gangguan tidur selama menjalankan intervensi yang diberikan oleh peneliti, sedangkan subjek II keluarga lebih memantau jalannya perkembangan terapi yang diberikan peneliti sehingga subjek II mampu melakukan intervensi. Dukungan keluarga dapat membantu subjek hipertensi dalam mengatur pola makan yang sehat, mengajak olahraga bersama, menemani dan mengingatkan untuk rutin dalam pemeriksaan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Stanley & Beare (2019), berbagai proses dan fungsi dukungan keluarga mempengaruhi psikodinamika interaksi keluarga pada pasien. Dukungan keluarga memiliki efek sosial yaitu cinta dan kasih sayang, harus dilihat secara terisah sebagai bagian dari asuhan dan perhatian dalam fungsi afektif keluarga. Keluarga berperan besar dalam menunjang motivasi pasien untuk menjalani terapi, memberikan dukungan moral dan psikologis. Dukungan keluarga yang mampu memahami kesehatan anggota keluarganya akan lebih menjaga dan memperhatikan keadaan pasien.

Hasil dari asumsi peneliti, pola makan juga mempengaruhi dalam keberhasilan untuk menurunkan tekanan darah serta dapat meningkatkan kualitas tidur kedua subjek. Berdasarkan dari segi pola makan pada kedua subjek, subjek I

pola makan sebelum pengkajian yaitu mengurangi makanan asin seperti (ikan asin dan teri), tinggi lemak. Sedangkan subjek II seperti tinggi makanan asin, asam, dan tinggi lemak serta makanan instant. Setelah peneliti melakukan pengkajian kepada kedua subjek, peneliti menganjurkan mengkonsumsi tinggi serat untuk mengatasi masalah hipertensi dan meningkatkan kualitas tidur subjek. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumyati, dkk. (2022), pola makan yang baik adalah mengkonsumsi makanan yang alami lebih banyak dari pada makanan olahan atau di proses. Makanan yang alami seperti buah-buahan dan sayuran. Asupan tinggi serat terutama dalam bentuk serat larut, berkaitan dengan pencegahan hipertensi. Konsumsi serat sayuran dan buah akan mempercepat rasa kenyang. Keadaan ini menguntungkan karena dapat mengurangi pemasukan energi dan obesitas dan akhirnya akan menurunkan resiko hipertensi.

Hasil dari asumsi peneliti, Aktivitas fisik termasuk manajemen nonfarmakologi yang dapat mempengaruhi dalam penurunan tekanan darah dan mampu meningkatkan kualitas tidur subjek serta aktivitas fisik juga salah satu faktor keberhasilan terapi. Berdasarkan aktivitas fisik dari kedua subjek, kedua subjek melakukan pekerjaan rumah tangga seperti

mencuci, menyapu, mengepel, membersihkan halaman, menonton tv, memasak memiliki hubungan yang bermakna dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prananto (2016), aktivitas fisik adalah sebagai setiap gerakan tubuh sukarela yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi. Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan semakin meningkat resiko untuk terjadinya hipertensi sedangkan semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka akan semakin normal tekanan darahnya karena seseorang dengan aktivitas fisik yang baik dapat menurunkan berat badan, membakar kalori atau lemak dalam penurunan tekanan darah serta meningkatkan kualitas tidur.

Hasil dari asumsi peneliti, kualitas tidur dalam skor PSQI sedang antara 4-6 dapat mempengaruhi dalam keberhasilan dalam meningkatkan kualitas tidur subjek. Berdasarkan segi kualitas tidur pada kedua subjek, subjek I skor PSQI 5 dengan durasi tidur 6 jam perhari, sedangkan subjek II skor PSQI 2 dengan durasi tidur 5 jam perhari, yang dimana dikategorikan dalam tingkatan kualitas tidur sedang. Subjek I dengan kualitas tidur sedang yang terjadi saat ini adalah subjek merasa gelisah dan mudah terbangun pada malam

hari sedangkan pada subjek II gelisah, lemas dan sulit dalam memulai tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prananto (2016), kualitas tidur yang baik adalah kondisi ketika pasien bisa tidur dengan dannyenyak dalam durasi atau waktu yang cukup. Tidur yang baik dan kualitas pada orang dewasa memerlukan waktu sekitar 7-9 jam permalam, dengan menjaga kualitas tidur yang baik dapat berpengaruh positif terhadap aktivitas di keesokan harinya.

Faktor keberhasilan, adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan kualitas tidur pada penderita hipertensi, antara lain: usia, dan pendidikan. Menurut asumsi peneliti, dari segi usia subjek adalah 60 dan 65 tahun, pada usia ini akan banyak muncul masalah pada kesehatan, dimana usia kedua subjek termasuk dalam kategori lansia. Pada usia tersebut masih dapat memikirkan sesuatu dalam hal positif. Berdasarkan dari segi usia, Subjek I berusia 60 tahun sedangkan Subjek II 65 tahun berusia, usia sangat berpengaruh dalam mempengaruhi dalam kualitas tidur yang kurang baik. Kualitas tidur juga terjadi pada remaja atau setiap golongan umur sesuai kondisi fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Utama (2020), menyatakan bahwa usia pada pasien hipertensi biasanya itu usia tua atau lansia atau pada usia ≥ 60 tahun paling

banyak mengalami nilai tekanan darah tinggi sehingga dapat mengganggu kualitas tidur yang tidak baik. Hubungan antara usia dengan hipertensi sebesar 45,5%. Semakin tua usia seseorang, maka beresiko memiliki tekanan darah tinggi dan dapat mengakibatkan kualitas tidur pada lansia mengalami gangguan.

Hasil dari asumsi peneliti, segi pendidikan pada kedua subjek yaitu dimana kedua subjek memiliki pendidikan yang rendah dan tidak mampu untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang buruk dan tidak memiliki informasi tentang kesehatan. Berdasarkan dari segi pendidikan, Kedua subjek berpendidikan SMP, pada saat dilakukan pemberian aromaterapi lavender oleh peneliti kedua subjek harus didampingi oleh peneliti dan keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumyati, dkk (2022), pendidikan dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi pasien dengan pendidikan SD mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah paling buruk, pendidikan SLTP mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah sedang, pendidikan SLTA mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan. Pendidikan yang dikategorikan sedang dengan pengetahuan kurang dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk terjadi pada pendidikan SLTP

diakibatkan lebih tidak ingin tahu kondisi, tidak terkontrol akan perasaan stress dalam lingkungan sekitar.

Penelitian ini, pada penerapan aromaterapi lavender harus disesuaikan dengan keadaan subjek yaitu subjek I memiliki kualitas tidur yang sedang skor PSQI 5 menjadi kualitas tidur baik dengan skor PQSI 1, sedangkan subjek II dengan kualitas tidur sedang Skor PQSI 6 menjadi kualitas tidur baik dengan skor PSQI 2. Perbaikan kualitas tidur dialami oleh penderita hipertensi dalam meningkatkan kualitas tidur diberikan aromaterapi lavender yang dapat memberikan efek menenangkan dan mengantuk. Rasa mengantuk akan menghantarkan subjek ke rasa ingin tidur.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Dimana subjek I sebelum dilakukan penerapan dengan nilai durasi jam tidur 6 jam/hari dan setelah dilakukan penerapan nilai durasi tidur 7 jam/hari, sedangkan subjek II sebelum dilakukan penerapan dengan nilai durasi jam tidur 5 jam/hari dan setelah penerapan nilai durasi jam tidur 6 jam/hari. Adapun faktor yang mendukung dalam keberhasilan penerapan aromaterapi lavender dala meningkatkan kualitas tidur

pada penderita hipertensi: intensitas pemberian terapi, dukungan keluarga dan kualitas tidur. Selain faktor keberhasilan, adapun faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kualitas tidur buruk, antara lain: usia, pendidikan dan stres.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengambil hasil penelitian ini sebagai data dasar untuk melakukan penelitian yang lebih luas tentang peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Cho at al. (2013). *Intensitas pemberian aromaterapi pada penderita hipertensi dalam meningkatkan kualitas tidur pasien*. Jakarta. olume 3. Edisi revisi.

Hamid., K. (2018). *Buku ajar keperawatan medical bedah*. Jakarta: EGC.

Hanugroho., L. (2016). *Konsep kualitas tidur pada penderita hipertensi*. Edisi revisi. Jilid 4. Surabaya: Nuha Medika.

Inarah., K. (2021). *Konsep asuhan keperawatan hipertensi*. Jakarta: Gramedia.52749.

Kemendes RI. (2021). *Laporan nasional riskesdas 2018*. In Riset Kesehatan Dasar 2018.

Kurnia., R. W. (2018). *Analisis pengaruh kualitas tidur pada penderita hipertensi*. Volume 3 Nomor 12.

Universitas Muhammadiyah
Surabaya. Surabaya. 28475.

Lanywati., O. (2018). *Penerapan non farmakologi dalam pemberian aromaterapi lavender dalam mengatasi kualitas tidur pada penderita hipertensi*. Edisi revisi. Surabaya: Salemba Medika.

Nurulicha., L, Herawat., G & Marsilia., D R. (2023). *Penerapan aromaterapi lavender dalam mengatasi kualitas tidur pada penderita hipertensi*. Volume 9 Nomor 15. Surabaya: Nuha Medika. 53758-23.

Oktaviasari., D & Hermawan., D. (2021). *Efektifitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi*. Volume 1 Nomor 1. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati.

Profil Dinkes Aceh. (2019). *Profil kesehatan aceh upaya program mengidentifikasi kasus hipertensi daerah aceh 2016-2018*.

Prananto., R. (2016). *Asuhan keperawatan aromaterapi lavender dalam mengatasi kualitas tidur pada penderita hipertensi*. Edisi revisi. Universitas Muhammadiyah Surabaya. Surabaya. 28475.

Setyoadi., K. (2020). *Terapi modalitas keperawatan pada pasien psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika. 145.

Susanto., G. (2019). *Nursing keperawatan dan pelaksanaan*. Jakarta: EGC.

Stanley., D R & Beare., T. (2019). *Pengaruh penerapan terapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan hipeptensi*. STIKES Bandung. 62547.

- Sumyati., L. Riki., D, Elina., D & Erika., R D. (2022). *Analisis penerapan aromaterapi lavender dalam meningkatkan pola tidur yang baik pada pasien dengan hipertensi*. Volume 4 Nomor7. Edisi Revisi. Universitas Muhammadiyah Surabaya. Surabaya: 7395765.468
- Tartowo., K & Wartonah., R. Y. (2019). *Perencanaan keperawatan pada penderita hipertensi*. STIKES Bandung. 62547.
- Utama., H. (2020). *Konsep aromaterapi lavender dalam mengatasi masalah keperawatan dengan pasien hipertensi*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Wijaya, A. S & Putri, Y. M. (2019). *KMB: keperawatan medikal bedah pada kasus hipertensi*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2020). *Global health estimates 2016: Deaths by Cause, hipertensi*, <http://www.who.healthinfo/global>. 2000-2021