

**PERBEDAAN PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI  
AIR HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**DINDA FITA ROSA**

**NIM: 04021281924050**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA (OKTOBER, 2023)**

**PERBEDAAN PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI  
AIR HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**DINDA FITA ROSA**

**NIM: 04021281924050**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA (OKTOBER, 2023)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Fita Rosa

NIM : 04021281924050

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 6 Oktober 2023

  
METERAL  
TEMPEL  
72F0AAKX767638886 Dinda Fita Rosa

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA : DINDA FITA ROSA  
NIM : 04021281924050  
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT  
DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS GANDUS PALEMBANG**

**PEMBIMBING SKRIPSI:**

1. Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198710172019031010

()

2. Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 197907092006042001

()

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA : DINDA FITA ROSA**  
**NIM : 04021281924050**  
**JUDUL : PERBEDAAN PEMBERIAN KOMBINASI TERAPI RENDAM  
KAKI AIR HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 6 Oktober 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.


Indaralaya, 6 Oktober 2023

### PEMBIMBING SKRIPSI

**Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 198710172019031010**

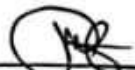
(  
.....)

**Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIP. 197907092006042001**

(  
.....)

### PENGUJI SKRIPSI

**Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIP. 197504112002121002**

(  
.....)

**Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP. 198901272018032001**

(  
.....)

**Mengetahui,**

**Ketua Bagian Keperawatan**

(  
**Hikayat, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
**NIP. 197602202002122001**

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

(  
**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
**NIP. 198407012008122001**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Oktober 2023  
Dinda Fita Rosa**

**Perbedaan Pemberian Kombinasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi**

xiv + 84 halaman + 8 tabel + 3 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Banyak ditemukan penderita hipertensi yang mengalami permasalahan kualitas tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kualitas tidur yaitu dengan memberikan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan *quasy-experimental* dengan *pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian sebanyak 32 penderita hipertensi dengan *non probability sampling* teknik *purposive sampling* dengan 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner kualitas tidur (KKT). Analisis data menggunakan uji statistik *marginal homogeneity* dan uji *mann whitney*. Hasil uji *marginal homogeneity* didapatkan  $p=0,000$  pada kelompok intervensi dan  $p=0,317$  pada kelompok kontrol. Hasil uji *mann whitney* diperoleh  $p=0,000$  artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah *posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pemberian kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur 16 responden penderita hipertensi pada kelompok intervensi. Kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender dapat dijadikan salah satu alternatif terapi untuk meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Daftar Pustaka: 82 (2005-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

**Thesis, October 2023  
Dinda Fita Rosa**

***The Differences in Giving a Combination of Warm Water Foot Soak Therapy and Lavender Aromatherapy on Sleep Quality of Patients with Hypertension***  
xiv + 84 pages + 8 tables + 3 schematics + 15 appendices

**ABSTRACT**

*Many patients with hypertension are found to experience sleep quality problems. One effort that can be made to overcome sleep quality problems is by providing a combination of warm water foot soak therapy and lavender aromatherapy. This study aims to determine the effect of a combination of warm water foot soak therapy and lavender aromatherapy on the sleep quality of patients with hypertension. This research method uses a quasi-experiment with a pretest-posttest with a control group design. The research sample was 32 hypertension patients using a non-probability purposive sampling technique with 16 respondents in the intervention group and 16 respondents in the control group. Sleep quality uses sleep quality questionnaire (KKT) measurements. Data analysis used the marginal homogeneity statistical test and the Mann-Whitney test. Based on the results of the marginal homogeneity test,  $p=0.000$  was obtained in the intervention group and  $p=0.317$  in the control group. The results of the Mann-Whitney test obtained  $p=0.000$ , meaning there was a significant difference between the sleep quality of the intervention group and the control group after the post-test. The results of this study showed that there was a difference in giving a combination of warm water foot soak therapy and lavender aromatherapy to the sleep quality of 16 respondents with hypertension in the intervention group. The combination of warm water foot soak therapy and lavender aromatherapy can be used as an alternative therapy to improve the sleep quality of patient with hypertension.*

*Keywords : Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Warm Water Foot Soak  
References : 82 (2005-2023)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Puji dan syukur ku panjatkan kepada Allah SWT atas semua rahmat dan karunia-Nya yang telah membuatku mampu mencapai tahap ini. Alhamdulillah, setelah melalui perjalanan yang cukup panjang, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan juga. Skripsi ini aku persembahkan untuk semua orang yang berarti dalam kehidupanku:

- ♥ Kedua orang tua tersayang Papa dan Mama yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, semangat, mendengarkan keluhan, dan semuanya. Terima kasih atas kesabaran papa dan mama dalam membantu ninda menyelesaikan segala perjalanan yang harus Ninda lalui dalam penyelesaian perkuliahan ini. Semoga suatu saat Ninda bisa membuat papa dan mama bangga dan bahagia dari hasil kerja keras Ninda nanti, aamiin.
- ♥ Kedua Kakak dan Kedua Ayukku tersayang yang telah memberikan dukungan baik secara materil maupun immateril, terima kasih atas semua semangat dan saran yang telah kalian berikan untuk Ninda. Selanjutnya, untuk semua keponakan kesayangan Dida yaitu Sheva, Nazia, Raka, dan Namira, terima kasih atas tingkah laku kalian yang lucu dan menghibur Dida ditengah-tengah kepusingan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga nanti anak-anak menjadi anak yang baik dan membanggakan ya.
- ♥ Sahabatku di PSIK 2019 yaitu Cherly, Leny, Ira, Nani, Mujab, Desi, Dinput, Shefa, Angel dan Gina yang telah banyak memberikan bantuan dan semangat bagiku mulai dari penyusunan proposal, seminar proposal, penelitian, seminar hasil bahkan hingga skripsi ini telah selesai. Terima kasih atas semua pencerahan dan dukungan yang telah kalian berikan untukku. Semoga suatu saat aku bisa membalas semua kebaikan yang telah aku dapatkan dari kalian.
- ♥ Buah kesayanganku, Nanas, terima kasih karena selalu menemani, memberikan semangat, dan menghiburku sejak dulu hingga sekarang, dan semoga sampai nanti juga. Aku selalu berharap dan berdoa yang terbaik.



- ♥ Tata, adik sepupu ku tersayang yang posisinya sudah jauh di Pulau Jawa sana. Terima kasih atas semangat yang telah kamu berikan selama penyusunan skripsi ini, semua ceritamu selalu menghiburku. Selain itu, untuk tante dan om ku tersayang terima kasih juga atas semua bantuan dan semangat yang telah kalian berikan untukku.
- ♥ Sahabatku sejak SMA yaitu Elsa, Rahmadhani, dan Suci yang sudah memberikan semangat, motivasi, mendengarkan semua cerita tentang skripsiku. Terima kasih sudah menghiburku, setiap selesai main bersama kalian, selalu ada kabar baik yang Allah berikan untukku.
- ♥ Semua responden dan keluarga responden yang terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih atas semua kebaikan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam pelaksanaan penelitian Dinda. Karena kalian, Dinda jadi mengetahui bahwa ada banyak orang baik di dunia ini. Terima kasih juga atas semua doa baik yang telah kalian berikan, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT. Sehat selalu ya Bapak/Ibu semuanya.
- ♥ Untuk diriku sendiri, ternyata kamu bisa menyelesaikan perkuliahan yang berat ini. Selamat karena sudah mencapai tahap ini, ayo tetap semangat karena ini baru permulaan untuk mendapatkan ilmu dan gelar yang akan kamu sandang selamanya. Semoga kamu bisa menebarkan kebaikan untuk orang di sekitarmu, dan orang-orang yang membutuhkanmu, aamiin.

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan; Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”*

*~ Q.S. Al-Insyirah:5-6 ~*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Pemberian Kombinasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi”. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing I dan Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Penguji I dan Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan kritik, saran, & masukan kepada penulis dalam menyempurnakan skripsi ini, Kepala Puskesmas beserta seluruh karyawan Puskesmas Gandus Palembang yang telah memberikan izin, bantuan dan arahan selama penulis melakukan penelitian, dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik, saran, dan masukan yang membangun sangat diperlukan. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua terutama di bidang keperawatan, aamiin.

Indralaya, Oktober 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Ruang Lingkup .....	7
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Konsep Hipertensi .....	9
1. Definisi Hipertensi.....	9
2. Klasifikasi Hipertensi .....	9
3. Faktor Risiko Hipertensi.....	10
4. Manifestasi Klinis Hipertensi .....	12
B. Konsep Tidur .....	13
1. Definisi Tidur .....	13
2. Manfaat Tidur.....	13

3.	Fisiologi Tidur .....	14
4.	Tahapan Tidur .....	15
5.	Siklus Tidur .....	17
6.	Kebutuhan Tidur.....	18
7.	Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	19
8.	Kualitas Tidur.....	20
9.	Hubungan Tidur dengan Tekanan Darah .....	21
C.	Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat .....	22
1.	Definisi Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat .....	22
2.	Manfaat Terapi Rendam Kaki .....	22
3.	Mekanisme Terapi Rendam Kaki terhadap Kualitas Tidur.....	23
4.	Pedoman Suhu Air dalam Terapi Rendam Kaki .....	23
D.	Aromaterapi Lavender.....	24
1.	Definisi Aromaterapi .....	24
2.	Jenis Sediaan Aromaterapi .....	25
3.	Cara Penggunaan Aromaterapi.....	26
4.	Tanaman Lavender .....	27
5.	Kandungan Minyak Esensial Lavender.....	28
6.	Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender .....	28
E.	Penelitian Terkait.....	29
F.	Kerangka Teori.....	31
<b>BAB III.....</b>	<b>32</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>	
A.	Kerangka Konsep .....	32
B.	Desain Penelitian.....	33
C.	Hipotesis .....	34
D.	Definisi Operasional.....	35
E.	Populasi dan Sampel.....	35
F.	Tempat Penelitian.....	38
G.	Waktu Peneltian.....	38
H.	Etika Penelitian.....	39
I.	Alat Pengumpulan Data.....	42
J.	Prosedur Pengambilan Data .....	45

K. Analisis Data .....	48
<b>BAB IV .....</b>	<b>51</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian.....	51
1. Hasil Analisis Univariat .....	51
2. Hasil Analisis Bivariat.....	53
C. Pembahasan .....	56
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat .....	62
D. Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB V.....</b>	<b>71</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi
- Tabel 2.2 Pedoman Suhu Air
- Tabel 2.3 Bunga Lavender & Sifatnya
- Tabel 4.1 Kualitas Tidur Kelompok Intervensi
- Tabel 4.2 Kualitas Tidur Kelompok Kontrol (n=16)
- Tabel 4.3 Perbedaan pretest dan Posttest Kualitas Tidur Kelompok Intervensi (n=16)
- Tabel 4.4 Perbedaan Pretest dan Posttest Kualitas Tidur Kelompok Kontrol (n=16)
- Tabel 4.5 Perbedaan Kualitas Tidur antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol (n=32)

## DAFTAR SKEMA

- Skema 2.1 Kerangka Teori
- Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian
- Skema 3.2 Bentuk Rancangan Penelitian

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (*Informed*)
- Lampiran 2. Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Aromaterapi Lavender
- Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Sertifikat Etik Penelitian
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Kedokteran
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Palembang
- Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Uji Statistik Penelitian
- Lampiran 12. Tabel Data Statistik Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I
- Lampiran 15. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

Nama : Dinda Fita Rosa  
Tempat, tanggal lahir : Palembang, 25 April 2002  
Alamat : Jalan Silaberanti Kota Palembang, Sumatera Selatan  
Agama : Islam  
Nama Orang Tua  
    Ayah : Danial Alfiah, SH  
    Ibu : Lasdiarina, SST  
Jumlah saudara : 2  
Anak ke : 3

### Riwayat Pendidikan

1. TK Kemala Bhayangkari 4 Palembang
2. SD Negeri 96 Palembang
3. SMP Negeri 15 Palembang
4. SMA Negeri 8 Palembang
5. Program Studi Keperawatan FK Universitas Sriwijaya

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setiap individu. Pemenuhan kebutuhan tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu penyakit, aktivitas fisik, stres psikologis, obat, lingkungan, dan usia (Kozier, 2011 dalam Amanda, *et al.*, 2017). Salah satu penyakit yang dapat mengganggu pemenuhan tidur adalah penyakit hipertensi. Penderita hipertensi sering mengalami gangguan tidur. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Corteli (2004; Lubis, 2013) bahwa gejala yang timbul akibat penyakit hipertensi dapat mengganggu tidur dan akan berdampak pada kualitas tidur

*International Society of Hypertension* (ISH) mendefinisikan hipertensi sebagai peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Unger, *et al.*, 2020). Jumlah penderita hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui sebanyak 34,1% penduduk Indonesia yang berusia  $>18$  tahun menderita hipertensi. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi adalah pada Provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi 44,1%, prevalensi terendah pada Provinsi Papua, yaitu 22,2%. Sedangkan prevalensi di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 30,44% (Kemenkes RI, 2018c).

Angka kejadian penyakit hipertensi di Sumatera Selatan paling banyak ditemui di Kota Palembang. Pada tahun 2022, jumlah estimasi penderita hipertensi di Kota Palembang periode Januari hingga Desember 2022 adalah

sebanyak 411.518 orang dengan capaian pelayanan kesehatan tertinggi di Puskesmas Gandus (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2022). Penyakit hipertensi menduduki posisi pertama dari 10 besar penyakit tidak menular (PTM) lainnya di Puskesmas Gandus.

Hasil penelitian Liu, *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa penderita hipertensi lebih sering mengalami gangguan tidur daripada seseorang dengan tekanan darah normal. Gangguan tidur ini terjadi karena penyakit hipertensi menimbulkan gejala pusing, sakit kepala, nyeri tengkuk, sesak napas, dan nokturia (Nuraini, 2015 dalam Sakinah, *et al.*, 2018). Selain itu, penderita hipertensi juga mengalami *Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS)*, yaitu gangguan yang menimbulkan henti napas sementara saat tidur (Li, *et al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gandus Kota Palembang bahwa sebanyak 7 pasien penderita hipertensi mengaku sering mengalami gangguan dalam tidurnya. Berdasarkan hasil wawancara, sejumlah pasien hipertensi mengalami gejala pusing, sakit kepala, dan nyeri tengkuk pada malam hari. Pasien juga sering terbangun untuk buang air kecil (nokturia), dan sulit untuk kembali memulai tidur. Akibat dari gangguan tidur ini adalah timbulnya rasa kantuk berlebih, gelisah, lesu, mudah emosi, kurang fokus, perasaan kurang segar pada pagi hari, bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Gangguan tidur dapat mengganggu keadaan fisik, emosional, kognitif dan sosial orang dewasa (Nurdin, *et al.*, 2018). Banyaknya gangguan ketika tidur akan menimbulkan rasa tidak nyaman, sehingga tidur menjadi tidak nyenyak dan mengganggu pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur juga akan

berdampak pada kualitas tidur penderita hipertensi (Li, *et al.*, 2020). Hal ini karena penderita hipertensi menjadi sering terbangun selama tidur dan mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk (Potter & Perry, 2010 dikutip Oktaviasari & Hermawan, 2021).

Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi tekanan darah, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatis, sehingga menimbulkan kekambuhan hipertensi (Amanda, *et al.*, 2017). Hasil penelitian Keswara, *et al.*, (2018) bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai korelasi sebesar 0,496 yang berarti apabila penderita hipertensi memiliki kualitas tidur buruk maka dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Zheng, *et al.*, (2014) bahwa kualitas tidur buruk akan berpengaruh pada tekanan darah dan dapat memperparah perkembangan hipertensi, bahkan meningkatkan risiko komplikasi stroke dan penyakit kardiovaskular lainnya (Sakinah, *et al.*, 2018).

Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan menggunakan obat tidur, tetapi apabila dikonsumsi dalam jangka panjang akan berdampak buruk pada tubuh dan menimbulkan ketergantungan. Sementara itu, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan hidroterapi dan aromaterapi (Candra, *et al.*, 2019 dan Maharianingsih, *et al.*, 2020).

Hidroterapi merupakan terapi yang menjadikan air sebagai media untuk pengobatan serta mengandalkan respons-respons tubuh terhadap air (Indrayanti, *et al.*, 2021). Salah satu hidroterapi untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk

adalah terapi merendam kaki di dalam air hangat. Terapi rendam kaki air hangat akan membuat pembuluh darah melebar sehingga melancarkan peredaran darah, menimbulkan perasaan rileks, meringankan rasa sakit dan tegang yang akan berakibat pada peningkatan kualitas tidur (Permady, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2017) menunjukkan adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pasien preoperatif di RSUD Dr. H. Koesnadi. Terapi rendam kaki dengan air hangat akan menimbulkan efek relaksasi yang memungkinkan pasien untuk lebih mudah terlelap dan tertidur. Terapi rendam kaki dengan air hangat akan merangsang sekresi hormon serotonin. Kemudian hormon ini akan diubah menjadi hormon melatonin, yaitu hormon yang menimbulkan rasa rileks dan mengantuk (Cavendish, 2009 dalam Candra, *et al.*, 2019).

Kualitas tidur yang buruk juga dapat diatasi dengan aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang berasal dari ekstrak bunga, daun, buah, biji, batang, atau akar tumbuhan (Rafii, *et al.*, 2020). Aromaterapi dapat diberikan melalui pijatan, rute oral (misalnya konsumsi pil atau teh), atau dihirup secara langsung atau ditempatkan di dekat kepala ketika tidur (Greenberg & Slyer, 2018).

Salah satu minyak aromaterapi yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender (Ramadhan & Zettira, 2017). Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi untuk seseorang dengan kualitas tidur yang buruk, misalnya pada penderita hipertensi (Bystrom, *et al.*, 2012 dikutip Oktaviasari & Hermawan, 2021). Minyak esensial lavender sangat jarang menimbulkan reaksi alergi dibandingkan minyak esensial lainnya (Lindquist, *et al.*, 2014). Minyak esensial

Lavender memiliki sifat ansiolitik yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan, serta tidak menimbulkan kerugian atau efek samping (Greenberg & Slyer, 2018).

Hasil penelitian Karadag & Baglama (2019), diketahui bahwa minyak esensial lavender dapat menimbulkan efek menenangkan sehingga dapat mengurangi stres, kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender juga dapat melemaskan otot-otot yang tegang dan membuat perasaan menjadi lebih nyaman sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian Cheraghbeigi, *et al.*, (2019) bahwa aromaterapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur pasien penyakit jantung.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut dalam judul perbedaan pemberian kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Penyakit hipertensi menimbulkan gejala seperti nyeri kepala atau pusing sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Selain itu, penderita hipertensi juga sering mengalami sesak napas, nokturia, dan *Obstructive Sleep Apnea Syndrome* (OSAS), yaitu gangguan yang menyebabkan penderitanya berhenti bernapas sementara ketika tidur. Keadaan ini dapat mempengaruhi kualitas tidur karena penderita hipertensi kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak serius pada perkembangan penyakit hipertensi. Terapi yang dapat dilakukan untuk

mengatasi kualitas tidur yang buruk adalah terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender.

Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan pemberian kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pemberian kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan perlakuan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi
- b. Mengetahui kualitas tidur sebelum dan setelah pada kelompok kontrol
- c. Mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi kombinasi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi
- d. Mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pada kelompok kontrol
- e. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dengan diberikannya kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Profesi Keperawatan**

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi teoritis untuk profesi keperawatan terkait kualitas tidur penderita hipertensi yang diberikan terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender.

#### **b. Bagi Responden**

Diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi yang diberikan terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan dan informasi untuk penelitian selanjutnya terkait kualitas tidur penderita hipertensi dengan menggunakan metode atau terapi yang berbeda.

## **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah yang bertujuan untuk mengetahui perbedaaan pemberian kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis



penelitian *Quasy-experimental* dengan *pretest-posttest with control group design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Gandus Palembang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *non probability sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada teknik ini, pengambilan sampel disesuaikan dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2015). Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran skor kualitas tidur penderita hipertensi menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT).

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
- Anggraini, E., Wijoyo, E., & ... K. K. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 113–119. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13669>
- Ansar, J., Dwinata, I., & M, A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Armat, M. R., Mortazavi, H., Akbari, H., & Ebrahimzadeh, Z. (2021). The effect of footbath on the quality of sleep in older adults: A pilot study. *Geriatric Nursing*, 42(5), 1178–1183. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.07.008>
- Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap. *Physiotherapy & Health Science*, 2(2), 69–75.
- Bathaholic. (n.d.). *Lavender essential oil*. Retrieved March 21, 2023, from [https://www.thebathaholic.com/products/lavender-essential-oil-bathaholic?\\_pos=1&\\_sid=695c2ce8f&\\_ss=r](https://www.thebathaholic.com/products/lavender-essential-oil-bathaholic?_pos=1&_sid=695c2ce8f&_ss=r)
- Billings, M. E., Hale, L., & Johnson, D. A. (2020). Physical and Social Environment Relationship With Sleep Health and Disorders. *Chest Journal*, 157(5), 1304–1312. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.12.002>
- Bukit, E. K. (2018). *Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian*. 9(2), 1–8. <https://doi.org/10.7454/jki.v9i2.159>
- Candra, M. D., Susilo, E., & Wulansari. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*. <https://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/view/13669>
- Cheraghbeigi, N., Modarresi, M., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019). Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35(March), 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.005>
- Dahlan, M. S. (2020). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan* (6th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>

Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2022). *Capaian SPM Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi*.

Fitriyah, N. (2015). *Pemberian Tindakan Relaksasi Aromaterapi Lavender pada Asuhan Keperawatan Ny.S sebelum Tindakan Operasi untuk menurunkan Tingkat Kecemasan di RSUD Karanganyar*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.

Greenberg, M. J., & Slyer, J. T. (2018). Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy for sleep in adults: A systematic review. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2109–2117. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003823>

Hakim, M. A. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualiatas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS Permata Medika Kota Semarang*. Universitas Widya Husada.

Hamida, N. W. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin di Masa Pandemi Covid-19* (Issue February).

Handayani, W., Lukman, M., & Sari, C. W. . (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan : Journal of Nursing Science*, 9(1), 133–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.01.17>

Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47–54.

Hidayat, A. A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif* (Aulia (ed.); 1st ed.). Health Books Publishing.

Indrayanti, N. P. S., Mulyati, M. I., & Wasista, I. P. U. (2021). Desain Interior Pusat Hidroterapi Bagi Penderita Insomnia. *Jurnal Vastukara*, 1(2), 108–119.

International Physical Activity Questionnaire. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.

Irwan. (2016). Epidemiologi Penyakit Hipertensi. In *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular* (1st ed., p. 36). Penerbit Deepublish.

Jannah, J. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kuantitas Air Mata yang Diukur Menggunakan Tes Schirmer I pada Mahasiswa Fakultas*

*Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2015.*

- Karadag, E., & Baglama, S. S. (2019). The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice*, 33(4), 222–229. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000334>
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2017). Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2), 105–112. <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- Kemkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi (Technical Guidelines for the Discovery and Management of Hypertension)*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/pedoman-teknis-penemuan-dan-tatalaksana-hipertensi>
- Kemkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan SPA*.
- Kemkes RI. (2018a). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. P2ptm.Kemkes.Go.Id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kemkes RI. (2018b). *Klasifikasi Hipertensi*. P2ptm.Kemkes.Go.Id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kemkes RI. (2018c). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Keswara, U. R., Ludiana, & Mutiara, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Utara Tahun 2017. *Holistik Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(2), 103–111.
- Kim, H. J., Lee, Y., & Sohng, K. Y. (2016). The effects of footbath on sleep among the older adults in nursing home: A quasi-experimental study. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 40–46. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.005>
- Kuderer, S., Vagedes, K., Szoke, H., Kohl, M., Joos, S., Gündling, P. W., & Vagedes, J. (2022). Do ginger footbaths improve symptoms of insomnia more than footbaths with warm water only? – A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Medicine*, 67.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Li, L., Li, L., Chai, J., Xiao, L., Ng, C. H., & Ungvari, G. S. (2020). Prevalence of poor sleep quality in patients with hypertension in china: A meta-analysis of comparative studies and epidemiological surveys. *Frontiers in Psychiatry*, 11(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00591>

- Lindquist, R., Snyder, M., & Tracy, M. F. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. Springer Publishing Company.
- Liu, D., Yu, C., Huang, K., Thomas, S., Yang, W., Liu, S., & Kuang, J. (2022). The Association between Hypertension and Insomnia: A Bidirectional Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *International Journal of Hypertension*. <https://doi.org/10.1155/2022/4476905>
- Liu, R. Q., Qian, Z., Trevathan, E., Chang, J. J., Zelicoff, A., Hao, Y. T., Lin, S., & Dong, G. H. (2016). Poor sleep quality associated with high risk of hypertension and elevated blood pressure in China: Results from a large population-based study. *Hypertension Research*, 39(1), 54–59. <https://doi.org/10.1038/hr.2015.98>
- Maharianingsih, N. M., Iry, A. A. S. I., & Putri, D. W. B. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–82. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Malik, A. A., Wiarsih, D., Rosmawati, A., Sulistiani, D., Fithriani, A., Rostantia, B., & Aulia, A. F. (2021). The Relationship of Sleep Quality with Stress Level among Hypertension Patients. *Genius Journal*, 2(2), 48–53. <https://doi.org/10.56359/gj.v2i2.23>
- Marlinda, F. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal di jakarta timur*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297–303. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and Methods of Applying Essential Oils. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 22(2), 25–31. <https://www.researchgate.net/publication/331260591>
- Muttaqin, A. A. Z. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Universitas Brawijaya.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Ketiga)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>

- Nurhajrawati. (2022). *Hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi* [UIN Alauddin Makassar]. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviasari, D., & Hermawan, D. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *TMI JOURNAL OF Tropical Medicine Issues*, 1(1), 34–43.
- Permady, G. G. (2015). Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat. In *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Pradana, S. S. (2019). *Hubungan tekanan darah tinggi dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia pandanwangi blimbing kota Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*.
- Prusinowska, R., & Śmigielski, K. B. (2014). Composition, biological properties and therapeutic effects of lavender (*Lavandula angustifolia* L.). *Herba Polonica*, 60(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/hepo-2014-0010>
- Putri, F. (2017). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Tidur Pada Pasien*. 5(2), 82–87.
- Rafii, F., Ameri, F., Haghani, H., & Ghobadi, A. (2020). The effect of aromatherapy massage with lavender and chamomile oil on anxiety and sleep quality of patients with burns. *Burns*, 46(1), 164–171. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.02.017>
- Rahman, R. A. N. (2021). *Gambaran Lingkungan Tidur dan Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia di Posyandu Anggrek 1 Desa Gelung Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula angustifolia* ) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Rosyidah, S. (2022). *Hubungan kualitas tidur dengan excessive daytime sleepiness pada pekerja bergilir*. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.144-148>
- Şahin, F., Özkaraman, A., & Kaya, Z. I. (2023). The effect of a combined treatment

of foot soak and lavender oil inhalation therapy on the severity of insomnia of patients with cancer: Randomized interventional study. *Explore*, 19(3), 426–233. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.09.003>

- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi*. XIII(2), 46–52.
- Santhi, M., & Mukunthan, A. (2013). A Detailed Study of Different Stages of Sleep and Its Disorders-Medical Physics. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2(10), 5205–5212.
- Sari, C. W. M., Sumarni, N., & Rahayu, Y. S. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 148–154. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3193>
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/33470/20280%3E%0A%0A>
- Sejbuk, M., Chodakowska, I. M., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutriens*, 14(1912).
- Setyaningrum, N., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.81>
- Sukma, E. P., Yuliawati, S., Hestningsih, R., & Ginandjar, P. (2019). Hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 122–128. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Suling, F. R. W. S. (2018). Hipertensi. In A. Simatupang (Ed.), *Hipertensi* (1st ed.). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–3.
- Supriadi, & Sunandar, K. (2018). *Laporan Akhir Penelitian Pengaruh Terapi*

*Rendam Kaki Air Garam Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kota Bandung.* Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Valentine, S., & Pratiwi, R. (2019). Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan-Sediaan Farmasi. *Farmaka*, 15(2), 119–131.
- Wibowo, D. A., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Hanapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019. In *Jurnal keperawatan Galuh* (Vol. 1, Issue 2, pp. 104–123).
- Wulandari, K. M. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Koemani Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Yoshiko, C., & Purwoko, Y. (2016). *Pengaruh aromaterapi rosemary terhadap atensi*. 5(4), 619–630.
- Zhao, J., Wang, F., Ou, D., Zhou, B., Li, Y., Wang, H., & Deng, Q. (2023). Thermoregulatory analysis of warm footbaths before bedtime: Implications for enhancing sleep quality. *Building and Environment*, 227(1). <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109788>