

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP
DENGAN HIPERTENSI DI RSUD SITI FATIMAH**



SKRIPSI

OLEH:

DIPIA RAHMA JOZENI

NIM: 04021282126087

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP
DENGAN HIPERTENSI DI RSUD SITI FATIMAH**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

OLEH:

DIPIA RAHMA JOZENI

NIM: 04021282126087

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : DIPIA RAHMA JOZENI

NIM : 04021282126087

**JUDUL :PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP
DENGAN HIPERTENSI DI RSUD SITI FATIMAH**

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 : DIPIA RAHMA JOZENI
NIM : 04021282126087
JUDUL : PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP DENGAN HIPERTENSI DI RSUD SITI FATIMAH

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 6 Januari 2025 dan telah di terima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 6 Januari 2025

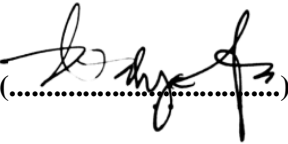
Pembimbing I

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

(.....)

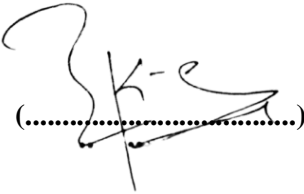
Pembimbing II

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

(.....)


Penguji I

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

(.....)

Penguji II

Zulian Efendi, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198807072023211019

(.....)


Mengetahui,
Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


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

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :Dipia Rahma Jozeni

NIM :04021282126087

Judul :Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap dengan Hipertensi di RSUD Siti Fatimah

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 6 Januari 2025



Dipia Rahma Jozeni

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

**Skripsi, Januari 2025
Dipia Rahma Jozeni**

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap dengan Hipertensi di RSUD Siti Fatimah

xvi + 89 halaman + 15 tabel + 2 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Pasien hipertensi banyak mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh tanda dan gejala hipertensi. Pasien hipertensi biasanya mengalami gejala pusing, nyeri kepala, *obstructive sleep apnea* (OSA), dispnea, nokturia, *restless legs syndrome* (RLS) yang dapat mengganggu tidur dan berdampak pada memburuknya kualitas tidur. Kualitas tidur pasien hipertensi juga akan diperparah oleh lingkungan fisik rawat inap yang cenderung bising, temperatur udara yang terlalu panas, kurangnya pencahayaan, serta tidak terjaganya kebersihan dan kerapian. Sebagai seorang perawat, penting untuk mempertimbangkan terapi komplementer guna mendukung dan mengurangi efek samping terapi medis konvensional yang diterima pasien, yang dapat dilakukan secara independen. Terapi komplementer yang dapat menjadi solusi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pasien hipertensi adalah kompres hangat jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat jahe terhadap kualitas tidur pasien rawat inap dengan hipertensi di RSUD Siti Fatimah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan menggunakan rancangan *nonequivalent control group design*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 20 pasien hipertensi yang terbagi dalam dua kelompok, 10 pasien untuk kelompok eksperimen dan 10 pasien untuk kelompok kontrol. Analisis data dilakukan dengan *independent t-test*. Hasil uji statistik *independent t-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata signifikan skor kualitas tidur sesudah terapi kompres hangat jahe kelompok eksperimen dan tanpa terapi kompres hangat jahe kelompok kontrol dengan $t_{hit} > t_{tab}$ ($2,650 > 1,734$) dan $P \text{ value} = 0,016$ ($P < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi. Kompres hangat jahe dapat direkomendasikan menjadi terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi; kompres hangat jahe; kualitas tidur; terapi komplementer

Daftar Pustaka : 112 (2006-2024)

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

**Thesis, January 2025
Dipia Rahma Jozeni**

The Effect of Giving Warm Ginger Compress on Sleep Quality of Inpatients with Hypertension at Siti Fatimah Hospital

xvi + 89 pages+ 15 tables + 2 schemas + 17 appendices

ABSTRACT

Patients with hypertension often experience sleep quality disorders caused by signs and symptoms of hypertension. Hypertensive patients usually experience symptoms of dizziness, headaches, obstructive sleep apnea (OSA), dyspnea, nocturia, restless legs syndrome (RLS) which can interfere with sleep and have an impact on worsening sleep quality. The sleep quality of hypertensive patients will also be exacerbated by the physical environment of inpatients which tends to be noisy, the air temperature is too hot, lack of lighting, and poor cleanliness and tidiness. As a nurse, it is important to consider complementary therapies to support and reduce the side effects of conventional medical therapy received by patients, which can be done independently. Complementary therapy that can be a solution to overcome sleep quality disorders in hypertensive patients is warm ginger compress. This study aims to determine the effect of warm ginger compress on the sleep quality of inpatients with hypertension at Siti Fatimah Hospital. This study used a quasi-experimental research design using a nonequivalent control group design. The number of samples in this study was 20 hypertensive patients divided into two groups, 10 patients for the experimental group and 10 patients for the control group. Data analysis was carried out using an independent t-test. The results of the independent t-test statistical test showed a significant difference in the average sleep quality score after warm ginger compress therapy in the experimental group and without warm ginger compress therapy in the control group with $t_i > t_{tab}$ ($2.650 > 1,734$) and P value = 0.016 ($P < 0.05$). This value indicates the effect of giving warm ginger compresses on improving the sleep quality of hypertensive patients. Warm ginger compress can be recommended as a complementary therapy that can improve the sleep quality of hypertensive patients.

Keywords : *Hypertension; warm ginger compress; sleep quality; complementary therapy*

Bibliography : *112 (2006-2024)*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap dengan Hipertensi di RSUD Siti Fatimah". Peneliti mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Hikayati, S. Kep., Ns., M. Kep sebagai Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep sebagai Pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dian Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kes sebagai Pembimbing II yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Eka Yulia Fitri Y, S. Kep., Ns., M. Kep sebagai Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran yang menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Zulian Effendi, S. Kep., Ns., M. Kep sebagai Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Staf RSUD Siti Fatimah Az-Zahra Provinsi Sumatera Selatan yang telah memberikan izin kepadap peneliti unutm melakukan penelitian di bangsal rawat inap.
8. Keluarga dan teman-teman yang sudah memberikan doa beserta dukungan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca. Aamiin.

Indralaya, 6 Januari 2025



Dipia Rahma Jozeni

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, all praise and gratitude are due to Allah Subhanahu wa Ta'ala, for mercy, blessings, and love that have granted me health, strength, and ease throughout the process of writing and completing this thesis. There is no power or effort except by will and help. I also send blessings and greetings to Prophet Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam, the noble messenger and exemplary figure for humanity, may we be granted the ability to follow the struggle and receive intercession on the Day of Judgment.

I wrote these words in English because I feel a bit shy to express them in Bahasa. Here we go, I dedicate this thesis along with my gratitude to:

- ❖ *My beloved parents, Edi John Hendrie and Zusmi Harleni, who have supported me with unconditional love, endless prayers, and invaluable sacrifices, both morally and materially. Thank you for every prayer you both have always offered, the advice that strengthens me, and the unconditional love you have given. May my parents live a long life, always remain healthy, and be filled with happiness. Ameen.*
- ❖ *My sister, Ayuk Elen, and my beloved family, who have always provided encouragement, support, and motivation through both joyful and challenging times*
- ❖ *My beloved cat Moci, the cherished one of Yuk Pia. Although Moci is now somewhere unknown, Yuk Pia is happy that Moci once accompanied Yuk Pia through the days. Thank you for being a part of Yuk Pia's life, Moci. Moci is not just a pet, but a family and a true friend who is irreplaceable*
- ❖ *Dek Salsa, who has kindly allowed her peace to be disturbed for about half a month. Thank you for letting Yuk Pia stay at your boarding house during the research. I hope Salsa's final project will be completed soon as well. Ameen.*
- ❖ *Bundahara Iin, who has kindly accompanied me during the research. Thank you so much, Iin. Without you, I don't know if I would have been able to complete my research. Thank you for leaving your house at night*

to accompanied me, walking in the rain, going up and down the hospital floors, carrying the thermos around the wards, documenting the research, and so much more. I hope your thesis will also be completed soon and smoothly. Ameen.

- ❖ *PP Squad, you guys are an irreplaceable part of my college journey. Thank you for creating so many moments full of laughter, stories, and beautiful memories that I will always cherish. With you guys, even the tough days felt lighter, and every challenge seemed easier to face. I'm grateful to have met all of you*
- ❖ *Fenisa, Mutek, and Ria, you guys are also important parts of my life that I will always be grateful for. Your presence adds color to every step I take. Thank you for all the support that has always made me feel strengthened. I hope we will always remain friends and succeed together.*
- ❖ *Anton Lee, thank you for being the source of my happiness during my hardest times. I'm grateful that you exist and simply breathe in this world. We don't know each other personally, but please allow me to admire you because you truly deserve it.*

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dipia Rahma Jozeni

NIM : 04021282126087

Judul : Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Kualitas Tidur

Pasien Rawat Inap dengan Hipertensi di RSUD Siti Fatimah

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 6 Januari 2025



Dipia Rahma Jozeni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Manifestasi Klinis Hipertensi	8
2.1.3 Faktor Risiko Hipertensi	8
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.5 Derajat Hipertensi.....	10
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	11
2.1.7 Patofisiologi Hipertensi	11
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	12
2.2 Kualitas Tidur	17
2.2.1 Definisi Tidur	17
2.2.2 Fisiologi Tidur	17
2.2.3 Tahapan Tidur.....	18
2.2.4 Definisi Kualitas Tidur.....	19

2.2.5	Parameter Pengukuran Kualitas tidur.....	20
2.2.6	Patofisiologi Gangguan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi	21
2.2.7	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Hipertensi	22
2.3	Terapi Komplementer.....	23
2.3.1	Definisi Terapi Komplementer	23
2.3.2	Jenis Terapi Komplementer	23
2.3.3	Peran Perawat dalam Terapi Komplementer	24
2.3.4	Keterampilan dan Pengetahuan Perawat dalam Terapi Komplementer	25
2.4	Kompres Hangat Jahe.....	26
2.4.1	Definisi Kompres Hangat	26
2.4.2	Manfaat Kompres Hangat	26
2.4.3	Tujuan Kompres Hangat	27
2.4.4	Definisi Jahe	28
2.4.5	Manfaat Jahe.....	28
2.4.6	Fitofarmaka Jahe	29
2.4.7	Komposisi Gizi Jahe	30
2.4.8	Mekanisme Kerja Kompres Hangat Jahe terhadap Kualitas Tidur	31
2.4.9	Metode Pemberian Kompres Hangat Jahe	32
2.5	Penelitian Terkait.....	32
2.6	Kerangka Teori	35
BAB 3 METODE PENELITIAN		36
3.1	Kerangka Konsep	36
3.2	Desain Penelitian	36
3.3	Hipotesis.....	37
3.4	Definisi Operasional.....	38
3.5	Populasi dan Sampel	39
3.6	Tempat Penelitian	40
3.7	Waktu Penelitian.....	40
3.8	Etika Penelitian	40
3.9	Alat Pengumpulan Data	44
3.10	Prosedur Pengumpulan Data.....	48
3.11	Analisis Data	50
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	54
4.2	Hasil Penelitian.....	55
4.3	Pembahasan.....	59
4.4	Keterbatasan Penelitian	77
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		78
5.1	Simpulan	78
5.1	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN		91

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Derajat Hipertensi.....	10
Tabel 2.2 Komposisi Gizi Jahe.....	30
Tabel 2.3 Penelitian Terkait.....	32
Tabel 3.1 <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	37
Tabel 3.2 Definisi Operasional	38
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur.....	45
Tabel 4.1 Rata-Rata Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.3 Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Eksperimen	55
Tabel 4.4 Rata-Rata Kualitas Tidur Sesudah Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Eksperimen	56
Tabel 4.5 Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum Tanpa Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Kontrol	56
Tabel 4.6 Rata-Rata Kualitas Tidur Sesudah Tanpa Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Kontrol	57
Tabel 4.7 Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Eksperimen.....	57
Tabel 4.8 Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Tanpa Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 4.9 Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Sesudah Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok Eksperimen dan Kualitas Tidur Sesudah Terapi Kompres Hangat Jahe Kelompok.....	58

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	35
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan (<i>Informed</i>).....	91
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (<i>Consent</i>).....	95
Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur	97
Lampiran 4 <i>Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	98
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur	99
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 7 Sertifikat Layak Etik	102
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian	103
Lampiran 9 Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	105
Lampiran 9 Master Tabel Penelitian	107
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	109
Lampiran 13 Hasil Uji Statistik	111
Lampiran 14 Hasil Uji Plagiarisme	114
Lampiran 15 Bukti Persetujuan Modifikasi Kuesioner.....	115
Lampiran 16 Lembar Konsultasi	116
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup.....	127

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit katastrofik masih menjadi beban dengan klaim biaya terbesar dalam program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Sejumlah penyakit katastrofik atau penyakit mengancam nyawa dengan biaya pengobatan yang besar pada Neraca Keuangan BPJS Kesehatan 2023 ditempati oleh penyakit jantung pada peringkat pertama, kemudian disusul dengan kanker, stroke, gagal ginjal, dan hemophilia (Databoks, 2024). Dari kelima penyakit tersebut, tiga diantaranya, gagal ginjal, penyakit jantung, dan stroke, merupakan komplikasi atau penyakit penyerta dari hipertensi.

Meningkatnya kasus hipertensi artinya meningkat pula risiko kejadian penyakit katastrofik atau penyakit komplikasi hipertensi tersebut. Perkiraan jumlah kasus hipertensi menyentuh angka lebih dari 63 juta penderita dengan angka kematian lebih dari 400 ribu jiwa di Indonesia (Risksedas, 2018; dikutip Kemenkes RI, 2019). Data dari BPS Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan jumlah penderita Hipertensi di Sumatera Selatan mencapai 1.4 Juta Jiwa pada tahun 2022 (BPS Provinsi Sumatera Selatan, 2024). Kebanyakan orang memang tidak merasakan tanda dan gejala yang menyertai hipertensi. Namun, hipertensi dengan komplikasinya disertai derajat yang tinggi akan menimbulkan berbagai keluhan (WHO, 2023).

Banyak ditemukan pasien hipertensi mengalami masalah gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh tanda dan gejala hipertensi. Penderita hipertensi mengalami gejala pusing, nyeri kepala, *obstructive sleep apnea* (OSA), dispnea, nokturia, *restless legs syndrome* (RLS) yang dapat mengganggu tidur dan berdampak pada memburuknya kualitas tidur serta memengaruhi kualitas hidup dan tekanan darah (Sakinah & Sari, 2018). Selain itu, kualitas tidur pasien hipertensi akan diperparah oleh lingkungan

fisik rawat inap. Ruang rawat inap yang cenderung bising, temperatur udara yang terlalu panas, kurangnya pencahayaan, serta tidak terjaganya kebersihan dan kerapian akan meningkatkan stres pada pasien sehingga mengakibatkan memburuknya kualitas tidur (Indriana & Yunita, 2023).

Masalah gangguan kualitas tidur pada penderita hipertensi didukung oleh data dari penelitian Alfi dan Yuliwar (2018), sebesar 66,7% dari 84 penderita hipertensi usia 18-85 tahun di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang, memiliki kualitas tidur buruk. Data lain didapatkan dari penelitian oleh Eswarya, Putra, dan Widarsa (2023) dengan hasil 64% dari 96 pasien hipertensi usia 18-59 tahun di Puskesmas II Denpasar Barat mengalami kualitas tidur buruk. Selain itu, pasien rawat inap juga cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini didukung data dari penelitian Indriana dan Yunita (2023), dimana didapatkan hasil hanya sebesar 15% dari 72 orang pasien rawat inap yang memiliki kualitas tidur baik dan sebagian besar lainnya mengalami masalah dengan kualitas tidur mereka.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di bangsal rawat inap RSUD Siti Fatimah Sumatera Selatan menunjukkan hasil 8 dari 10 penderita hipertensi dengan penyakit penyerta seperti penyakit ginjal kronis, diabetes mellitus, dan penyakit kardiovaskuler mengalami gangguan kualitas tidur. Pasien hipertensi dengan gangguan tidur tersebut sebagian besar perempuan dengan rentang usia 35-70 tahun. Gangguan kualitas tidur pasien hipertensi ini ditunjukkan dengan pasien mengalami kesulitan untuk memulai tidur, durasi tidur kurang dari 7 jam, sering terbangun pada malam hari karena nyeri dan perasaan ingin buang air kecil, merasa tetap lelah dan mengantuk pada pagi hari, pasien merasa tidak nyaman dan tidak puas dengan tidurnya, dan pasien merasa mengantuk pada siang hari.

Individu dengan diagnosis hipertensi biasanya akan menunjukkan beberapa tanda dan gejala, termasuk perubahan pada retina, nyeri kepala, pusing, dan kesulitan bernapas yang berpotensi menyebabkan gangguan tidur (Kasron, Susilawati, & Subroto, 2021). Nyeri kepala yang banyak

dialami pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskular, tampak jelas pada seluruh pembuluh darah perifer. Perubahan struktur pada arteriol dan arteriola menyebabkan pembuluh darah tersumbat sehingga dapat menginduksi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi nyeri kapiler pada otak (Valerian, Ayubbana, & Utami, 2021). Nyeri kepala membuat penderita hipertensi akan tetap terjaga atau mencegah terjadinya tidur yang akan menyebabkan durasi tidur lebih singkat dan mengantuk berlebihan sehingga aktivitas, produktivitas, dan daya konsentrasi menurun (Habel, Silalahi, & Taihuttu, 2019). Hal tersebut merupakan komponen-komponen yang dapat menentukan kualitas tidur seseorang.

Pasien hipertensi dengan kualitas tidur buruk biasanya sering terbangun pada pagi hari karena pusing atau nyeri kepala dan merasa lelah di siang hari, sehingga dapat memperburuk kondisi pasien, seperti memperparah kecemasan, lelah, gelisah, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, dan dapat menimbulkan penyakit baru pada penderitanya seperti penyakit pembuluh darah koroner atau otak, obesitas, dan depresi (Kasron, Susilawati, & Subroto, 2021). Selain itu, pemberian obat antihipertensi juga seringkali memberikan efek samping seperti nyeri kepala, pusing, kemerahan, bengkak di kaki dan lengan, hingga efek samping yang serius yaitu nyeri dada (Indriani, Rokhmah, & Shania, 2022).

Sebagai seorang perawat perlu untuk mempertimbangkan penggunaan terapi komplementer untuk menunjang dan mengurangi efek samping terapi medis konvensional yang sudah pasien dapatkan, dimana hal ini dapat dilakukan perawat secara independen. Terapi yang banyak digunakan untuk mengatasi tanda dan gejala hipertensi terutama nyeri kepala adalah kompres hangat. Hasil penelitian Valerian, Ayubbana, dan Utami (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dengan nilai *P value* 0.003. Nyeri kepala merupakan salah satu tanda dan gejala hipertensi yang menjadi faktor dari terganggunya

kualitas tidur (Fitriani, Indriani, & Triguna, 2022). Rasa nyeri leher atau kepala pasien hipertensi berkurang dapat meningkatkan perasaan aman dan nyaman penderita hipertensi. Terapi kompres hangat mampu meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, meredakan mual, mengurangi kelelahan, mengurangi pusing, dan membantu memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi (Sunarwan, Wijayanti, & Mudzakkir, 2022). Selain itu, kompres panas akan mengurangi ketegangan otot pada individu, sehingga mengurangi sensasi ketidaknyamanan (Puspita, et al. 2023).

Banyak penelitian sebelumnya yang menambahkan jahe pada rebusan kompres hangat yang digunakan. Penambahan jahe pada air rebusan kompres akan memberikan sensasi panas dan pedas yang akan memberi efek menenangkan pada pasien. Menurut Kumar (2013, dikutip Radharani, 2020), kompres hangat jahe akan merangsang sel saraf menutup sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat. Selain itu, penghantaran panas melalui kompres hangat jahe dapat melebarkan pembuluh darah, memperlancar kelancaran aliran darah serta suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan (Radharani, 2020). Penelitian Ratnawati, Husain, dan Biki (2020) menunjukkan hasil perbedaan efektifitas perlakuan kompres hangat dan kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada pasien rheumatoid arthritis, dimana perlakuan kompres jahe lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan kompres hangat, dengan perbedaan 1,25. Karena kompres jahe terbukti lebih efektif daripada kompres hangat untuk menurunkan nyeri, maka peneliti memilih kompres jahe untuk dilakukan eksperimen terhadap kualitas tidur pasien hipertensi.

Sejauh ini belum ada penelitian yang melakukan eksperimen terhadap pengaruh kompres hangat jahe terhadap kualitas tidur pasien rawat inap dengan hipertensi. Maka dari itu peneliti memilih untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap dengan Hipertensi di RSUD Siti Fatimah”.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia. Salah satu tanda dan gejala yang umum terjadi adalah gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh proses penyakit seperti nyeri. Terapi kompres hangat jahe dapat menjadi salah satu pilihan terapi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara menginduksi vasodilatasi yang kemudian akan memperlancar sirkulasi. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dalam latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kompres hangat jahe terhadap kualitas tidur penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat jahe terhadap kualitas tidur pasien rawat inap dengan hipertensi di RSUD Siti Fatimah

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian berdasarkan usia.
2. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin
3. Untuk mengetahui rata-rata kualitas tidur sebelum terapi kompres hangat jahe kelompok eksperimen
4. Untuk mengetahui rata-rata kualitas tidur sesudah terapi kompres hangat jahe kelompok eksperimen
5. Untuk mengetahui rata-rata kualitas tidur sebelum tanpa terapi kompres hangat jahe kelompok kontrol
6. Untuk mengetahui rata-rata kualitas tidur sesudah tanpa terapi kompres hangat jahe kelompok kontrol
7. Untuk menganalisis perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi kompres hangat jahe kelompok eksperimen

8. Untuk menganalisis perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah tanpa terapi kompres hangat jahe kelompok kontrol
9. Untuk menganalisis perbedaan rata-rata kualitas tidur sesudah terapi kompres hangat jahe kelompok eksperimen dengan kualitas tidur sesudah tanpa terapi kompres hangat jahe kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan informasi mengenai penggunaan terapi kompres hangat jahe sebagai terapi komplementer untuk mengatasi gangguan kualitas tidur penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada responden mengenai kompres hangat jahe sebagai terapi komplementer sehingga responden dapat melakukan terapi kompres hangat jahe secara mandiri untuk mengatasi gangguan kualitas tidur.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi bagi perawat maupun tenaga kesehatan lainnya dalam penerapan kompres hangat jahe sebagai terapi komplementer untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan informasi mengenai pengaruh terapi kompres hangat jahe terhadap kualitas tidur penderita hipertensi sehingga dapat diterapkan dalam proses pembelajaran dan pengembangan ilmu keperawatan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan dan keterampilan dalam menerapkan terapi komplementer berupa kompres hangat jahe untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan studi di bidang keperawatan medikal bedah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap kualitas tidur pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-November 2024. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di bangsal rawat inap RSUD Siti Fatimah dengan jumlah sampel 20 pasien hipertensi yang dibagi dalam dua kelompok, 10 pasien hipertensi untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>.
- Afra, M., Iskandar, I., & Tharida, M. (2023). Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1084-109. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3361>.
- Aidah, S., N. (2020). *Ensiklopedi Jahe: Deskripsi, Filosofi, Manfaat, Budidaya dan Peluang Bisnisnya*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25-36. doi: 10.20473/jbe.v6i1.2018.
- Amelia, A. R. (2022). Pengaruh Stimulus Auditori Qur'an atau Murottal Qur'an Terhadap penurunan Ansietas pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1), 45-56. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.45-56>.
- Andini, N., & Rahmadiyah, D. C. (2022). Penerapan Kompres Hangat Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Pada Sendi: Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(2), 92-107. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v2i1.855>.
- Anggraini, D. I., & Setiawan, I. (2023). Serbuk Jahe, Cengkeh, dan Kayu Manis Guna Atasi Depresi pada Kesehatan Mental. *SWAGATI: Journal of Community Service*, 1(1), 23-28. <https://jurnal.amikom.ac.id/index.php/swagati/article/view/1034>.
- Antia. (2022). *Modul Terapi Komplementer*. <https://shorturl.at/JcACN>, diperoleh 29 Juni 2024.
- Ariyani, P. A., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2024). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Sleep Quality Lansia Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1469-1478. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2700>.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43. <http://dx.doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>.
- Aulia, R. *Menyegarkan Diri dengan Tidur yang Berkualitas*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas, diperoleh 6 Juli 2024.
- Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8246>.

- Balitbangkes. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. <https://shorturl.at/GPFwK>, diperoleh 10 Juli 2024.
- BPS Provinsi Sumatera Selatan. (2024). *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit (Kasus), 2020-2022*. <https://sumsel.bps.go.id/indicator/30/368/1/jumlah-kasus-penyakit-menurut-jenispenyakit.html>, diperoleh 25 Februari 2024.
- Brunner & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta : ECG
- Bukit, E. K. (2018). Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pasien Penyakit Dalam pada Penelitian. https://www.researchgate.net/publication/329000864_Pengembangan_Instrumen_Kualitas_Tidur_dan_Gangguan_Tidur_Pasien_Penyakit_Dalam_pada_Penelitian, diperoleh 3 April 2024.
- Bustan, M. D., Febriyani, R., & Pakpahan, H. (2008). Pengaruh waktu ekstraksi dan ukuran partikel terhadap berat oleoresin jahe yang diperoleh dalam berbagai jumlah pelarut organik (methanol). *Jurnal Teknik Kimia*, 15(4).
- Databoks. (2024). *BPJS Kesehatan Kucurkan Rp24 Triliun untuk Penyakit Katastropik pada 2022*. <https://shorturl.at/wQh8B>, diperoleh 19 Februari 2024.
- Dewi, D. P. P., & Susilo, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i4.10087>.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *Jkep*, 5(1), 61-73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>.
- Eswarya, B., Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 240-246. <https://doi.org/10.22225/amj.3.2.2023.240%20-%20246>.
- Fathinah, R. Z., & Dermawan, D. (2021). Penatalaksanaan Pemberian Rebusan Daun Alpukat dan Kompres Hangat dengan Masalah Nyeri Akut pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Sukoharjo. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 8(2). <https://doi.org/10.55181/ijms.v8i2.330>.
- Feriante J. & Araujo J., F. (2023). *Fisiologi, Tidur REM*. Pulau Harta Karun (FL): Penerbitan StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531454/>, diperoleh 6 Februari 2024.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study

- Kasus. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 71-77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>.
- Habel, P. R. G., Silalahi, P. Y., & Taihuttu, Y. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Masyarakat Daerah Pesisir Desa Nusalaut, Ambon. *Smart Medical Journal*, 1(2), 47-55. <https://doi.org/10.13057/smj.v1i2.28698>.
- Hall, J. E & Guyton, A.C. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 13*. Jakarta : EGC.
- Hidayah, N., & Nisak, R. (2018). Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Based Practice). *Samudera Biru*, 10(1). https://repo.akperngawi.ac.id/RaudhotunNISak/TERAPI_KOMPLEMENTE_R_Full_Cover.pdf, diperoleh 30 Juni 2024.
- Hungu. (2016). *Gender atau Jenis Kelamin*. <http://repo.darmajaya.ac.id/3031/7/BAB%20II.pdf>, diperoleh 6 Mei 2024.
- Indriana, D., & Yunita, R. (2023). Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(6), 178-185. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.
- Indriani, L., Rokhmah, N. N., & Shania, N. (2022). Penilaian Efektivitas Antihipertensi dan Efek Samping Obat di RSUP Fatmawati. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 9(sup), 146-151. <https://doi.org/10.25077/jsfk.9.sup.146-151.2022>.
- Junaidi. (2010). *Tabel r (Koefisien Korelasi Sederhana)*. https://prima.lecturer.pens.ac.id/Pasca/tabel_r.pdf, diperoleh 29 Desember 2024.
- Kakaje, A., Al Zohbi, R., Hosam Aldeen, O., Makki, L., Alyousbashi, A., & Alhaffar, M. B. A. (2021). *Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis*. *BMC psychiatry*, 21(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03002-3>.
- Kasron, K., Susilawati, S., & Subroto, W. (2021). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Menganti Kabupaten Cilacap. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 2(1), 59-64. <https://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/index.php/EMPATI>.
- Kemenkes RI. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. <https://www.panganku.org/id-ID/view>, diperoleh 6 Mei 2024.
- Kemenkes RI. (2019). *Fakta dan Angka Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>, diperoleh 28 Januari 2024.

- Kemenkes RI. (2023). *Bagaimana Cara Mengendalikan Penyakit Hipertensi?* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2004/bagaimana-cara-mengendalikan-penyakit-hipertensi, diperoleh 6 Mei 2024.
- Kemenkes RI. (2024). Dewasa. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/dewasa>, diperoleh 19 September 2024.
- Kemenkes, RI. (2019). Pedoman Pelayanan Kefarmasian Pada Hipertensi. *Departemen Kesehatan RI*, 18-19. https://perpustakaan.kemkes.go.id/inlislite3/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/ZDNjNTVmZWYwNTVhMTk5Yjg4NDIxMTk4NGNiNDFiNTU5NTQ4ZjI1NA==.pdf, diperoleh 4 Juli 2024.
- Kinasih, A., R., Trisna, E., & Fatonah, S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Pasien Paska Operasi Dengan Anestesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2). <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1302>.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Hikmah, N., Masruroh, N. L., Setyowati, C. I., & Prasetyo, Y. B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 213-219. Retrieved from <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/789>.
- Kurniawati, I. T., & Estiasih, T. (2015). *Efek Antihipertensi Senyawa Bioaktif Dioscorin pada Umbi-Umbian Keluarga Dioscorea : Kajian Pustaka*, 3(2), 402-406. <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/view/156>.
- Kusumaningrum, C. N., & Retnaningsih, D. (2023). Studi Kasus Penerapan Kompres Hangat Pada Nyeri Kepala Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 58-62. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.149>.
- Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (Eds.). (2018). *Complementary and alternative therapies in nursing*. Springer Publishing Company. <https://shorturl.at/OHaWq>, diperoleh 29 Juni 2024.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. <file:///C:/Users/acer/Downloads/Metode%20Penelitian%20Kuantitatif%20Panduan%20Praktis%20Merencanakan,%20Melaksanakan%20d.pdf>.
- Majid, Y. A., Apriani, S., & Dinanti, P. (2023). Aromaterapi Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Masker Medika*, 11(1), 19-24. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/511>.

- Mansur, F. A., Djajadisastra, J., & Hanani, E. (2017). Formulasi dan uji manfaat krim minyak jahe merah dan minyak cengkeh terhadap nyeri haid. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 139-147. DOI:10.7454/jki.v20i3.340.
- Maulia, M., & Hengky, H. K. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324-331. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.614>.
- Mawarni, K., Muttaqien, F., Kaidah, S., Darwis, Y., & Panghiyangan, R. (2024). Gambaran ualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di Puskesmas 9 Nopember Banjarmasin Periode Oktober 2023. *Homeostasis*, 7(2), 409-416. <https://doi.org/10.20527/ht.v7i2.13231>.
- Mubarak, I. Q., & Chayatin, N. (2018). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- National Cancer Institute. (2024). *Complementary and Alternative Medicine*. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam>, diperoleh 29 Juni 2024.
- Ngatini, S. H., Widuri, H., & Ratnawati, A. (2022). Literature Review: Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 5(1), 34-46. <https://doi.org/10.37150/jl.v5i1.1656>.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>.
- Nopriani, Y., & Ariska, C. L. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Kombinasi dengan Kompres Hangat Kombinasi dengan Kompres Hangat untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(24), 170-180. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.185>.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 9(1), 31-37. <https://doi.org/10.31290/jkt.v9i1.3412>.
- Novianty, B., Ciptiasrini, U., & Dewi, M. K. (2024). Efektivitas Pemberian Air Rendam Hangat pada Kaki dan Terapi Murotal Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3411-3420. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8853>.
- Nur, Q. (2022). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri pada Pasien Hernia Sebelum Tindakan Operasi di Ruang Premedikasi RSUD Dr. Mohammad Soewandhie Surabaya* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes

- Jogja).<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10510/4/4.%20Chapter2.doc.pdf>, diperoleh 5 Maret 2024.
- Nuraeni, F. (2019). Perubahan Elastisitas Arteri pada Lansia dan Dampaknya terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 145–152. <https://doi.org/10.xxxx/jkm2019.15.2.145>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5). https://www.academia.edu/43668353/RISK_FACTORS_OF_HYPERTENSION, diperoleh 5 Februari 2024.
- Nurhayati, U. A. I., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 363-369). <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/70>.
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41-47. <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta Selatan: Salemba Medika. [3-2metodologi-nursalam-edisi-4-21-nov_compress.pdf](https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271).
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/6667/1/Buku-Ajar_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf.
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82-91. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i2.520>.
- Panjaitan, E. N., Saragih, A., & Purba, D. (2012). Formulasi Gel dari Ekstrak Rimpang Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe). *Journal of Pharmaceutics and Pharmacology*, 1(1), 9-20.
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>.
- Potter & Perry. (2018). *Fundamental Keperawatan 1, Edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pramudyo, A. (2018). *Budi Daya Dan Bisnis Jahe, Lengkuas, Kunyit Dan Kencur*. Jakarta Selatan: Agro Media Pustaka.

- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Prihatini, N. W., & Nopriani, Y. (2023). Hubungan Pemberian Kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Tekanan Darah dan Nyeri di Kepala pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 183-195. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.6044>.
- Purba, R., Marlina, S., & Arianto, A. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Jahe terhadap Penurunan Skala Nyeri Artritis Reumatoid pada Lansia di Desa Lau Rakit Dusun II Kecamatan STM Hilir Kab Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 15-20. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>.
- Purwandari, N. P., & Fatimatuzzahroh, N. (2023). Pengalaman Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Fenomenologi. *Journal Keperawatan*, 2(2), 130-136. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.53>.
- Puspita, T., Widadi, S. Y., Alfiansyah, R., Rilla, E. V., Wahyudin, W., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8-11. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i1.514>.
- Putri, M. F. (2019). Telur Asin Sehat Rendah Lemak Tinggi Protein dengan Metode Perendaman Jahe dan Kayu Secang. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 6(02), 93-102. <http://doi.org/10.21009/>.
- Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Artritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 573-578. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>.
- Raharjo, S. (2019). *Uji Validitas dan Realiabilitas dengan SPSS*. <https://shorturl.at/DeS5F>, diperoleh 29 Desember 2024.
- Rahmanti, A., & Pamungkas, K. A. S. (2022). Penerapan Kompres Hangat pada Leher terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Rumkit TK III 04.06. 02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(2), 36-43. <https://doi.org/10.55606/jufdik.es.v4i2.96>.
- Ratnawati, Husain F., & Biki, F. (2020). Kompres Hangat dan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Rematik. *Journal of Nursing Care*, 6, 2. <http://dx.doi.org/10.52365/jnc.v6i2.391>.
- Resti, N. W. (2020). *Kenali Fase Tidur Kita*. Itjen.Kemdikbud. <https://itjen.kemdikbud.go.id/covid19/2021/10/04/kenali-fase-tidur-kita/>, diperoleh 6 Januari 2024.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada wanita menopause*. Jakarta: LIPI Press. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2874/1/Hipertensi%20pada%20Wanita%20Menopause.pdf>, diperoleh 10 Maret 2024.

- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: Penerbit NEM. <file:///C:/Users/acer/Downloads/roflin.pdf>.
- Rondanelli, M., Fossari, F., Vecchio, V., Gasparri, C., Peroni, G., Spadaccini, D., & Perna, S. (2020). Clinical trials on pain lowering effect of ginger: A narrative review. *Phytotherapy Research*, 34(11), 2843-2856. <https://doi.org/10.1002/ptr.6730>.
- Rusminingsih, E., & Qoyyimah, I. (2016). Hubungan Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Dengan Penurunan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Desa Tanjung Wedi Klaten. *Motorik*, 11(22), 153777.
- Sakinah, P. R., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46-52. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>.
- Santi, S., Maulida, M. N., & Ningsih, N. (2020, August). Pemberian Aromaterapi Jahe terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 37-41). <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1730>.
- Saputri, R., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2021). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 506-513.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11-18. <https://doi.org/10.32678/tropicalbiosci.v1i2.5246>.
- Selvi, M., Siti, B., & Fitriani, R. (2021). Pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/index>.
- Setiadi, D. B., Triyanto, E., & Upoyo, A. S. (2024). Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(9), 1192-1201. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>.
- Silfiyani, L. D., & Khayati, N. (2021). Aplikasi foot hydrotherapy dengan jahe merah (*zingiber officinale* var *rubrum*) terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 127-140. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8018>.
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164-166. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. [Buku Sugiyono.pdf](#).
- Sunarwan, Q. N., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, M. (2022). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Rasa Nyaman pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Lirboyo Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* 2(1), 324-329. <https://doi.org/10.29407/seinkesjar.v2i1.3039>.
- Surbakti, Y. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan*. <https://repository.uhn.ac.id/bitstream/handle/123456789/4282/Yola%20Anggika%20Surbakti.pdf?sequence=1>, 25 Februari 2024.
- Sutrisno, S., Yulianto, M. E., Ariwibowo, D., Ariyanto, H. D., & Handayani, S. U. (2021). Pengembangan Produktivitas Minuman Kesehatan Rempah-Rempah Melalui Granulator yang Dilengkapi Foto-Pasteurisasi–UV Untuk Meningkatkan Imun Tubuh. *Jurnal Pengabdian Vokasi*, 2(2), 150-154. <https://doi.org/10.14710/jpv.2021.12646>.
- Syara, A. M., Siringoringo, T., Halawa, A., & Sitorus, K. (2021). Pengaruh Pemberian kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Nyeri di Kepala pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 1(1), 153-156. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.756>.
- Syiddatul, B. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.29>.
- Tambunan, F. F. et al. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap): Buku Saku Hipertensi*. Medan: Pusdikra Mitra Jaya. [http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/BUKU%20SAKU%20HIPERTENSI%20\(PBL%202021\).pdf](http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/BUKU%20SAKU%20HIPERTENSI%20(PBL%202021).pdf), diperoleh 5 Februari 2024.
- Tarwotoh & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan: Edisi 5*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Valerian, F. O., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 249-255.
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y. C., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H. M., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., Tsoi, K. K. F., & Kario, K. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *Journal of clinical hypertension (Greenwich, Conn.)*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>.
- Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran kualitas tidur lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten

- Dairi tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17-28. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1353>.
- Wachidah, R., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe pada Leher terhadap Nyeri Kepala Pasien Lansia dengan Hipertensi. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*, 5(1), 39-45.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi Hipertensi*. Nuansa Cendekia. <https://shorturl.at/ckTUT>, diperoleh 27 Februari 2024.
- Wahid, A., & Roni Y. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 6 (1): 18-26. Doi 10.20473/jbe.v6i12018.18-26.
- Wangi, P. S. T. A., & Rumah, L. (2024). Higeia Journal of Public Health Research and Development. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018). Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(1), 1-10.
- World Health Organization. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>, diperoleh 28 Januari 2024.
- Wulandari, M., & Rejeki, H. (2024). Penerapan Terapi Zikir Asmaul Husna Kombinasi Aromaterapi Jahe untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(7). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jkug/article/view/24>.
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika. <https://shorturl.at/MuA1w>, diperoleh 4 Juli 2024.
- Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Shalihah, A. A., & Sari, V. A. (2024). Peran Fisioterapi Dalam Upaya Pencegahan Kecemasan Dan Penurunan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Resiko Hipertensi Di Posyandu Cemerlang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 361-371. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.711>.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, 8(3), 229-239. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>.