

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI SEREH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Salma Safinatunnajah¹⁾ Imam Subekti¹⁾ Nurul Pudjiastuti¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Malang
E-mail : salma_p12711191006@poltekkes-malang.ac.id

THE EFFECT OF LEMONGRASS AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Abstract: *Poor sleep quality reduces antibodies and increases feelings of weakness and fatigue, the hormone cortisol and sympathetic nervous system will change when a person's sleep quality is poor which can cause blood pressure to increase (Assiddiqy, 2020). Aromatherapy is one of the nonpharmacological therapies that can be performed where aromatherapy does not cause dependence. The aim of this study is to look at the effect of lemongrass aromatherapy on sleep quality in the elderly who suffer from hypertension. This research is pre-experimental research, a design used that is pretest-posttest for one group. This study uses a quota sampling method with a sample number of 10 elderly people based on inclusion and exclusion criteria. The PSQI questionnaire is used as an instrument of data collection. The intervention is in the form of lemongrass aromatherapy through a reed diffuser. Because the data is not normally distributed, the Wilcoxon test is used. The results of the study were obtained p-value of 0.01 which showed that there were differences in sleep quality before and after obtaining lemongrass aromatherapy, meaning that there was an influence on the administration of lemongrass aromatherapy to sleep quality in hypertensive elderly people.*

Keywords: *Elderly, Hypertension, Lemongrass Aromatherapy, Sleep Quality.*

Abstrak: *Kualitas tidur yang buruk mengurangi antibodi dan meningkatkan perasaan lemah dan lelah, hormon kortisol dan system saraf simpatik akan berubah ketika kualitas tidur seseorang buruk yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Assiddiqy, 2020). Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan dimana aromaterapi tidak menimbulkan ketergantungan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental, desain yang digunakan yaitu pretest-posttest untuk satu kelompok. Penelitian ini menggunakan metode quota sampling dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang lanjut usia berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner PSQI digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Intervensi yang dilakukan berupa aromaterapi serai melalui reed diffuser. Karena data tidak berdistribusi normal, maka uji Wilcoxon digunakan. Hasil penelitian diperoleh p-value sebesar 0,01 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah mendapat aromaterapi serai, artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.*

Kata Kunci: *Aromaterapi Sereh, Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia*

PENDAHULUAN

Orang lanjut usia membutuhkan lebih banyak waktu untuk tertidur dan cenderung kurang tidur atau tidur tidak nyenyak. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan antibodi serta menimbulkan sensasi lemah dan lelah, dimana hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik berubah ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, sehingga tekanan darah meningkat (Assiddiqy, 2020). Kurang tidur dapat menyebabkan sistem saraf hiperaktif, sehingga mempengaruhi banyak sistem dalam tubuh, termasuk pembuluh darah dan jantung. Kualitas tidur yang kurang baik juga dapat mengganggu kerja hormon yang mengatur homeostasis tekanan darah, atau hormon aldosterone (Wicaksono, Puspita and Puspita, 2016)

Hipertensi terkadang dikenal sebagai pembunuh diam (*silent killer*) karena merupakan penyakit fatal tanpa tanda-tanda peringatan bagi korbannya. Hipertensi terjadi ketika tekanan diastolik minimal 90 mmHg serta tekanan sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa individu yang menderita hipertensi sekitar 1,13 miliar, yang mana sebagian besar berpenduduk di negara yang berpendapatan rendah dan menengah (Mindayani *et al.*, 2021).

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010 adalah 18 juta (7,56%), lalu meningkat menjadi 25,9 juta (9,7%) pada tahun 2019, dan peningkatan ini diperkirakan akan terus berlanjut hingga tahun 2035, ketika jumlah orang tua mencapai 48,2 juta (15,77%) (Delviana *et al.*, 2021). Berdasarkan data riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 42,3% pada umur 45-54 tahun, 55,2% pada umur 55-64 tahun, 63,2% pada umur 65-74 tahun dan 69,5% pada umur >75 tahun (Kemenkes, 2018).

Pengobatan non-farmakologis yang tidak memiliki efek samping yang menyebabkan ketergantungan, dapat digunakan dalam upaya membantu lansia yang berjuang dengan kualitas tidur yang buruk. Salah satu jenis perawatan relaksasi adalah aromaterapi. Serai, juga dikenal sebagai *Cymbopogon citratus*, merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan dalam aromaterapi. Minyak aromaterapi serai mempunyai sifat antidepresan, antara lain menekan dan menghilangkan kecemasan atau ketegangan sehingga tubuh dan pikiran merasakan rasa tenang. (Putri, Aditama and Diyanty, 2019). Berbagai bentuk wewangian aromaterapi memiliki tujuan dan manfaat berbeda yang dapat ditingkatkan dengan produk seperti parfum padat, diffuser, lilin aromaterapi, stik aromaterapi, balm, dan lain-lain (Sugawara and Nikaido, 2014)

Leo Rulino dan Laras Santi melakukan penelitian terhadap tiga responden pada bulan Juni 2019 di RT 01 RW 7 Kelurahan Papanggo, Jakarta Utara, dan menemukan bahwa subjek mengalami perubahan setelah menerima aromaterapi serai. Temuan penilaian pada responden kedua menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi serai, individu merasa nyaman dan mengantuk sesaat setelah diberikan. Peserta kedua juga mendapatkan istirahat malam yang nyenyak. Responden mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan terbangun dengan perasaan cukup istirahat (Rulino, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RW 18, Desa Pare, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, berdasarkan wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa 10 dari 15 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, dimana responden sering terbangun pada malam hari, mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan mengalami tidur tidak nyenyak. Dari hasil wawancara juga didapatkan lansia mudah lelah, merasa sangat mengantuk di pagi hari, tidak bersemangat, sering sakit kepala sebagai dampak dari kualitas tidur yang tidak baik. Namun para

lansia tersebut belum pernah menggunakan aromaterapi sereh untuk mengatasi gangguan tidurnya. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan lansia dengan hipertensi dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan dapat mengimplementasikan secara mandiri pemberian aromaterapi sereh untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

METODE PENELITIAN

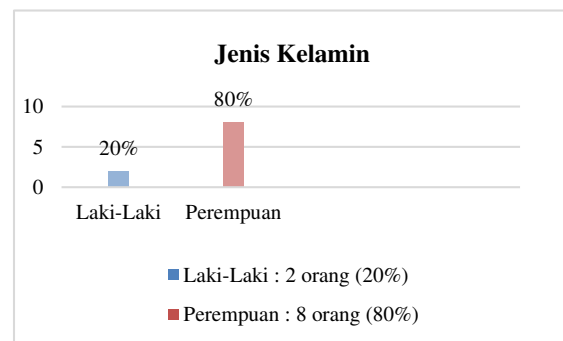
Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dimana hanya satu kelompok pretest-posttest tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol). Satu kelompok yang diikuti dalam penelitian adalah kelompok perlakuan. Sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu dilakukan pre-test pada kelompok perlakuan untuk menilai kemampuan atau nilai awalnya. Setelah itu dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan sesuai protokol. Setelah perlakuan, penilaian akhir, atau post-test, dilakukan pada kelompok perlakuan untuk menilai dampak perlakuan terhadap responden. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di RW 18, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Sampel pada penelitian ini adalah lanjut usia hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk sebanyak 10 responden. Teknik sampel yang diterapkan adalah teknik *non-probability sampling* (*nonrandom sampling*) dengan metode yang digunakan adalah *quota sampling*.

Aromaterapi diberikan dengan cara pemberian menggunakan *reed diffuser* selama 1 minggu pada tanggal 4 Agustus 2023-10 Agustus 2023. Sumber data diperoleh dari *form* PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) berupa nilai pre-test post-test. Data dianalisis menggunakan bantuan software SPSS dengan analisa *Wilcoxon* dimana tes ini digunakan untuk mengevaluasi perbedaan antara data berpasangan, menguji observasi sebelum dan sesudah perlakuan, dan mengevaluasi keberhasilan suatu perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di RW 18, Pare, Kecamatan Pare, Kediri, Jawa Timur, Indonesia. Masyarakat RW 18 berprofesi sebagai pegawai negeri sipil (PNS), wiraswasta, karyawan swasta, buruh dan petani. Wilayah RW 18, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri masuk kedalam wilayah Puskesmas Pare. Luas wilayah operasi UPTD Puskesmas Pare, Kabupaten Kediri adalah 8,25 km² (825 hektar). Wilayah operasional UPTD Puskesmas Pare Kabupaten Kediri terdiri dari 1 kelurahan dan 1 desa dengan jumlah penduduk 39.807 jiwa.(Sidjabat and Arthameivia, 2021).

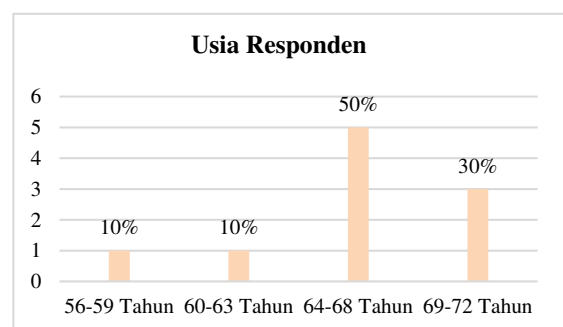
a. Jenis Kelamin



Grafik 1. Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik 1 tersebut, dari 10 responden terdapat 2 responden laki-laki (20%) dan 8 responden perempuan (80%).

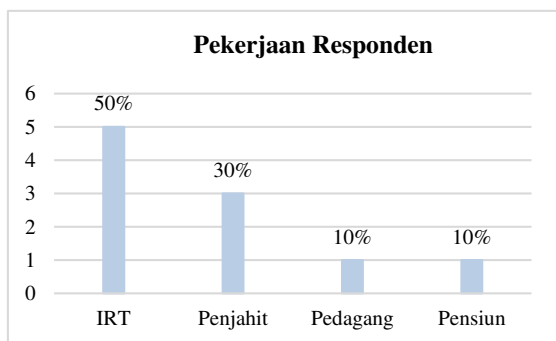
b. Usia Responden



Grafik 2. Usia Responden

Berdasarkan grafik 2. diatas, didapatkan responden berusia 56-59 tahun sebanyak 1 lansia (10%), 60-63 ahun sebanyak 1 lansia (10%), 64-68 tahun sebanyak 5 lansia (50%), 69-72 tahun sebanyak 3 lansia (30%).

c. Pekerjaan Responden



Grafik 3. Pekerjaan Responden

Berdasarkan diagram diatas, sebanyak 5 responden (50%) adalah Ibu Rumah Tangga (IRT), 3 orang responden (30%) sebagai penjahit, 1 orang responden (10%) bekerja sebagai Pedagang, dan 1 orang responden (10%) sudah pensiun.

d. Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Sereh

Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur Responden

PRE TEST		
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Buruk	10	100%

Berdasarkan table 1. di atas di dapatkan hasil pengukuran dengan menggunakan kuesioner PSQI, sebanyak 10 responden (100%) dengan hipertensi kualitas tidurnya buruk. Dari hasil penilaian dengan instrument penelitian berupa kuesioner PSQI

(Pittsburgh Sleep Quality Index), sebanyak 10 responden dengan hipertensi mendapatkan skor >5.

e. Kualitas Tidur Setelah Pemberian Aromaterapi Sereh

POST TEST		
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	8	80%
Buruk	2	20%
Total	10	100%

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil Post Test

Berdasarkan tabel 2 diatas, sebanyak 8 responden (80%) mendapatkan kualitas tidur baik dan 2 responden (20%) kualitas tidurnya buruk.

f. Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Sereh

Tabel 3. Hasil Uji Statistik

Hasil	N	Z	P value
Pre Test	20	-2.558 ^b	.011
Post Test			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS, didapatkan hasil *p-value* adalah 0,011. Karena 0,011 lebih kecil dari 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada perbedaan kualitas tidur sebelum pemberian aromaterapi sereh dan setelah pemberian aromaterapi sereh.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Sebelum Pemberian Aromaterapi Sereh

Kualitas tidur yang tidak baik pada lansia hipertensi dalam penelitian ini dibuktikan dengan keluhan lansia bahwa dirinya sering mengantuk di pagi hari, sering sakit kepala, merasa tidak segar pada pagi hari, mudah lelah ketika beraktivitas dan tidak semangat.

Responden mengungkapkan sudah mengalami hipertensi selama bertahun-tahun dan seluruhnya mengatakan tidak mempunyai penyakit penyerta lainnya. Sebanyak 7 dari 10 responden, terdapat riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga. Dahulu, responden sering mengonsumsi makanan yang asin namun setelah mengalami hipertensi konsumsi makanan yang asin sudah mulai dikurangi, seluruh responden tidak merokok, tidak minum kopi dan tidak mengonsumsi alkohol.

Hal-hal yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada lansia diantaranya adalah sulit untuk memulai tidur, tidur terasa tidak nyenyak dan sering bangun di malam hari baik untuk ke kamar kecil ataupun terbangun karena suara bising. Lansia juga menyatakan sering terbangun bila lampu kamar tiba-tiba dinyalakan. Dari hasil wawancara, 8 dari 10 lansia menyatakan tidak rutin melakukan olahraga dan tidak mengikuti senam lansia yang dilakukan di lingkungan. Responden

memaparkan tidak ada tekanan dalam pekerjaan.

Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan antibodi serta sensasi lemah dan lelah, mengubah sistem saraf simpatik dan hormone stress kortisol, yang mengakibatkan peningkatan pada tekanan darah (Assiddiqy, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Nur Melizza dkk pada November 2019-Februari 2020 di wilayah Puskesmas Ciptomulyo didapatkan Mayoritas pasien dengan hipertensi memiliki kualitas tidur buruk yang dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis pada pembuluh darah saat tidur sehingga meningkatkan tekanan darah dan detak jantung (Melizza *et al.*, 2020).

Usia adalah aspek lainnya. Dari penelitian yang dilaksanakan oleh Rudimin pada tahun 2017, hasil Uji Korelasi Pearson menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan kualitas tidur lanjut usia di Posyandu Permadi RT 02 RW 02, Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Nilai p dalam penelitian ini adalah 0,007 atau 0,05. Berdasarkan temuan penelitian ini, usia merupakan salah satu elemen yang mempengaruhi berapa banyak waktu tidur yang dibutuhkan lansia (Leba, 2020).

Lingkungan adalah aspek lainnya. Komponen yang mencakup hal-hal seperti

pencahayaannya yang terlalu terang, kebisingan, dan kebersihan. Menurut temuan Brewster Research tahun 2019, lingkungan yang bising, tidak bersih dan sesak dapat berdampak negatif terhadap fisiologi, perilaku, dan kinerja kognitif. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur orang lanjut usia. (Jian Utami, Indarwati and Pradanie, 2021).

Aktivitas fisik yang teratur juga dapat memperpanjang waktu tidur secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian Anggarwati dan Kuntarti (2016), 98 orang lansia yang rutin melakukan senam geriatri memiliki rata-rata kualitas tidur yang lebih baik daripada yang tidak. Latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan konsumsi energi, pelepasan endorfin dan suhu tubuh yang dapat membantu tidur dalam proses pemulihan tubuh (Dewi *et al.*, 2020).

Menurut peneliti, bagi lansia yang memiliki hipertensi biasanya memerlukan waktu yang lebih lama untuk dapat memulai tidur dibandingkan lansia yang tidak memiliki riwayat hipertensi. Lansia sering mengalami gangguan tidur seperti kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun untuk ke kamar kecil serta badan atau kepala terasa sakit yang menyebabkan lansia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Hal ini dapat terjadi, juga karena bertambahnya usia maka akan terjadi perubahan fisik yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu,

latihan fisik secara teratur mempunyai pengaruh baik bagi kesehatan karena dapat meningkatkan metabolisme dan menenangkan sirkulasi darah, sehingga individu dapat tidur lebih nyenyak.

2. Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Setelah Pemberian Aromaterapi Serai

Dari hasil penelitian, sebanyak 8 responden (80%) mengalami kualitas tidur baik dan 2 responden (20%) kualitas tidurnya tetap buruk. Responden yang mengalami peningkatan kualitas tidur mendapatkan skor hasil kuesioner PSQI ≤ 5 . Sedangkan pada responden yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur mendapatkan skor > 5 . Lansia yang mengalami peningkatan kualitas tidur mengungkapkan dapat tidur lebih nyenyak, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, merasa lebih rileks dan nyaman ketika akan memulai tidur serta tidak merasa sakit kepala.

Serai, juga dikenal sebagai *Cymbopogon citratus*, merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan dalam aromaterapi. Minyak aromaterapi serai mempunyai sifat antidepresan, antara lain menekan dan menghilangkan kecemasan atau ketegangan sehingga tubuh dan pikiran merasakan rasa tenang. (Putri, Aditama and Diyanty, 2019). Leo Rulino dan Laras Santi melakukan penelitian pada bulan Juni 2019 di RT 01 RW 07, Kecamatan Papanggo, Jakarta Utara, dimana partisipan 2 mendapatkan intervensi

aromaterapi serai selama 3x24 jam. Hasil evaluasi menunjukkan peserta merasa nyaman, tenang, dan mengantuk sesaat setelah mendapat aromaterapi serai. Peserta dapat tidur dengan tenang dan nyaman (Rulino and Santi, 2019).

Hasil penelitian pada kualitas tidur responden oleh Musliana dan Nuraiza Meutia di Puskesmas Padang Bulan dan Puskesmas Teladang, menunjukkan bahwa 53 responden (45,7%) dengan kualitas tidur buruk mempunyai tekanan darah yang kurang terkontrol, sedangkan 33 responden (28,5%) dengan kualitas tidur tinggi mempunyai tekanan darah yang teratur. Kualitas tidur yang baik adalah salah satu faktor yang mungkin dapat membantu mengatur tekanan darah (Musliana and Meutia, 2022).

Menurut peneliti, aromaterapi dapat menenangkan pikiran dan menimbulkan rileks pada badan. Aromaterapi juga dapat menciptakan lingkungan menjadi wangi dan dapat membantu tidur menjadi lebih nyenyak. Lansia mengungkapkan menyukai aromaterapi sereh karena aromanya yang segar, membuat kamar menjadi wangi dan membantu mengusir nyamuk. Penggunaan aromaterapi dapat membantu lansia yang awalnya memiliki kualitas tidur buruk menjadi lebih baik dan hal tersebut dapat membantu tekanan darah lebih terkontrol.

3. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Sereh

Setelah diberikan intervensi aromaterapi sereh selama 1 minggu dengan metode *reed diffuser*, 8 dari 10 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dari buruk menjadi baik sedangkan 2 responden tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidurnya.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan kualitas tidur pada lansia sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan aromaterapi sereh, didapatkan nilai *p-value* adalah 0,01 yang artinya terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum pemberian aromaterapi sereh dan setelah pemberian aromaterapi sereh, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh dalam pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

Setelah pemberian intervensi aromaterapi sereh selama satu minggu dengan metode *reed diffuser*, 8 dari 10 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dari buruk menjadi baik sedangkan 2 responden tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidurnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Intan Silfiyatul Millati, Rani Safitri dan Anik Purwati mengenai pengaruh pemberian aromaterapi sereh (*lemongrass*) terhadap kualitas tidur pada wanita menopause umur ≥ 50 tahun, di PMB Yulia Trijayanti, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang pada 20

Januari 2022 – 26 Februari 2022 dengan hasil kualitas Tidur pada ibu menopause sesudah diberikan pemberian aroma terapi sereh yang dinilai dengan skor PSQI sebagian besar mengalami penurunan nilai skor PSQI <5 sebanyak 17 responden (85%) dan nilai skor PSQI >5 sebanyak 3 responden (15%). Dari Penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur (Silfiyatul Milyati, Safitri and Purwati, 2022).

Menurut peneliti, pemberian aromaterapi dapat membantu mengkondisikan badan dan pikiran menjadi lebih tenang dan nyaman sehingga tidur menjadi lebih nyenyak dan lansia menjadi lebih segar ketika terbangun dan tidak mengantuk dipagi hari. Sebagian besar lansia juga menyatakan tidurnya menjadi lebih baik, frekuensi terbangun di tengah malam berkurang serta dapat memulai tidur lebih mudah. Aromaterapi dengan metode *reed diffuser* merupakan jenis pengharum ruangan yang menggunakan stik untuk menyerap cairan wangi dari botol dan menyebarkan aromanya ke seluruh ruangan. Teknik ini tidak memerlukan listrik atau api untuk mengekstrak aromanya sehingga relatif lebih praktis dan aman digunakan oleh lansia.

PENUTUP

Penelitian pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi yang

dilaksanakan di RW 18, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri, didapatkan hasil sebelum pemberian aromaterapi sereh, 10 responden dengan hipertensi seluruhnya mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi aromaterapi sereh selama 1 minggu pada 10 responden dengan metode pemberian menggunakan *reed diffuser*, didapatkan hasil 8 dari 10 responden (80%) mengalami peningkatan kualitas tidur dari buruk menjadi baik.

Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk membandingkan kualitas tidur pada lansia sebelum perlakuan dan sesudah pemberian aromaterapi sereh, didapatkan nilai *p value* adalah 0,01. Artinya terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum pemberian aromaterapi sereh dan setelah Pemberian aromaterapi sereh, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

Diharapkan lansia dengan hipertensi dapat mengaplikasikan aromaterapi sereh dengan metode reed diffuser secara mandiri apabila mengalami gangguan kualitas tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan membantu tekanan darah lebih terkontrol karena kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Assiddiqy, A. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang', 6, pp. 62–68.
- Delviana, C. *et al.* (2021) 'Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia dipanti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 (Overview Of Elderly Knowledge About Insomnia At The Original Original Winner Jiwa Simpang Selayang, Medan Tuntanga', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), pp. 1–11.
- Dewi, A.A.I. *et al.* (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Desa Sumerta Kelod', 8(1), pp. 22–27.
- Jian Utami, R., Indarwati, R. and Pradanie, R. (2021) 'Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Pant', 2.
- Kemenkes (2018) *Infodatin-Lansia-2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Leba, I.P.R.P. (2020) 'Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia', *Professional Health Journal*, 4(2sp), pp. 166–177.
- Melizza, N. *et al.* (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo', 4(April).
- Mindayani, S. *et al.* (2021) 'Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia', *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), p. 63. Available at: <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.234>.
- Musliana and Meutia, N. (2022) 'Hubungan Faktor-Faktor Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', 21(1), pp. 83–90.
- Putri, M.T., Aditama, D.S. and Diyanty, D. (2019) 'Efektivitas aromaterapi sereh (cymbopon citratus) dengan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pasca sectio caesarea', *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), pp. 187–192.
- Rulino, L. (2019) 'Studi Kasus Efektivitas Intervensi Massage Kaki, Aromaterapi Sereh & Kombinasi Keduanya Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia', *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN ...*, 5(2).
- Rulino, L. and Santi, L. (2019) 'Studi Kasus Efektivitas Intervensi Massage Kaki, Aromaterapi Sereh & Kombinasi Keduanya Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia', *Jakhkj*, 5(2), pp. 42–45.
- Sidjabat, F.N. and Arthameivia, R.E. (2021) 'Evaluation of COVID-19 surveillance performance in The UPTD Puskesmas (Primary Public Healthcare) Pare , Kediri Regency', 7(1), pp. 1–9.
- Silfiyatul Milyati, I., Safitri, R. and Purwati, A. (2022) 'Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang', 4, pp. 1–9.
- Sugawara, E. and Nikaido, H. (2014) 'Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*', *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), pp. 7250–7257. Available at: <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>.
- Wicaksono, H., Puspita, S. and Puspita, H. (2016) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia'.

-