

**PENERAPAN AROMATERAPI SPRAY SANDALWOOD DI BANTAL
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
YANG MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI WILAYAH
PUSKESMAS NGASEM
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh :
DUVAN CANDRA DWI HARTA
NPM : 2325050071

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

DUVAN CANDRA DWI HARTA

NPM : 2325050071

Judul :

**PENERAPAN AROMATERAPI SPRAY SANDALWOOD DI BANTAL
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
YANG MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI WILAYAH
PUSKESMAS NGASEM
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 12 Juni 2026

Pembimbing 1



Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.KM
NIDN.0701127806

Pembimbing 2



Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN.0708088001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

DUVAN CANDRA DWI HARTA

NPM : 2325050071

Judul :

**PENERAPAN AROMATERAPI SPRAY SANDALWOOD DI BANTAL
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
YANG MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN DIAGNOSA
MEDIS HIPERTENSI DI WILAYAH
PUSKESMAS NGASEM
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 22 Juni 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.KM

2. Penguji I : Siti Aizah, S.Kep., Ns., M.Kes

3. Penguji II : Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes

Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or
NIDN: 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Duvan Candra Dwi Harta
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 29 Juli 2004
NPM : 2325050071
Fak/Prodi : Ilmu Kesehatan dan Sains/D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Juni 2026
Yang menyatakan,



Duvan Candra Dwi Harta
NPM. 2325050071

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kejarlah ilmu sampai ke Cina, siapa tahu jodohmu orang sana”

“Jangan biarkan pendapat orang lain menenggelamkan suara isi hatimu”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan karya tulis ilmiah ini kecuali lembar persembahan, berikut penulis persembahkan karya tulis ilmiah ini untuk orang-orang terkasih dan tersayang yaitu:

1. Kepada bapak ku tersayang, terima kasih atas segala dukungan dan pengorbanan besar yang telah kau dedikasikan kepada ku, pengorbanan tenaga, waktu, pikiran, kekuatan yang selalu kau usahakan untuk ku. Terimakasih karena sudah memperjuangkan dan mengusahakan apa yang sedang aku butuhkan sampai akhirnya karya tulis ilmiah ini terselesaikan dengan sangat baik.
2. Kepada ibunda ku tercinta, terima kasih untuk setiap hal-hal yang telah kau berikan kepada ku untuk menyayangi, mendidik, membimbing, memberikan semangat dan motivasi, serta selalu menjadi tempat untuk bercerita. Terima kasih untuk setiap doa-doa yang kau panjatkan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan sangat baik.
3. Kepada kakak ku dan adikku, terima kasih untuk setiap dukungan, semangat, motivasi, dan doa-doa yang telah kau berikan kepada ku.
4. Kepada keluarga besar ku, terima kasih selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
5. Kepada idaman ku di Cina yang selalu membuat hidup ku selalu berwarna dan semoga nantinya akan mendampingi hidupku, karya tulis ilmiah ini juga ku persembahkan untuk mu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M. Kep selaku Kaprodi yang memberikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Dhian Ika Prihananto, S. KM., M. KM selaku pembimbing 1 yang telah sabar dan penuh perhatian dalam membimbing guna menyusun karya tulis ilmiah.
5. Norma Risnasari, S. Kep., Ns., M. Kes selaku pembimbing 2 yang telah sabar dan penuh perhatian dalam membimbing guna menyusun karya tulis ilmiah.
6. dr. Ahmad Khotib, M. Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri yang telah memberi izin saya untuk melakukan penelitian.
7. dr. Ria Rohmatul Karimah selaku Kepala Puskesmas Ngasem yang telah memberi izin saya untuk melakukan penelitian.
8. Responden yang telah bersedia untuk melakukan terapi yang telah diterapkan.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua. Amin

Kediri, 12 Juni 2026

DUVAN CANDRA DWI H.
NPM : 2325050071

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
A. BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	6
Konsep Lansia	6
1. Definisi Lansia	6
2. Karakteristik Lansia	6
B. 3. Ciri-Ciri Lansia.....	7
4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	7
Konsep Hipertensi	10
1. Definisi Hipertensi	10
2. Etiologi Hipertensi	10
3. Patofisiologi Hipertensi	11
4. Faktor Risiko Hipertensi	11
5. Komplikasi Hipertensi.....	14
6. Klasifikasi Hipertensi	15

	7. Pathway Hipertensi.....	16
	8. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	17
	9. Penatalaksanaan Hipertensi	17
	10. Pemeriksaan Penunjang	18
	Konsep Gangguan Pola Tidur	19
	1. Definisi Gangguan Pola Tidur.....	19
	2. Penyebab Gangguan Pola Tidur	19
C.	3. Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur	20
	4. Skala Ukur Gangguan Pola Tidur.....	21
	Konsep Kualitas Tidur	22
	1. Definisi Kualitas Tidur	22
D.	2. Kualitas Tidur Yang Baik.....	22
	3. Gejala Kualitas Tidur Yang Buruk.....	22
	4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	23
	5. Komponen Penilaian Kualitas Tidur	23
	6. Skala Ukur Kualitas Tidur.....	23
E.	Konsep Aromaterapi.....	25
	1. Definisi Aromaterapi	25
	2. Aromaterapi Sandalwood	25
	3. Keamanan Dosis dan Jumlah Spray Aromaterapi Sandalwood	26
	4. Mekanisme Aromaterapi Spray Sandalwood	27
	5. Manfaat Aromaterapi Spray Sandalwood	28
	6. Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi	28
	BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A.	Desain Penelitian.....	30
B.	Subjek Penelitian.....	30
C.	Fokus Studi	30
D.	Definisi Operasional.....	31
E.	Lokasi & Waktu Penelitian	31
F.	Instrumen Penelitian.....	31
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	32
H.	Langkah Pengumpulan Data	32
I.	Analisa Data	34

J. Penyajian Data	34
K. Etika Penelitian	35
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	36
2. Gambaran Subjek Studi Kasus	36
3. Pemaparan Fokus Studi	37
4. Pembahasan	41
5. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V : PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Penyakit Hipertensi	16
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	15
Tabel 2.2 Skala Ukur Gangguan Pola Tidur Insomnia Severity Index (ISI).....	21
Tabel 2.3 Skala Ukur Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	23
Tabel 2.4 SOP Aromaterapi Spray Sandalwood Di Bantal.....	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Aromaterapi	37
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Setelah Diberikan Aromaterapi.....	39
Tabel 4.3 Perbandingan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Aromaterapi	40

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia.....	38
Diagram 4.2 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia.....	39
Diagram 4.3 Pengukuran Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Aromaterapi	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner Gangguan Tidur Untuk Responden	53
Lampiran 2 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur Responden.....	55
Lampiran 3 Lembar Keterangan Cara Skoring Kuesioner Kualitas Tidur.....	57
Lampiran 4 Lembar SOP	59
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)	61
Lampiran 6 Surat Layak Etik	62
Lampiran 7 Surat Perizinan Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri	63
Lampiran 8 Surat Perizinan Penelitian Puskesmas Ngasem	64
Lampiran 9 Lembar Informed Consent Subjek Penelitian.....	65
Lampiran 10 Surat Keterangan Bebas Similarity.....	67
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	68

ABSTRAK

Duvan Candra Dwi Harta : Penerapan Aromaterapi Spray Sandalwood Di Bantal Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri, Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang tidak menular dan sering disebut “*the silent killer*” karena tidak menunjukkan gejala yang jelas. Pada lansia, hipertensi sering terjadi bersamaan dengan gangguan tidur yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perubahan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah dua pasien lansia yang menderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur dan diberikan intervensi aromaterapi *spray sandalwood* di bantal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kedua subjek mengalami kualitas tidur buruk, kemudian setelah diberikan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal selama empat hari berturut-turut terjadi peningkatan kualitas tidur secara bertahap hingga mencapai kategori baik pada hari keempat. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur dan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal, yang ditandai dengan peningkatan kategori kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik pada akhir implementasi. Rekomendasi dalam penelitian ini adalah aromaterapi *spray sandalwood* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur karena mudah digunakan, relatif aman, dan tidak menimbulkan efek samping seperti obat tidur.

Kata Kunci : Aromaterapi *Spray Sandalwood*, Kualitas Tidur, Lansia, Hipertensi, Gangguan Pola Tidur

ABSTRACT

Duvan Candra Dwi Harta : *The Use of Sandalwood Aromatherapy Spray on Pillows to Improve Sleep Quality in the Elderly with Nursing Issues Related to Sleep Disorders and a Medical Diagnosis of Hypertension in the Ngasem Community Health Center District, Kediri Regency, Final Project, D-III Nursing Program, FIKS, UN PGRI Kediri, 2026.*

Hypertension is a non-communicable high blood pressure disease and is often called "the silent killer" because it does not show clear symptoms. In the elderly, hypertension often occurs together with sleep disorders that have a negative impact on health. The purpose of this study was to analyze changes in sleep quality in elderly people experiencing nursing problems of sleep pattern disorders with a medical diagnosis of hypertension before and after sandalwood spray aromatherapy on pillows was administered. The research method used was descriptive with a case study approach. The subjects in this study were two elderly patients suffering from hypertension with sleep pattern disorders who were given sandalwood spray aromatherapy intervention on pillows. The results showed that before the intervention, both subjects experienced poor sleep quality, then after being given sandalwood spray aromatherapy on pillows for four consecutive days, there was a gradual improvement in sleep quality until it reached the good category on the fourth day. The conclusion of this study is that there is a change in sleep quality in elderly people with sleep pattern disorders and hypertension before and after being given sandalwood spray aromatherapy on pillows, which is characterized by an increase in the category of poor sleep quality to good sleep quality at the end of the implementation. The recommendation in this study is that sandalwood aromatherapy spray can be used as an effective non-pharmacological therapy alternative to improve sleep quality because it is easy to use, relatively safe, and does not cause side effects like sleeping pills.

Keywords: *Sandalwood Aromatherapy Spray, Sleep Quality, Older Adults, Hypertension, Sleep Disorders*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan jenis penyakit tekanan darah tinggi yang tidak menular tetapi terus berkontribusi terhadap peningkatan angka kematian dini secara global (Oktarina dan Ayu, 2024). Hipertensi sering disebut “*the silent killer*”, karena pada umumnya, penyakit ini tidak menunjukkan gejala yang jelas pada penderitanya (Izza and Setiawati, 2024). Hipertensi pada lansia sering kali terjadi bersamaan dengan gangguan pola tidur, yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Uchmanowicz *et al.*, 2019). Gangguan pola tidur merupakan kondisi ketika individu mengalami ketidakteraturan dalam pola tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur (SDKI, 2017). Kualitas tidur dikatakan baik apabila individu memperoleh istirahat yang adekuat dengan durasi yang sesuai serta tidak mengalami gangguan selama proses tidur (Aldin *et al.*, 2023). Salah satu jenis aromaterapi yang dapat dimanfaatkan adalah aromaterapi *sandalwood*. Minyak esensial *sandalwood* mengandung senyawa aktif yang memiliki efek sedatif, sehingga berpotensi membantu mempermudah proses tidur (Nofitasari, 2025).

Data dari *World Health Organization* (WHO, 2023) sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), melaporkan prevalensi hipertensi sekitar 34,11%. Lima tahun kemudian, menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), menunjukkan adanya penurunan prevalensi menjadi 30,8%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (Dinkes Jatim, 2024), jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Jawa Timur masih tergolong tinggi dalam tiga tahun terakhir. Pada 2022 tercatat sebanyak 11.600.444 jiwa yang menderita hipertensi, dan angka ini meningkat sedikit pada tahun 2023 menjadi 11.702.478 jiwa. Namun, pada tahun 2024 jumlah kasus mengalami penurunan cukup signifikan menjadi 6.896.624 jiwa.

Hasil data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri (Dinkes Kediri, 2024), jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun menunjukkan bahwa pada tahun 2022, tercatat sebanyak 450.126 jiwa penderita hipertensi. Angka ini kemudian mengalami sedikit peningkatan pada tahun 2023 menjadi 452.571 jiwa. Namun, pada tahun 2024, jumlah kasus menurun cukup drastis menjadi 94.500 jiwa. Kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 di wilayah kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri mengalami fluktuasi dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 17.086 jiwa penderita hipertensi, kemudian meningkat pada tahun 2023 menjadi 19.760 jiwa. Namun, pada tahun 2024, jumlah kasus menurun cukup drastis menjadi 4.901 jiwa (Dinkes Kabupaten Kediri, 2025). Sementara itu, menurut (Yuti, 2025), selama periode Januari sampai Agustus 2025 tercatat 999 kasus hipertensi pada lansia yang berusia ≥ 60 tahun, dengan distribusinya laki-laki 329 jiwa sedangkan perempuan 670 jiwa.

Hipertensi pada orang lanjut usia sering kali disebabkan oleh perubahan fisik pada pembuluh darah dan organ yang terjadi seiring bertambahnya usia. . Seiring bertambahnya usia, kelenturan pembuluh darah berkurang, dan dindingnya menjadi lebih kaku, sehingga aliran darah mengalami hambatan yang lebih besar dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Barliana *et al.*, 2022). Menurut informasi dari Kemenkes RI, 2019 (dikutip dalam Lukitaningtyas, 2023) menyatakan bahwa ketika seseorang dinyatakan menderita hipertensi, sangat penting untuk segera melakukan upaya pengendalian tekanan darah tetap dalam batas normal. Pengendalian ini bertujuan untuk mencegah peningkatan tekanan darah yang membahayakan organ tubuh. Jika tekanan darah tidak terkontrol, kondisi tersebut berpotensi menyebabkan berbagai masalah serius, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan kerusakan pada retina (retinopati), gangguan pada pembuluh darah perifer, hingga masalah pada sistem saraf. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risiko terjadinya kerusakan pada organ-organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Sebuah penelitian dari Lo *et al.*, 2018 dan Li *et al.*, 2020 (dikutip dalam Chen *et al.*, 2023) menyatakan bahwa

hipertensi pada lansia merupakan salah satu risiko tertinggi yang dapat berakibat fatal jika tidak ditangani dengan tepat dan segera.

Menurut penelitian (Lukitaningtyas, 2023) tekanan darah tinggi dapat diobati dengan dua cara, yaitu dengan farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan dengan obat-batan biasanya melibatkan pemberian obat kepada pasien seperti jenis golongan diuretik, golongan inhibitor simpatik, golongan blok ganglion, golongan penghambat Angiotensin I Converting Enzyme (ACE), dan golongan antagonis kalsium. Sedangkan menurut penelitian dari Hur M.H *et al.*, 2019 (dikutip dalam Her dan Cho, 2021) pengobatan untuk non-farmakologi dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang digunakan penulis adalah aromaterapi *sandalwood*. Menurut penelitian dari (Rafael and Silva, 2025) menunjukkan bahwa aromaterapi *sandalwood* telah menunjukkan efektivitas dalam memperbaiki kualitas tidur dan mempercepat waktu untuk tertidur, terutama pada orang lanjut usia yang menderita tekanan darah tinggi dan mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul penerapan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan perubahan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perubahan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri sebelum dilakukan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal.
- b. Mengidentifikasi perubahan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri sesudah dilakukan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik, melalui pemanfaatan terapi komplementer non-farmakologis berupa *aromaterapi spray sandalwood* yang diaplikasikan pada bantal. Hasil penelitian ini juga bisa menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi klinis bagi perawat di pelayanan kesehatan dalam memberikan intervensi mandiri berbasis *evidence based nursing*, khususnya pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur akibat hipertensi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi dan referensi bagi institusi pendidikan mengenai penerapan terapi non-

farmakologis berupa aromaterapi *spray sandalwood* untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

c. Bagi Keluarga Lansia

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada keluarga mengenai cara sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur melalui penggunaan aromaterapi *spray sandalwood*.

d. Bagi Klien Lansia

Hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif terapi non-farmakologis yang mudah digunakan oleh lansia untuk membantu meningkatkan kualitas tidur melalui penggunaan aromaterapi *spray sandalwood*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldin, M., Ida, R. N., & Aya, Y. M. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran The Correlation Between Sleep Quality and Attention as Measured by Trail-Making Tests in Medical Faculty Students. *Junior Medical Journal*, 2(3), 325–337.
- Chen, J. *et al.* (2023). Hypertension, sleep quality, depression, and cognitive function in elderly: A cross-sectional study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1051298>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2024) *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2022, 2023, dan 2024*. Retrieved from <https://s.id/Dinkes-Kab-Kediri>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2025) *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2025*. Retrieved from <https://s.id/Dinkes-Kab-Kediri>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Retrieved from <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2024.pdf>.
- Fera, G. (2021, April 21). SOP Aromaterapi Untuk Terapi Komplementer. Retrieved from <https://www.scribd.com/document/503955714/Sop-Aromaterapi-Autosaved>
- Halomoan, M. S. (2025). Patofisiologi Hipertensi. Retrieved from <https://www.alomedika.com/penyakit/kardiologi/hipertensi/patofisiologi>
- Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subjek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1454>.
- Hardiningsih, I. (2021). *Identifikasi Faktor Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activities Of Daily Living (Adl)*. (Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2021) Retrieved from <http://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/5974>.
- Hartiningsih, S. N., Sri. R. A. A., Andri. S., & Yeni. I. (2023). Aromaterapi Jasmine berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5 No 3, 1159–1166. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1737>.

- Her, J., & Cho. M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102739. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>.
- Izza, N., & Estriana, M. S. (2024). Analisis faktor risiko hipertensi anggota prolanis Puskesmas Gamping 2, 28 September 2024. (pp. 578–591). Yogyakarta, Indonesia: LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lukitaningtyas, D., & Eko. A. C. (2023). Hipertensi Artikel Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>.
- Malahayati, E. (2018, Desember). Kuesioner Kualitas Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI). Retrieved from <https://share.google/IqmKCt1pGd2EHuQhQ>
- Mander, B. A., Joseph, R. W., & Mattew, P. W. (2017). Sleep and Human Aging. *Neuron*, 94(1), 19-36. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.02.004>.
- Marianti. (2026, Maret 9). Gangguan Tidur. Retrieved from <https://www.alodokter.com/gangguan-tidur>
- Mash Moshem Indonesia. (2024, November 4). Wangi Sandalwood Seperti Apa? Dari Sejarah hingga Penggunaan Modern. Retrieved from <https://mashmoshem.co.id/wangi-sandalwood-seperti-apa/>
- Mawardi, E. A., Dessy, R. H., Atika, J., & Intan, S. (2024). Laporan Kasus : Penanganan Pada Klien Lanjut Usia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Benson. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.38>.
- Manuntung, A. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang, Indonesia: Wineka Media.
- Manurung, M. E. M. *et al.* (2023). *Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik*. Ed. M. J. F. Sirait). Yayasan Kita Menulis.
- Muliyadi., Prahadian. P., & Faiza. Y. (2023). *Manajemen Hipertensi Pendekatan Transformasi Layanan Primer*. Sleman, Indonesia: Deepublish.
- Nashori, F., & Etik, D. W. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta, Indonesia: Universitas Islam Indonesia.

- Nasikhah, U. (2019, Oktober 21). Alat Ukur Insomnia Severity Index (ISI) Skala Insomnia. Retrieved from <https://id.scribd.com/document/431304134/Skala-Ukur-Insomnia>
- Nofitasari., & Widia, S. I. (2025). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Cendana Terhadap Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause Di Desa Sentulan Kecamatan Banyuwang Kabupaten Probolinggo. *TSC Keb_Jurnal*, 10(2). 61–75.
- Novalia, K., Norma, R., & Dhian, I. P. (2022). Penerapan Hipnoterapi Insomnia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia, 20 Desember 2022. (pp. 336–339). Kediri, Indonesia: Sinkesjar.
- Oktarina, A., & Mayang, S. A. (2024). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Amplas Kota Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 62–70. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.584>.
- Pebrianda, W. (2025, Februari 19). Gangguan Pola Tidur: Pengertian, Gejala, dan 5 Cara Mengobatinya. Retrieved from <https://bencoolentimes.com/gangguan-pola-tidur-pengertian-gejala-dan-5-cara-mengobatinya/>
- Petrycka, M. H., & Agata, L. (2021). The Assessment of Quality of Products Called Sandalwood Oil Based on the Information Provided by Manufacturer of the Oil on Polish, German, and English Websites. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2021/9934143>
- PPNI. (2017). *Gangguan Pola Tidur (SDKI D.0055)*. Edisi 1, Cetakan III (Revisi). Jakarta, Indonesia: Persatuan Perawat Nasional Indonesia/PPNI.
- Rabbani, A. (2021). Pengertian Lansia, Batasan, Ciri, dan Teori Penuaan. Retrieved from <https://www.sosial79.com/2021/01/pengertian-lansia-batasan-ciri-dan.html>
- Rafael, F., & Oliveira, S. (2025). Aromatherapy Today : A Science of Integration and Evidence Based Practice. *Brazilian Journal of Health Aromatherapy and Essential Oils*, 2–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.62435/2965-7253.bjhae.2024.bjhae20>.

- Ratri, B. A, Zauhani. K & Widhi. S. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saras, T. (2023). *Aromaterapi: Memanfaatkan Aroma untuk Kesehatan dan Kesejahteraan*. (Ed. Anita, W). Semarang, Indonesia: Tiram Media.
- Schwenk, T.L. (2003, Mei 30). New Hypertension Guidelines: JNC 7. Retrieved from <https://clinician.nejm.org/new-hypertension-guidelines-jnc-7-JW200305300000001>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Suhaiba., Junaiti, S., Henny, P., & Widyatuti. (2025). Efektivitas Berbagai Metode Aromaterapi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ternate*, 18(1), 19–25. <https://doi.org/10.32763/bhdqte19>.
- Suhendra, D. P., Norma, R., & Dhian, I. P. (2025). Implementasi Terapi Slow Deep Breathing Dengan Musik Suara Alam Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Insomnia Di SMK PGRI 3 Kediri (Studi Kasus). (Diploma thesis, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025) Retrieved from <https://repository.unpkediri.ac.id/21532/>
- Sulistyowati, R. (2018). *Aromaterapi Mengurangi Nyeri*. Palangka Raya, Indonesia: Wineka Media.
- Tisserand, R., & Young, R. (2014). *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. 2nd edn. Edinburgh: Churchill Livingstone, Elsevier.
- Uchmanowicz, I., Karolina, M., Bartosz, U., Aleksandra, K., & Joana, R. (2019). The relationship between sleep disturbances and quality of life in elderly patients with hypertension. *Clinical Interventions in Aging*, Volume 14, 155–165. <https://doi.org/10.2147/CIA.S188499>.
- UPT Laboratorium Herbal Materica Medica Batu. (2024, Oktober 28). Manfaat Aromaterapi Dalam Kehidupan Sehari-hari. Retrieved from <https://materiamedicabatu.jatimprov.go.id/public-information/articles/manfaat-aromaterapi-dalam-kehidupan-sehari-hari>

- Virdianti, F. (2020). Karya Tulis Ilmiah: Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Hipertensi Berhubungan Dengan Penurunan Curah Jantung di Ruang Krissan di RSUD Bangil Pasuruhan. (Diploma thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2020) Retrieved from <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/3770/7/KTI%20FENNY%20DONE.pdf>
- Wang, J., Yunwei, Z., Yiman, F., Yang, Y., & Hansheng, D. (2025). Association of Emotion, Sleep Quality With Hypertension and Complications in the Elderly Population. *Brain and Behavior*, 15(7), e70676. doi: 10.1002/brb3.70676
- WHO. (2023, September 25). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiyono., Indriyati., & Tika, B. A. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Kediri, Indonesia: Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Widodo, B. B. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Sandalwood (Santalum Album L.) Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. (Undergraduate thesis, Universitas Kristen Maranatha, 2022) Retrieved from <https://repository.maranatha.edu/31051/>
- Widodo, W. et. al. (2025). *Buku Referensi Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Hipertensi*. Jakarta, Indonesia: PT. Optimal Untuk Negeri.
- Yuti. (2025, Agustus 26). Data Lansia ≥ 60 Tahun Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri 2025. Retrieved from: <https://s.id/Dinkes-Kab-Kediri>.