

KARYA TULIS ILMIAH

**DUKUNGAN TIDUR DAN EDUKASI AKTIVITAS ISTIRAHAT
PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH GANGGUAN
POLA TIDUR DI RSUD SITI FATIMAH
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2026**



DINDA NABILAH RAMADHANI

(PO.71.20.1.23.006)

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**DUKUNGAN TIDUR DAN EDUKASI AKTIVITAS ISTIRAHAT
PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH GANGGUAN
POLA TIDUR DI RSUD SITI FATIMAH
SUMATERA SELATAN
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar

Ahli Madya Keperawatan



DINDA NABILAH RAMADHANI

(PO.71.20.1.23.006)

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Penyakit tidak menular bisa disebabkan oleh faktor genetik, psikologis, lingkungan dan perilaku. Penyakit tidak menular ini lebih banyak menyerang pada kelompok produktif yaitu pada usia 30-69 tahun. Kematian terbanyak pada penyakit tidak menular disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler salah satunya penyakit hipertensi sebesar 17,9 juta jiwa (Roswita, 2022).

Hipertensi atau disebut dengan tekanan darah tinggi yaitu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi disebabkan karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang menyebabkan sakit kepala, pusing, dan lain-lain. Namun, tidak semua penderita mengalami gejala dan keluhan hipertensi. Hal ini menyebabkan hipertensi sering disebut penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*) (Nyoman Rudi et al., 2024).

Menurut data Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) tahun 2021 menyebutkan bahwa 1,28 Milyar penduduk dunia menderita hipertensi jumlah itu mengalami kenaikan 150 juta orang dibandingkan tahun 2014 sebesar 1,13 Milyar. Diperkirakan pada tahun 2030 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Efendi & Meria, 2022).

Menurut data Kemenkes, prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22% dan di Indonesia sebesar 34.1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia tersebut mengalami kenaikan dari tahun-tahun sebelumnya yaitu sebesar 25,9%. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 29,2%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada penduduk

umur ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8,6% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 30,8% (Kemenkes, 2023)

Pada tahun 2022, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 1.979.134 orang. Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 411.518 penderita hipertensi. Dari jumlah estimasi penderita hipertensi tersebut hanya 74,9% (1.482.243 penderita) yang mendapatkan pelayanan kesehatan. Persentase ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu 49,5% (987.295 penderita). Data jumlah kasus hipertensi di RSUD Siti Fatimah Sumatera Selatan dari tahun 2020 hingga 2025 menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 82 kasus, kemudian mengalami penurunan pada tahun 2021 dengan 51 kasus. Tahun 2022 menunjukkan penurunan hanya 17 kasus yang tercatat. Namun, pada tahun 2023, mengalami peningkatan menjadi 315 kasus, dan terus meningkat pada tahun 2024 dengan 760 kasus. Pada tahun 2025, kembali menurun menjadi 536 kasus. Perubahan jumlah kasus hipertensi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebijakan kesehatan dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan (Dinkes Sumsel, 2022).

Problem pada pasien hipertensi umumnya mengalami beberapa keluhan seperti sakit kepala, mual, pusing, jantung berdebar, hingga gangguan tidur. Tekanan darah tinggi dapat memicu gejala neurologis seperti sakit kepala dan pusing, menyebabkan mual pada kondisi hipertensi berat, memicu berdebar akibat peningkatan beban jantung, serta menurunkan kualitas tidur melalui mekanisme seperti overaktivitas simpatis (Makarem et al., 2021).

Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Kualitas tidur yang buruk dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Meningkatkan kebutuhan tidur bagi penderita

hipertensi sangatlah penting, maka diperlukan adanya upaya yang tepat untuk mengatasinya (Mairoel & Aisyah, 2024).

Pasien hipertensi sering mengalami gangguan tidur karena tekanan darah tinggi membuat tubuh lebih tegang dan sulit rileks, sehingga pasien sulit untuk mulai tidur, mudah terbangun di malam hari, dan tidurnya tidak nyenyak. Kondisi ini mengganggu pola tidur sehingga pasien hipertensi sering merasa kurang istirahat (Widiyastuti et al., 2024). Hasil penelitian (Lubis et al., 2025) sebanyak 97,6% pasien hipertensi memiliki kualitas tidur tidak baik hingga sangat tidak baik, yang menunjukkan tingginya gangguan pola tidur sehingga menjadi masalah yang sering dialami dan berpengaruh terhadap pengendalian tekanan darah.

Hal utama yang dipermasalahkan pada pasien hipertensi ialah kualitas tidur. Kebiasaan tidur dengan durasi yang singkat dapat menyebabkan hormon pengatur keseimbangan tekanan darah tidak dapat bekerja secara optimal. Sehingga, sistem saraf menjadi hiperaktif dan selanjutnya akan mempengaruhi sistem tubuh termasuk jantung dan pembuluh darah (Nazmi et al., 2024).

Gangguan tidur perlu dilakukan pengelolaan melalui pengaturan istirahat pasien. Dukungan Tidur dan Edukasi Aktivitas Istirahat merupakan Implementasi Utama yang dilakukan untuk mengelola pasien dengan masalah tidur (Tim Pokja SIKI DPP, 2018). Dukungan tidur adalah upaya membantu seseorang memperoleh dan mempertahankan tidur yang cukup dan berkualitas melalui pengelolaan lingkungan, kebiasaan, serta kondisi fisik dan psikologis (Chow, 2022). Hasil penelitian (Ashghab et al., 2024) menunjukkan bahwa dukungan tidur dalam keperawatan dilakukan melalui intervensi non-farmakologis seperti penerapan *sleep hygiene*, teknik relaksasi, dan perawat berperan penting dalam mendukung kenyamanan dan proses pemulihan pasien.

Dukungan tidur pada pasien hipertensi sangat penting karena kualitas tidur yang buruk dapat menaikkan tekanan darah. Kualitas tidur yang baik dapat digunakan untuk proses pemulihan agar mengurangi tingkat stress dan kelelahan yang berlebihan, meliputi durasi tidur yang sesuai umur, tidur nyenyak tidak

terbangun karena suatu hal di sela-sela tidur. Kualitas tidur mengacu pada keadaan dimana keadaan tidur yang dijalani seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun (Purwandari, Nila Putri, 2023).

Edukasi aktivitas dan istirahat penting bagi pasien hipertensi karena aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan istirahat cukup membantu menstabilkan sistem saraf serta menjaga fungsi jantung dan pembuluh darah. Pasien dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti jalan cepat 30 menit/hari, 3–5 kali/minggu, tidur 7–8 jam, menghindari kelelahan fisik berlebihan, dan melakukan relaksasi untuk mengurangi stres yang dapat memicu peningkatan tekanan darah (Janah & Hudiawati, 2024).

Penatalaksanaan gangguan kualitas tidur dilakukan secara medis dan keperawatan. Penatalaksanaan medis meliputi pemberian obat tidur seperti benzodiazepin dan prometazin yang bekerja menekan sistem saraf pusat namun berisiko menimbulkan efek samping mengantuk di siang hari dan ketergantungan. Penatalaksanaan keperawatan meliputi terapi pijat, imajinasi terbimbing, dan salah satunya aromaterapi lavender diterapkan melalui dukungan tidur yang mencakup observasi pola tidur, penciptaan lingkungan tidur yang nyaman, pemberian edukasi, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan (Sunarmi, 2025).

Hasil penelitian (Mairoel & Aisyah, 2024) menunjukkan bahwa dukungan tidur melalui aromaterapi lavender yang disertai pengaturan aktivitas dan istirahat efektif meningkatkan kualitas dan durasi tidur pada pasien hipertensi melalui efek relaksasi serta penurunan stimulasi sebelum tidur. Hasil penelitian (Mahdavi et al., 2020) juga membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada malam hari dengan lingkungan yang tenang dan pembatasan aktivitas sebelum tidur secara signifikan memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi, sehingga memperkuat efektivitas dukungan tidur dan manajemen aktivitas–istirahat dalam mengelola gangguan pola tidur.

Upaya pengelolaan tidur dan edukasi aktivitas–istirahat dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi lavender karena aromanya dapat membantu tubuh

menjadi lebih rileks. Saat aromaterapi lavender dihirup, rangsangan penciuman akan diteruskan ke otak, terutama bagian yang mengatur emosi dan ketenangan, sehingga dapat menurunkan rasa cemas, membuat tubuh lebih tenang, dan membantu seseorang lebih mudah tidur. Kondisi ini dapat membantu pola tidur yang lebih baik dan kualitas tidur yang optimal (Kamilatunnuha et al., 2025).

Aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (essential oil). Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, mengatasi gangguan tidur (insomnia), stress, dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Septi Ardianty, 2023).

Hasil penelitian (Mara Imbang, 2024) menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan adalah pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah. Hasil penelitian (Oktaviasari & Hermawan, 2023) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur serta mengontrol tekanan darah dalam batas normal penderita hipertensi. Hasil penelitian (Septi Ardianty, 2023) aromaterapi lavender berpengaruh menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan intervensi berupa aromaterapi lavender non-farmakologis melalui inhalasi untuk menimbulkan efek relaksasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul Dukungan Tidur dan Edukasi Aktivitas Istirahat Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu “Bagaimanakah Dukungan Tidur dan Edukasi Aktivitas Istirahat Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Pemberian Aromaterapi Lavender Di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dapat mendeskripsikan dan menganalisis dukungan tidur dan edukasi aktivitas istirahat pasien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui pemberian aromaterapi lavender.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan dukungan tidur dan edukasi aktivitas istirahat pasien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui pemberian aromaterapi lavender:
 - 1) Mampu melakukan tindakan observasi: Mengidentifikasi dan memantau pola aktivitas dan tidur, durasi tidur, faktor pengganggu tidur, dan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan dukungan tidur serta aromaterapi lavender
 - 2) Mampu melakukan tindakan terapeutik: Melaksanakan pengelolaan tidur melalui modifikasi lingkungan yang nyaman, serta pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan rasa nyaman dan kualitas tidur pasien hipertensi.
 - 3) Mampu melakukan tindakan edukasi: Memberikan edukasi aktivitas dan istirahat kepada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur meliputi pentingnya tidur cukup, pengaturan aktivitas dan waktu istirahat, faktor yang mengganggu tidur, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin.
 - 4) Mampu melakukan tindakan kolaborasi: Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain dalam pemantauan tekanan darah.
- b. Menganalisis hasil dukungan tidur dan edukasi aktivitas istirahat pasien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui pemberian aromaterapi lavender.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

Diharapkan studi kasus ini dapat membantu memperoleh peningkatan kualitas tidur serta penurunan tekanan darah melalui penerapan dukungan tidur dan edukasi aktivitas istirahat, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

2. Bagi Prodi Diploma Tiga Keperawatan Palembang

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi pembelajaran dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologi berupa dukungan tidur dan edukasi aktivitas istirahat pasien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui pemberian aromaterapi lavender.

3. Bagi Rumah Sakit

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, khususnya dalam penanganan pasien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur sehingga intervensi keperawatan yang diberikan dapat lebih optimal, efektif, dan aplikatif di lingkungan RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya*. 2(2).
- Artharini, M. (2023). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Kardiovaskuler “Hipertensi” Menggunakan SDKI, SLKI, Dan SIKI*.
- Ashghab, A., Vahedian, A., Zohreh, A., Mohsen, V., & Mojtaba, M. (2024). Nursing Interventions to Improve the Sleep Quality of Hospitalized Patients : A Systematic Review and Meta - analysis. *Intensive Care Research*, 4(1), 55–71. <https://doi.org/10.1007/s44231-024-00056-9>
- Azwaldi. (2022). *Konsep kebutuhan dasar manusia, kebutuhan oksigenasi, eliminasi dan rasa aman dan nyaman (terintegrasi sdki, slki, siki dan spo pgni)*.
- Chow, C. M. (2022). *Sleep Hygiene Practices : Where to Now ?* 146–151.
- Christie, F. M. (2024). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan Tahun 2024*.
- Cohen, J. B., & Collins, K. J. (2025). 2025 AHA / ACC / AANP / AAPA / ABC / ACCP / ACPM / AGS / AMA / ASPC / NMA / PCNA / SGIM Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation , and Management of High Blood Pressure in Adults. 86(18). <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.05.007>
- Dinkes Sumsel. (2022). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2022. *Dinkes Provinsi Sumatera Selatan*, xvi+96. <https://drive.google.com/file/d/1tdFCVQIXUyr80CYPdOYSAwUiwsJKzd98/view>
- Efendi, K. & A. &, & Meria. (2022). Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Fajarnia. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Dengan Diagnosa Gangguan Pola Tidur Pada Diagnosa Medis Hipertensi Di Desa Gedangkutuk Beji*.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penangananya.” In *Buku Saku*.
- Havenon, A. De, Falcone, G., Id, C. R., Id, L. L., Id, N. P., Id, P. D. V., Prabhakaran, S., Kimberly, W. T., Mistry, A., & Sheth, K. (2024). *Impact Of Sleep Quality and Physical Activity on Blood Pressure Variability*. 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301631>
- Herlianti, L. A., Mukhtar, D., & Arsyad, M. (2025). *Hubungan Durasi Tidur dan*

- Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.* 10(12), 12839–12848.
- Husna, R., Saida, S. A., & Cahyady, E. (2025). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Baiturrahman.* 3, 1514–1521.
- Janah, S. N., & Hudiyawati, D. (2024). *Pengaruh Pemberian Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* 8(April), 130–136.
- Kamilatunnuha, F. R., Dewi, E., & Nurhayati, F. D. (2025). *Perawatan Pasien Dengan Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Pendukung Untuk Memperbaiki Kualitas Tidur Dan Tanda-Tanda Vital Serta Menurunkan Skala Stres.* 9, 2947–2952.
- Kasih, R. P. (2023). *Hipertensi Usia Muda.* 2(5).
- Kemenkes. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia.*
- Kemenkes, R. (2023). *Daftar Frequently Asked Questions (FAQ) Pertanyaan Yang Sering Ditanyakan Seputar Hasil Utama SKI 2023.*
- Lahagu et al. (2026). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi Di Desa Tanjung Anom.* 5(1), 55–63.
- Lahilote, S. A. (2023). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhn Dasar Aktivitas dan Istirahat Pada Tn. B di Ruang Sawit RSUP Dr Wahidin Sudirohusodo Makassar.*
- Li Yoong, T. (2024). *The Effect of Lavender Essential Oil Aromatherapy on Sleep Quality in Adult Hypertension Sufferers.* 10(June), 48–58.
- Lubis, H. H., Estrana, R., & Syarif, A. H. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Hipertensi Pasien.* 7, 1–7.
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., Situmorang, T. D., Hustrini, N. M., Kuncoro, A. S., Barack, R., & Yulianti, E. D. (2021). *Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019 Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.*
- Luthfi, K. (2025). *Book Chapter Of Hypertension.*
- MahdaviKian, S., Rezaei, M., Modarresi, M., & Khatony, A. (2020). *Comparing the effect of aromatherapy with peppermint and lavender on the sleep quality of cardiac patients : a randomized controlled trial.*
- Mairoel, & Aisyah, S. (2024). *Application of Lavender Aromatherapy in Improving Sleep Quality in Hypertension Sufferers District Aceh Besar.* *Jurnal Keperawatan AKIMBA (JUKA)*, 8(1), 1–11.
<https://jurnals.akimba.ac.id/index.php>

- Makarem, N., Alcántara, C., Williams, N., Bello, N. A., & Abdalla, M. (2021). *Effect of Sleep Disturbances on Blood Pressure*. April, 1036–1046. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.14479>
- Mara Imbang, et al. (2024). *The Effect of Lavender Aromatherapy, Benson Relaxation Therapy, and A Combination of Both on Anxiety Levels, Sleep Quality, and Blood Pressure in The Elderly*. 6(2), 97–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol6.Iss2/279>
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). *Intervensi Nonfarmakologis Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur*. 9(2), 225–233.
- Mutiara et al. (2023). *Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat*. 3(April 2022), 2098–2107.
- Nasaru, S. C., Mappanganro, A., Asfar, A., Emin, W. S., Ners, P., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2025). *Pengaruh edukasi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di puskesmas pampang*. 3(9), 430–442.
- Nazmi, A. N., Nisa, E. K., & Indriani, N. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 8(1).
- Ningtyas, V. M. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi*. 25.
- Nyoman Rudi, Aniska Indah Fari, & Veroneka Yosefpa Windahandayani. (2024). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Terapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah*. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(4), 134–142. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i4.547>
- Oktaviasari, D., & Hermawan, D. (2023). *Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi*. 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.56922/tmi.v1i1.143>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Purwandari, Nila Putri, N. F. (2023). *Journal Keperawatan, Pengalaman Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Fenomenologi*. 2(2), 130–136.
- Puspita, R. (2023). *Asuhan keperawatan pada ny. r dengan hipertensi pada katz indeks a di kampung babakan caah kelurahan galih pakuon kecamatan limbangan kab.garut*. IV, 1-68 Halaman.

- Rinda Yuniza, et al. (2025). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baitussalam*. 10(1), 9–19.
- Rizqiyah, A., Hafifah, V. N., Tauriana, S., & Tidur, I. (2024). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada NY “ S ” Dalam Pemenuhan Istirahat Tidur. *Indonesian Journal of Science*, 1(3), 592–598.
- Roswita, R. (2022). Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage Tengkuik dan Aromaterapi Bunga lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah (Hipertensi). *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), 122–130.
- Sari. (2022). *Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Dengan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2022*. 5(8.5.2017), 2003–2005.
- Sari, Y. (2023). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Panti Sosial Tresnawerdha Nirwana Puri Samarinda*.
- Septi Ardianty. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 172–180. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.76>
- Sheila, O. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022*.
- Siti, M. (2025). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender*. 15, 17–22.
- Subandiyo. (2021). *Kebutuhan aktifitas dan latihan*. 2018.
- Sudaryanto, W. T. (2026). *Physical Activity and Sleep Quality in Relation to Blood Pressure Among Young Adults : A Cross-Sectional Study*. 14(1), 29–34.
- Suharni. (2025). *Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poskesdes Desa Mentayan*. 14, 162–168.
- Sunarmi. (2025). *Penerapan Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Hipertensi Terhadap Gangguan Pola Tidur*. 10.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SIKI DPP, P. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SLKI DPP, P. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Tiyaswati, et al. (2025). *Correlation Analysis Between Sleep Quality And Blood Pressure Fluctuations In Elderly Women With A History Of Hypertension*.

$x(x)$, 153–157.

Virgianti, L., Widjanarko, B., & Diponegoro, U. (2025). *Overview Of Sleep Quality On The Incidence Of Hypertension Study : Systematic Literature Review*. 5(4), 3894–3907.

Wahid Nur Alfi, R. Y. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. 6, 18–26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>

Wang, J., Vogel, K., & Pharmed, A. (2023). *Amlodipine in The Current Management of Hypertension*. May, 801–807. <https://doi.org/10.1111/jch.14709>

Wang, Y., Ho, Y., & Yeh, Y. (2025a). Complementary Therapies in Medicine Short- and long-term effects of inhaled lavender essential oil on anxiety , fatigue , blood pressure , and sleep quality in middle-aged adults with hypertension : A randomized placebo-controlled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 95(October), 103296. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103296>

Wang, Y., Ho, Y., & Yeh, Y. (2025b). Complementary Therapies in Medicine Short- and long-term effects of inhaled lavender essential oil on anxiety , fatigue , blood pressure , and sleep quality in middle-aged adults with hypertension : A randomized placebo-controlled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 95(May), 103296. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103296>

Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., & Wahyu, S. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina*. 9(1), 41–47.

Wijayanti, W. R. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik*.

Yusnita Fiandari et al. (2025). *Hubunga Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu X Tanjungpinang*. 20(4). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>

Yusuf, J., & Boy, E. (2023). *Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi*. 4(1).