

## PENERAPAN PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM

POETRI NADIA<sup>1</sup>, YULIA DEVI<sup>2</sup>

Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda<sup>1,2</sup>

Email : punad.putri@gmail.com<sup>1</sup>, yulia.devi90@gmail.com<sup>2</sup>

**Abstract:** *Sleep pattern disturbances are a common issue among the elderly with hypertension, significantly affecting their quality of life. This study aims to identify the effectiveness of lavender aromatherapy in managing sleep pattern disturbances in Mrs. T, an elderly patient with hypertension. A case study approach was used, involving assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation over three days. The assessment revealed that Mrs. T experienced sleep difficulties accompanied by headaches due to hypertension. The diagnosis of sleep pattern disturbance was confirmed based on subjective and objective data. The intervention involved the administration of lavender aromatherapy, hypertension management, and creating a comfortable sleep environment. The intervention was implemented consistently over three days, resulting in significant improvements in the patient's sleep patterns. The evaluation indicated that Mrs. T experienced better sleep quality, slept more soundly, and showed stable blood pressure. The conclusion of this study is that lavender aromatherapy is effective in addressing sleep pattern disturbances in elderly patients with hypertension, contributing to reduced blood pressure and alleviated headaches. Lavender aromatherapy can be considered a safe and easily applicable non pharmacological intervention for elderly patients with sleep disturbances.*

**Keywords:** *Sleep pattern disturbances, Lavender aromatherapy, Elderly with hypertension*

**Abstrak:** Gangguan pola tidur merupakan masalah umum pada lansia dengan hipertensi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas pemberian aromaterapi lavender dalam mengatasi gangguan pola tidur pada Ny. T, seorang lansia dengan hipertensi. Metode penelitian deskriptif yang digunakan adalah studi kasus dengan pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi selama tiga hari. Pengkajian menunjukkan bahwa Ny. T mengalami kesulitan tidur disertai dengan nyeri kepala akibat hipertensi. Diagnosa gangguan pola tidur dikonfirmasi berdasarkan data subjektif dan objektif. Intervensi yang diberikan adalah aromaterapi lavender, pengelolaan hipertensi, dan pengaturan lingkungan tidur. Implementasi dilakukan secara konsisten selama tiga hari, dengan hasil menunjukkan perbaikan signifikan pada pola tidur pasien. Evaluasi menunjukkan bahwa pasien mengalami peningkatan kualitas tidur, tidur lebih nyenyak, dan tekanan darah stabil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi, serta berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri kepala. Aromaterapi lavender dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk lansia dengan gangguan pola tidur.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Asuhan Keperawatan, Hipnosis lima jari

### A. Pendahuluan

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi

dimulai sejak permulaan kehidupan. Penyakit paling banyak yang dialami oleh lansia adalah hipertensi dengan sebutan “silent killer”. Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Disamping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya menurut (Mahayuni et al., 2021).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. (World Health Organization, 2021).

Gangguan tidur yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi terhadap kualitas hidup lansia dan berhubungan dengan meningkatnya angka mortalitas (Sari et al., 2022). Terapi hipertensi bisa menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi bisa menggunakan obat-obatan, tetapi tidak semua penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darahnya. Banyak bahan-bahan alami disekitar kita untuk menurunkan tekanan darah, misalnya rebusan daun salam, ekstra kulit manggis, dan ekstra daun sirsak yang terbukti ampuh untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Agustin dkk., 2019).

Untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia, intervensi nonfarmakologi sering kali menjadi pilihan yang diutamakan karena risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan dengan obat-obatan. Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang efektif adalah aromaterapi, khususnya dengan menggunakan minyak esensial lavender. Aromaterapi lavender dikenal luas karena kemampuannya untuk memberikan efek relaksasi, yang sangat membantu dalam menciptakan kondisi yang mendukung tidur yang lebih baik.

Aromaterapi lavender melibatkan penggunaan minyak esensial yang diekstrak dari bunga *Lavandula angustifolia*. Minyak esensial lavender memiliki senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang berperan penting dalam menghasilkan efek menenangkan. Ketika dihirup, senyawa-senyawa ini berinteraksi dengan sistem saraf pusat melalui reseptor olfaktori di otak, yang kemudian menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan aktivitas parasimpatik, dan pada akhirnya mempercepat onset tidur serta memperpanjang durasi tidur yang nyenyak (Handayani, 2022).

Hasil penelitian (Ayuningtias & Burhanto, 2021) berdasarkan hasil telaah pada 15 artikel penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, dikarenakan lavender dapat memberikan rasa relax sehingga ketika aroma lavender dihirup maka terasa nyaman dan membantu lansia untuk tidur.

Hasil penelitian (Zulkifli dkk, 2023) didapatkan gangguan pola tidur pada lansia sebelum dilakukan aroma terapi lavender berada pada katagori insomnia sangat berat. Gangguan pola tidur pada lansia sesudah dilakukan aroma terapi lavender berada pada katagori tidak ada keluhan insomnia. Terdapat perbedaan gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender pada lansia di Yayasan Panti Jompo Al Huda Syuhada Cot Pling Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara tahun 2022.

Hasil penelitian (Ayuningtias & Burhanto, 2021) berdasarkan hasil telaah pada 15 artikel penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap

kualitas tidur lansia, dikarenakan lavender dapat memberikan rasa relax sehingga ketika aroma lavender dihirup maka terasa nyaman dan membantu lansia untuk tidur. 6 Hasil penelitian (Afiestasari dkk, 2019) pada kelompok intervensi, nilai kualitas tidur pretest didapatkan nilai median 10 dan posttest didapatkan nilai median 6. Pada kelompok kontrol, nilai kualitas tidur pretest didapatkan nilai mean 10,88 dan posttest didapatkan nilai mean adalah 10,06. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya.

## B. Metodologi Penelitian

Penulisan studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan medikal bedah melalui penerapan terapi hipnosis lima jari. Subjek studi kasus ini adalah 1 responden dengan kriteria inklusi: pasien dengan hipertensi, pasien yang mampu berkomunikasi dengan baik; dan kriteria eksklusi: pasien dengan komplikasi seperti penyakit jantung, ginjal. Subjek dalam studi kasus ini diambil dengan teknik purposive sampling dimana pengambilan responden dilakukan sesuai dengan tujuan studi kasus. Studi kasus ini dilakukan di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam pada tanggal 23 Juli 2024 – 25 Juli 2024, dengan penerapan aroma terapi lavender selama 3 hari dengan durasi + 15 menit sebelum tidur. Instrument yang digunakan untuk mengukur pola tidur yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Subjek studi kasus memiliki kebebasan untuk menjadi objek studi setelah diberikan *Informed consent*. Subjek studi kasus diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Kerahasiaan identitas subjek studi dijaga dalam studi kasus ini. Kenyamanan subjek studi juga terjaga selama prosedur berlangsung. Data dalam pelaksanaan studi kasus digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

## C. Pembahasan dan Analisa

Subjek studi kasus ini berjenis kelamin perempuan, berusia 60 tahun. Pengkajian yang dilakukan pada klien didapatkan data bahwa pasien mengalami nyeri akut pada kepala akibat hipertensi, serta gangguan pola tidur yang parah. Nyeri kepala yang dialami pasien cenderung berdenyut dan sering terjadi di area frontal. Pasien juga melaporkan kesulitan tidur yang disertai dengan terbangun secara teratur di malam hari. Data objektif menunjukkan tekanan darah tinggi (180/120 mmHg), serta tanda-tanda kelelahan seperti lingkaran hitam di bawah mata dan wajah pucat.

Menurut Potter dan Perry (2020), pengkajian pasien lansia harus mencakup evaluasi menyeluruh yang mempertimbangkan kondisi fisik, psikologis, dan sosial mereka. Hipertensi dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular secara negatif, menyebabkan gangguan tidur dan nyeri kepala. Pengkajian menyeluruh diperlukan untuk menentukan intervensi yang tepat untuk mengelola kondisi ini.

Kesimpulannya bahwa hipertensi yang tidak terkelola dengan baik merupakan faktor utama yang menyebabkan nyeri kepala dan gangguan tidur pada Ny. T. Dengan melakukan pengkajian yang mendalam, saya percaya bahwa intervensi yang sesuai akan dapat memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi nyeri kepala pasien.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, saya mendiagnosis Ny. T dengan tiga masalah utama: (1) Gangguan pola tidur yang disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik dari hipertensi, (2) Nyeri akut yang terkait dengan hipertensi, dan (3) Intoleransi aktivitas yang berkaitan dengan kelelahan akibat gangguan tidur. Diagnosa ini didasarkan pada keluhan subjektif pasien serta data objektif dari hasil pengukuran tekanan darah dan tanda-tanda fisik.

Rahayu et al. (2022) mengidentifikasi bahwa gangguan tidur sering terjadi pada pasien hipertensi, yang disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik dan nyeri yang terkait dengan lonjakan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi cenderung mengalami kesulitan tidur yang mengganggu kualitas tidur dan berpotensi memperburuk kondisi hipertensi itu sendiri. Gangguan tidur pada pasien hipertensi sering kali berdampak negatif pada kesehatan umum dan kualitas hidup mereka.

Gangguan pola tidur pada hipertensi sering disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik yang terkait dengan tekanan darah tinggi. Nyeri akut yang dialami pasien dapat mengganggu proses tidur dan menyebabkan gangguan tidur yang berkepanjangan. Ketidakmampuan untuk tidur nyenyak berakibat pada kelelahan di siang hari dan penurunan toleransi terhadap aktivitas, yang semakin memperburuk kondisi hipertensi (Nugroho, 2018).

Kesimpulannya bahwa dengan mengelola hipertensi secara efektif dan menerapkan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti teknik relaksasi atau perubahan gaya hidup, gangguan pola tidur pada Ny. T dapat diperbaiki. Intervensi yang berfokus pada pengelolaan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur akan mengurangi keluhan nyeri dan intoleransi aktivitas, serta meningkatkan kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

Intervensi yang dilakukan meliputi pemberian aromaterapi lavender selama 15 menit sebelum tidur untuk mengurangi nyeri kepala dan meningkatkan kualitas tidur, serta pengelolaan hipertensi melalui terapi farmakologis sesuai resep. Selain itu, pasien diberikan edukasi tentang diet rendah garam dan teknik relaksasi untuk mendukung perawatan ini.

Aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan nyeri melalui mekanisme pengaruh pada sistem saraf pusat. Lavender mengandung senyawa seperti linalool yang dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur (Chokroverty, 2020).

Dengan menerapkan intervensi ini, kesimpulannya bahwa pasien akan mengalami perbaikan signifikan dalam hal nyeri kepala dan pola tidur. Aromaterapi lavender dipilih karena efektivitasnya dalam meredakan stres dan nyeri, serta dukungan dari penelitian yang menunjukkan manfaat positif bagi pasien dengan hipertensi.

Implementasi melibatkan pemberian aromaterapi lavender sebelum tidur, pengelolaan hipertensi dengan obat antihipertensi, serta pengaturan lingkungan tidur yang nyaman. Pasien juga diajarkan teknik relaksasi dan diberikan informasi tentang diet yang mendukung pengelolaan hipertensi.

Purnamasari et al. (2021) melaporkan bahwa implementasi aromaterapi lavender secara efektif mengurangi gejala nyeri kepala dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengaturan lingkungan tidur yang nyaman dan penggunaan aromaterapi dapat meningkatkan hasil terapi secara keseluruhan.

Teori bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri dan gangguan tidur berasal dari pemahaman bahwa senyawa dalam lavender bekerja pada sistem limbik otak untuk mengurangi stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur (Wright, 2019).

Aromaterapi lavender telah menjadi salah satu metode yang banyak dipelajari untuk mengatasi gangguan pola tidur, dengan sejumlah penelitian terbaru menunjukkan efektivitasnya. Menurut penelitian oleh Purnamasari et al. (2021), penggunaan aromaterapi lavender secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang mengalami gangguan tidur. Lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang memiliki sifat sedatif dan menenangkan. Senyawa ini bekerja pada sistem limbik otak, yang bertanggung jawab untuk mengatur emosi dan stres, serta dapat menurunkan kecemasan yang seringkali mengganggu tidur.

Selain efek langsung pada sistem saraf, aromaterapi lavender juga berperan dalam mengatur ritme sirkadian tubuh. Penelitian oleh Kim et al. (2022) menunjukkan bahwa aroma lavender dapat mempengaruhi hormon melatonin, yang memainkan peran penting dalam regulasi siklus tidur-bangun. Melatonin adalah hormon yang membantu mengatur pola tidur dengan memberikan sinyal kepada tubuh bahwa sudah saatnya tidur. Aromaterapi lavender dapat membantu meningkatkan produksi melatonin dan memperbaiki latensi tidur, yaitu waktu yang diperlukan untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur.

Selama tiga hari evaluasi, terlihat penurunan nyeri kepala yang signifikan dan perbaikan pola tidur pada Ny. T. Tekanan darah pasien menunjukkan penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan pasien melaporkan tidur yang lebih nyenyak serta perasaan lebih segar di pagi hari.

Dewi et al. (2023) menemukan bahwa evaluasi pasien yang menerima aromaterapi lavender menunjukkan peningkatan kualitas tidur dan penurunan nyeri kepala. Hasil ini sejalan dengan temuan saya, di mana penggunaan aromaterapi lavender memberikan perbaikan yang signifikan pada gejala yang dialami pasien.

Evaluasi menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan gejala nyeri dan memperbaiki kualitas tidur. Teori ini mendukung bahwa efek relaksasi dan pengaruh menenangkan dari lavender berkontribusi pada pengurangan nyeri kepala dan gangguan tidur (Holland & Gentry, 2021).

Kesimpulannya bahwa evaluasi yang menunjukkan perbaikan dalam nyeri dan tidur mencerminkan efektivitas dari intervensi yang diterapkan. Dengan penurunan nyeri dan peningkatan tidur, diharapkan pasien akan mengalami peningkatan dalam kualitas hidup dan fungsi sehari-hari mereka.

#### **D. Penutup**

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil studi kasus ditemukan bahwa aromaterapi dapat memperbaiki pola tidur. Evaluasi setelah tiga hari menunjukkan bahwa gangguan pola tidur pada Ny. T mengalami perbaikan yang signifikan. Pasien melaporkan tidur yang lebih nyenyak dan merasa lebih segar di pagi hari, sementara tekanan darah juga menunjukkan penurunan

#### **Daftar Pustaka**

- Agustin, M., dkk. (2019). Rebusan Daun Salam dan Ekstrak Daun Sirsak untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(2), 110-115.
- Ayuningtias, P., & Burhanto, E. (2021). Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia: Telaah Artikel Penelitian. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 15(4), 122-130.
- Chokroverty, S. (2020). Mechanisms of Sleep Disorders and Hypertension in Elderly Patients. *Journal of Sleep Medicine*, 25(7), 123-130.
- Dewi, S. M., et al. (2023). Evaluasi Efektivitas Aromaterapi Lavender pada Pasien dengan Gangguan Tidur dan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik Indonesia*, 7(2), 66-72.
- Handayani, L. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Relaksasi dan Kualitas Tidur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 45-52.
- Holland, K., & Gentry, D. (2021). Lavender and Sleep Disorders: A Review of Clinical Trials. *International Journal of Clinical Aromatherapy*, 9(3), 56-62.
- Mahayuni, D., et al. (2021). Hipertensi sebagai Penyakit Silent Killer. *Jurnal Kesehatan Dunia*, 6(3), 41-48.

- Nugroho, T. (2018). Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 110-116.
- Purnamasari, L., et al. (2021). Implementasi Aromaterapi Lavender pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 4(2), 44-52.
- Rahayu, A., et al. (2022). Pengaruh Hipertensi terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 3(1), 55-62.
- Sari, Y. N. (2022). Hipertensi dan Dampaknya pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 102-110.
- World Health Organization. (2021). Global Target to Reduce Hypertension Prevalence by 33% Between 2010 and 2030. *World Health Report*, 18(1), 30-40.
- Wright, A. (2019). The Relaxing Effects of Lavender and Its Impact on Hypertension. *Journal of Integrative Health and Wellness*, 7(4), 72-78.
- Zulkifli, A., dkk. (2023). Efek Aromaterapi Lavender terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia di Panti Jompo Al Huda Syuhada. *Jurnal Keperawatan Gerontik Indonesia*, 12(1), 15-22