

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS II DENPASAR SELATAN**



SKRIPSI

NILUH ASIH SURIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS II DENPASAR SELATAN**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**NILUH ASIH SURIANI
NIM. C2122045**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Niluh Asih Suriani
NIM : C2122045
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Selatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2024


(Niluh Asih Suriani)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS II DENPASAR SELATAN

Diajukan Oleh:

NILU HASIH SURIANI
NIM. C2122045

Badung, 18 Januari 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

Pembimbing II



I Gede Wirajaya, SE., MM., Ak.
NIDN: 0821099001

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 1 Februari 2024

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji

Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep., MH

NIDN: 0813098803

Sekretaris Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep

NIDN: 0821058603

Anggota Penguji



I Gede Wirajaya, SE., MM., Ak.

NIDN: 0821099001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep

NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2024

Niluh Asih Suriani

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Selatan

xiv + 60 + 6 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Secara umum penyebab kejadian hipertensi adalah umur, jenis kelamin, perilaku, aktifitas fisik. Seiring dengan pertambahan usia akan terjadi penurunan kondisi fisik dan psikologis seperti penurunan kualitas atau gangguan tidur. Aromaterapi dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan psikologis. Lemon memiliki aroma yang menyejukkan dan memberikan efek kesegaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur lansia dengan Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Selatan.

Desain penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan rancangan *pre and post-test design* dengan jumlah sampel 36 orang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *Pirtzburg Sleep Quality Index* untuk mengetahui kualitas tidur pasien dan SOP pemberian aromaterapi lemon kemudian analisis data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* kualitas tidur lansia diperoleh nilai Z hitung sebesar 2,646 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,008. Nilai signifikansi uji (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$). sehingga diputuskan H_0 ditolak yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur lansia *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon. Pemberian terapi komplementer berupa aromaterapi lemon diharapkan konsiten dilakukan sehingga dapat mengurangi gangguan tidur pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Aroma Terapi Lemon, Kualitas Tidur Lansia

Daftar Pustaka 76 (2011-2023)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2024

Niluh Asih Suriani

The Effect of Lemon Aromatherapy on Sleep Quality of Elderly with Hypertension at Puskesmas II Denpasar Selatan

xii + 60 Pages + 6 Tables + 2 Pictures + 11 Attachments

ABSTRACT

In general, the causes of hypertension are age, sex, behavior, physical activity. Along with time, there will be a decrease in physical and psychological conditions such as decreased quality or sleep disorders. Aromatherapy can stimulate the body to respond physically and psychologically. Lemon has a soothing aroma and gives the effect of freshness. This study aims to determine the effect of lemon aromatherapy on the sleep quality of the elderly with hypertension at Puskesmas II South Denpasar

This research design is a pre-experiment with a pre and post-test design with a sample of 36 people selected through a simple random sampling technique. The instruments used were the Pirtzburg Sleep Quality Index questionnaire to determine the patient's sleep quality and the SOP for administering lemon aromatherapy then data analysis using Wilcoxon's statistical test.

The results of the analysis test showed that the pre-test and post-test of elderly sleep quality obtained a Z value of 2.646 with a significance value (p-value) of 0.008. The test significance value (p-value) is less than 0.05 ($0.008 < 0.05$). so it was decided that H_0 was rejected which means that there was a significant difference in the average sleep quality of the elderly pretest and post-test after being given an intervention in the form of lemon aromatherapy. The provision of complementary therapy in the form of lemon aromatherapy is expected to be consistent so that it can reduce sleep disorders in the elderly.

Keywords: Hypertension, Lemon Aroma Therapy, Elderly Sleep Quality

Bibliography: 76 (2011-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Selatan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala Puskesmas Denpasar Selatan atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Puskesmas menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. I Gede Wirajaya, SE., MM., Ak selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, Januari 2024

Niluh Asih Suriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia.....	10
B. Konsep Hipertensi.....	11
1. Definisi Hipertensi	11
2. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi	12
C. Konsep Kualitas Tidur	15
D. Konsep Aromaterapi	17
E. Kerangka Teori	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	24

A. Kerangka Konsep.....	24
B. Variabel Penelitian.....	24
C. Hipotesis Penelitian	25
D. Definisi Operasional	25
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel	28
C. Tempat Penelitian	29
D. Waktu Penelitian.....	30
E. Etika Penelitian	30
F. Alat Pengumpulan Data	33
1. Instrumen Penelitian	33
2. Validitas dan Reliabilitas	34
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	35
H. Pengolahan Data	37
1. Pengumpulan Data.....	37
2. Analisis Data.....	39
BAB V HASIL PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
B. Karakteristik Responden.....	43
C. Analisis Univariat	44
D. Analisis Bivariat	45
BAB VI PEMBAHASAN.....	47
A. Interpretasi Penelitian	47
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	57
1. Pelayanan Keperawatan.....	57
2. Pendidikan Keperawatan	58
3. Penelitian Keperawatan	58

BAB VII PENUTUP	59
A. Simpulan	59
B. Saran	60
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	60
2. Bagi Pendidikan Keperawatan	60
3. Peneliti Selanjutnya	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	25
Tabel 5.1	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 5.2	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 5.3	Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Di Puskesmas II Denpasar Selatan	43
Tabel 5.4	Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Intervensi Di Puskesmas II Denpasar Selatan	44
Tabel 5.5	Hasil Analisis Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Selatan	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	23
Gambar 3.1. Kerangka Konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian

Lampiran 3: Surat Ijin Melakukan Penelitian

Lampiran 4: *Ethical Approval*

Lampiran 5: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 7: Quisioner Penelitian PSQI (*Pirtzburg Sleep Quality Index*)

Lampiran 8: *Standard Operational Procedure* (SOP) Inhalasi Aromaterapi Lemon

Lampiran 9: Output SPSS Penelitian

Lampiran 10: Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Oktafirnanda, Y., & Wardiah, W. (2018). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Reproduksi Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 48–57.
- Al-Mira, J., Ramadhan, A. M., & Aryati, F. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi (*Pandanus Amaryllifolius*) Dan Lemon (*Citrus Limon L*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah: The Effect Of Aromatherapy Pandan Wangi (*Pandanus Amaryllifolius*) And Lemon (*Citrus Limon L*) In Lowering Blood Pressure. *Proceeding Of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 14, 166–172.
- Amanda, D., & Martini, S. (2018). The Relationship Between Demographical Characteristic And Central Obesity With Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.43-50>
- Anggraini, F. D., Windarti, Y., Handayani, N., Umamah, F., & Amani, F. Z. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 614–620.
- Anjasari, E. K. (2023). *Peran Keluarga Dalam Melakukan Kontrol Perilaku Merokok Remaja Di Desa Sidokerto Kecamatan Karangjati Kabupaten Ngawi*. Iain Ponorogo.
- Arifin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Ayuningtias, I. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review*.
- Black & Hawks. (2014). *Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan* (Nampira (Ed.)). Salemba Emban Patria.
- Cahyanto, E. B., Ns, M. K., Ssit, I. S. S., Nugraheni, A., St, S., Musfiroh, M., Ns, M., Argaheni, N. B., Novika, R. G. H., & Fitri, E. R. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Cv Al Qalam Media Lestari.
- Cauter. (2014). Adverse Effects Of Two Nights Of Sleep Restriction On The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis In Healthy Men. *Journal Clin. Endocrinol Metab*, 99 (8):2861– 2868.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 4(1), 36–43.
- Chrisnawati, C., Maratning, A., Trifianingsih, D., & Firmansyah, T. J. (2022). Effectiveness Of Music On Quality Of Sleep In Elderly: An Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(2), 139–149.

- Chung, V. C. H., Wong, C. H. L., Zhong, C. C. W., Tjioe, Y. Y., Leung, T. H., & Griffiths, S. M. (2021). Traditional And Complementary Medicine For Promoting Healthy Ageing In Who Western Pacific Region: Policy Implications From Utilization Patterns And Current Evidence. *Integrative Medicine Research*, 10(1), 100469.
- Dewi, N. K. C. M. (2021). *Pengaruh Pursed Lips Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia Uptd Puskesmas Kediri Iii Tabanan*. Stikes Bina Usaha Bali.
- Dila, D. R., Putra, F., & Arifin, R. F. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bersalin. *Caring Nurs J*, 1(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*.
- Fadlilah, S., Amestiasih, T., Pebrianda, B., & Lanni, F. (2021). Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat Dan Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal*, 8(02), 84–91.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1.
- Harahap. (2019). Gambaran C-Reaktif Protein Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Dr. Pirngadi Medan. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Analisis Kesehatan*.
- Harahap, S., & Siringoringo, E. (2016). Aktivitas Sehari-Hari Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud Dr . Pirngadi Medan. *Keperawatan Medikal Bedah*, 69–73.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11.
- Hartiningsih, S. N., Amir, S. R. A., Setyorini, A., & Isnaeni, Y. (2023a). Aromaterapi Jasmine Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1159–1166.
- Hartiningsih, S. N., Amir, S. R. A., Setyorini, A., & Isnaeni, Y. (2023b). Aromaterapi Jasmine Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1159–1166. <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.

- Hidayanti, W. P., Mursudarinah, M., & Noorratri, E. D. (2020). *Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dengan Jus Labu Siam Menggunakan Media Booklet*. Universitas'aisyiyah Surakarta.
- Hidayat, A. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Judith & Ahern. (2012). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan 2012-2014* (Edisi 9). Egc.
- Juliana Soeryanto, B. A., Wahyuningsih, B. D., & Yuniarti, E. V. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Modopuro Mojokerto*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni.
- Kanat, T. (2019). Aromaterapi. *Journal Of Biotechnology And Strategic Health Research*, 3, 67–73.
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 294–304.
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Pappermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Surya*, 09(02), 37–44.
- Khairunnisa, M. D., & Rosmaini, R. (2023). Hubungan Tingkat Ansietas Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(2), 75–82.
- Khoiriah, R. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Stres Pada Pasien Hipertensi. *Health Media*, 4(1), 1–6.
- Kok, T., Jayani, N. I. E., Rani, K. C., Dahliana, A., Budhyantoro, A., & Ningrum, I. S. (2023). *Toga Dan Produk Olahan*. Direktorat Penerbitan Dan Publikasi Ilmiah Universitas Surabaya.
- Kozier. (2012). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis* (Edisi 5). Egc.
- Kurniawan, I., & Sulaiman, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 1(1), 10–17.
- Lestari, I., & Maisaro, M. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii*. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Marlina, S., Putri, R. R. C., & Zakiyya, A. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Science)*, 9(2), 79–94.
- Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv Andi Offset.

- Murniasih, N. N. (2019). *Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pasien Hipertensi Komplikasi Jantung Yang Di Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Bangli*. Poltekkes Denpasar.
- Mustika, R., & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 8(2), 197–204.
- Muttaqin, I., & Hayati, I. S. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Siswa Madrasah Aliyah Banjarmasin. *Jcps (Journal Of Current Pharmaceutical Sciences)*, 7(1), 673–678.
- Nainar, A. A. A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2022). Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Balaraja. *Simposium Nasional Multidisiplin (Sinamu)*, 2.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurlani, I., Dwimawati, E., & Nasution, A. (2023). Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki Di Wilayah Taman Muara Rw 09 Kelurahan Pasir Jaya Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 345–350. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.267>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 4)*. Salemba Medika.
- Perki. (2015). Pedoman Tatalaksana Penyakit Kardiovaskular. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (Pertama)*.
- Perry & Potter. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktek (Keempat)*. Egc.
- Potter, A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik (Edisi 4 Vo)*. Egc.
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi Pelayanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 41–46.
- Purwono, J., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 166–174.
- Putri, M. A. (2021). Pengaruh Cytrus (Orange) Aromatherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsud Kota Madiun. *Jurnal Keperawatan*, 1(0341), 2021011.
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44–50.

- Rahmayani, S. T. (2019). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Primer Pada Usia 20-55 Tahun Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud 45 Kuningan. *Syntax*, 1(4).
- Ratnawati, D., Adyani, S. A. M., & Ritanti, R. (2020). The Effectiveness Of The Combination Of Foot Spa Therapy And Bueger's Allen Exercise Against The Value Of Ankle Brachial Index In Elderly With Diabetes Mellitus. *Jurnal Jkft*, 5(1), 1–15.
- Romadhon, W. A., & Ap, R. R. D. R. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Terapi Musik Langgam Jawa Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. Penerbit Nem.
- Romadoni, S., & Septiawan, C. D. (2016). Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit X Palembang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 273–282.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan Antara Karakteristik Demografi Dan Pengetahuan Dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross Sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice)*, 11(3), 245–252.
- Salmawaty, P., & Irma, R. (2019). *Gambaran Konsumsi Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kolaka Kabupaten Kolaka*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Setiawan, R., & Ismahmudi, R. (2018). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Ckd (Chronic Kidney Disease) Dengan Intervensi Inovasi Aromaterapi Lavender Terhadap Level Fatigue (Kelelahan) Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahrani Samarinda Tahun 2018*.
- Sholehah, K. S., Lisa, T. A., & Ashar, N. P. (2020). Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*12(1). Available At: [Http://Journal. Thamrin. Ac. Id/Index. Php/Jikmht/Article/View/116](http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/116).
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., & Paula, V. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Rd*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216–223.

- Suryana, Z. A., & Melati, N. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice"), 14*.
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains, 2(4)*, 486–493.
- Tarigan, A. P. S. (2019). *Proses Pengkajian Dalam Keperawatan Gerontik*.
- Tricintia, Y., Ivana, T., & Agustina, D. M. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Osce Mahasiswa Semester Vi Angkatan Viii Di Stikes Suaka Insan Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi), 2(1)*, 1–9.
- Vikantara, I. G. M., Wedri, N. M., Mertha, I. M., Rasdini, I. G. A. A., & Rahayu, V. M. E. S. P. (2023). Kombinasi Aromaterapi Dan Hidroterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Kesehatan, 14(2)*, 222–229.
- Who. (2019). *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*.
- Wicaksono, S. (2019). Angka Kejadian Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) Pada Lansia Di Dusun 1 Desa Kembangseri Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Tahun 2015. *Jurnal Kedokteran Raflesia, 5(1)*, 1–6.
- Wilandari, S. N. K. (2020). *Status Kegemukan, Asupan Natrium Dan Tekanan Darah Sistolik Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur*. Poltekkes Denpasar.
- Zega, R. B., & Khadafi, M. (2023). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umsu Semester Iv. *Jurnal Implementa Husada, 4(1)*, 48–56.