

# **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI SEREH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Salma Safinatunnajah

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

Dr. Nurul Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kes

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Malang

## **ABSTRAK**

Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan antibodi serta sensasi lemah dan lelah dimana kualitas tidur yang buruk mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Assiddiqy, 2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan terapi non farmakologis yang tidak menimbulkan ketergantungan yaitu berupa aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *quota sampling* dengan jumlah sampel 10 lansia sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI. Intervensi menggunakan aromaterapi sereh dengan metode *reed diffuser*. Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian didapatkan nilai *p value* 0,01 yang artinya terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi sereh dan setelah diberikan aromaterapi sereh, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

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