

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI SEREH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Anggun Pritayanti¹, Riki Ristanto^{2*}, Bayu Budi Laksono³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS-K, RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia dengan hipertensi sering mengalami gangguan kualitas tidur akibat perubahan fisiologis, aktivasi sistem saraf simpatik, serta faktor psikologis seperti kecemasan. Aromaterapi sereh (*Cymbopogon citratus*) merupakan terapi komplementer yang diketahui memiliki efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur secara nonfarmakologis. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua partisipan lansia berusia 58–62 tahun yang memiliki diagnosis hipertensi dan keluhan gangguan tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi menggunakan format asuhan keperawatan. Intervensi berupa pemberian aromaterapi sereh menggunakan Reed Diffuser selama 15–30 menit sebelum tidur, dilakukan selama tiga hari. Analisis data meliputi pengumpulan, reduksi, penyajian, pembahasan, serta penarikan kesimpulan berdasarkan pendekatan induktif. **Hasil :** Pemberian aromaterapi sereh menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kedua klien. Klien 1 mengalami peningkatan durasi tidur menjadi 6–7 jam per malam, sedangkan Klien 2 menjadi 5–6 jam per malam. Keduanya melaporkan lebih rileks, frekuensi terbangun berkurang, serta merasa lebih segar pada pagi hari. Tidak ditemukan efek samping dari penggunaan aromaterapi. Tekanan darah menunjukkan stabilisasi ringan sesuai kondisi hipertensi masing-masing klien. Aromaterapi sereh terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur melalui efek relaksasi psikofisiologis, penurunan kecemasan, serta stimulasi sistem saraf parasimpatis. Hasil ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kandungan sitral pada sereh berperan dalam menurunkan ketegangan dan memperbaiki pola tidur. Intervensi keperawatan dukungan tidur, termasuk modifikasi lingkungan tidur dan edukasi ritme tidur sehat, turut mendukung hasil positif. **Kesimpulan :** Aromaterapi sereh efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi, ditandai dengan peningkatan durasi dan kenyamanan tidur serta penurunan gangguan terbangun malam hari. Intervensi ini aman, mudah diterapkan, dan dapat dijadikan pendekatan nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Aromaterapi sereh, kualitas tidur, lansia, hipertensi.

THE EFFECT OF LEMONGRASS AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY IN OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION

Anggun Pritayanti¹, Riki Ristanto^{2*}, Bayu Budi Laksono³

^{1,2,3} Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, ITS, dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia

ABSTRACT

Background : Older adults with hypertension frequently experience poor sleep quality due to physiological changes, increased sympathetic nervous system activity, and psychological factors such as anxiety. Lemongrass aromatherapy (*Cymbopogon citratus*) is a complementary therapy known to produce relaxation through limbic system stimulation, making it a potential non-pharmacological intervention to improve sleep quality. **Methods :** This study employed a case study design involving two older adult participants aged 58–62 years with diagnosed hypertension and reported sleep disturbances. Data were collected through interviews, observations, and documentation review using the nursing care format. The intervention consisted of administering lemongrass aromatherapy via Reed Diffuser for 15–30 minutes before bedtime over three consecutive days. Data analysis included collection, reduction, presentation, discussion, and inductive conclusion drawing. **Results :** Lemongrass aromatherapy improved sleep quality in both clients. Client 1 experienced an increase in sleep duration to 6–7 hours per night, while Client 2 achieved 5–6 hours per night. Both reported feeling more relaxed, waking less frequently during the night, and feeling refreshed in the morning. No adverse effects were observed. Blood pressure showed slight stabilization consistent with each client's hypertensive condition. The improvement is associated with the psychophysiological relaxation effects of lemongrass, reduced anxiety, and enhanced parasympathetic activity. The results align with existing evidence indicating that citral content in lemongrass helps reduce tension and improve sleep patterns. Additional nursing interventions such as sleep environment modification and sleep hygiene education supported these positive outcomes. The findings suggest that lemongrass aromatherapy effectively enhances sleep quality through limbic system modulation, anxiety reduction, and improved physiological relaxation. As a complementary therapy, it supports holistic nursing care for hypertensive older adults experiencing sleep disturbances. **Conclusion :** Lemongrass aromatherapy is effective in improving sleep quality among older adults with hypertension, as indicated by increased sleep duration, reduced nighttime awakenings, and enhanced morning alertness. This intervention is safe, easy to apply, and suitable as a non-pharmacological approach within nursing care practices.

Keywords: Lemongrass aromatherapy, sleep quality, older adults, hypertension.

LATAR BELAKANG

Hipertensi terkadang dikenal sebagai pembunuh diam (silent killer) karena merupakan penyakit fatal tanpa tanda-tanda peringatan bagi korbannya. Hipertensi terjadi ketika tekanan diastolik minimal 90 mmHg serta tekanan sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg (WHO, 2023). Orang lanjut usia membutuhkan lebih banyak waktu untuk tertidur dan cenderung kurang tidur atau tidur tidak nyenyak. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan antibodi serta menimbulkan sensasi lemah dan lelah, dimana hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik berubah ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, sehingga tekanan darah meningkat (Assiddiqy, 2020). Kurang tidur dapat menyebabkan sistem saraf hiperaktif, sehingga mempengaruhi banyak sistem dalam tubuh, termasuk pembuluh darah dan jantung. Kualitas tidur yang kurang baik juga dapat mengganggu kerja hormon yang mengatur homeostasis tekanan darah, atau hormon aldosterone (Wicaksono, Puspita and Puspita, 2016)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dengan lebih dari 46% tidak menyadari kondisinya dan hanya 21% yang berhasil mengontrol tekanan darah mereka secara efektif. Di negara maju seperti Amerika Serikat, prevalensi hipertensi pada orang dewasa mencapai 47–50%, namun tingkat kontrolnya masih rendah, hanya sekitar 28% penderita yang mampu menjaga tekanan darah dalam batas normal. Kondisi serupa juga terjadi di China, di mana sekitar 274 juta penduduk dewasa diperkirakan menderita hipertensi, dengan tingkat prevalensi antara 24% hingga 37%, dan hanya sebagian kecil yang memperoleh pengobatan atau mencapai kontrol tekanan darah yang optimal. Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat paling mendesak.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah sebesar 34,1%, dengan estimasi lebih dari 63 juta orang Indonesia hidup dengan tekanan darah tinggi. Tingginya angka ini juga tercermin di tingkat provinsi, di mana Jawa Timur menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 36,2–36,3%, lebih tinggi dari angka nasional. Sementara itu, di tingkat lokal, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Malang tahun 2020, tercatat sebanyak 35.641 kasus hipertensi. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi isu kesehatan global dan nasional, tetapi juga menjadi permasalahan serius di daerah, termasuk di Kota Malang.

Insomnia dapat dipengaruhi beberapa faktor, seperti usia semakin menua, wanita lebih sering mengalami insomnia, kebiasaan merokok, konsumsi minum berkafein, pengobatan, tekanan psikologis dan kebisingan (Ariana et al., 2020). Insomnia pada lansia juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan sekitar, status nutrisi, stress psikologis, gaya hidup dan dapat meningkatkan resiko penyakit generative (Feralisa & Widiharti, 2021).

Bahaya insomnia pada lansia dapat membuat kesehatan tubuhnya terganggu, mudah terkena resiko penyakit jantung, stroke dikarenakan kualitas tidur yang tidak teratur. Adapun dampak dari insomnia pada lansia akan membuat depresi, kualitas hidup menurun, kecemasan yang berlebihan, dan mudah mengalami gangguan memori atau demensia (Februanti et al., 2019). Dampak yang sering terjadi pada lansia cemas atau insomnia juga memberi dampak pada saat melakukan pekerjaan rumah maupun sedang berkendara, dan aktivitas sehari-hari lain juga dapat terganggu yang berakibat kecelakaan seperti terjatuh (Khairani et al., 2022).

Pengobatan non-farmakologis yang tidak memiliki efek samping yang

menyebabkan ketergantungan, dapat digunakan dalam upaya membantu lansia yang berjuang dengan kualitas tidur yang buruk. Salah satu jenis perawatan relaksasi adalah aromaterapi. Serai, juga dikenal sebagai *Cymbopogon citratus*, merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan dalam aromaterapi. Aromaterapi serai berfungsi sebagai antidepresan yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stres sehingga dapat menimbulkan perasaan rileks baik pada tubuh maupun pikiran dan serai dipercaya mengandung bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, antiinflamasi, antioksidan, dan antidepresan (Novidha and Prasticka, 2022). Kandungan yang terdapat pada serai yaitu kandungan geraniol dan linalool yang dapat menurunkan insomnia, (Amalia Yunia Rahmawati, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan inovasi mengenai “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Serai terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Teknik pemilihan partisipan yang

digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah partisipan sebanyak dua lansia perempuan yang memiliki diagnosis medis hipertensi dan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Penelitian ini dilaksanakan pada 12 Desember 2025 di Dusun Nongkosewu, Desa Karangnongko. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar asuhan keperawatan (SOAP) yang digunakan untuk mengkaji data subjektif dan objektif, menegakkan diagnosis keperawatan, merencanakan intervensi, melaksanakan tindakan, serta mengevaluasi hasil keperawatan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi fisik dengan pendekatan IPPA (inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi), serta studi dokumentasi berupa rekam medis dan catatan kesehatan yang relevan. Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi serai (*Cymbopogon citratus*) melalui metode inhalasi menggunakan reed diffuser selama 15–30 menit sebelum tidur, yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan membandingkan hasil pengkajian, implementasi, dan evaluasi keperawatan sebelum dan sesudah intervensi, serta mengaitkannya dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya untuk menilai perubahan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

HASIL

Analisis Karakteristik Klien/Pasien

Hasil pengkajian pada dua responden lansia (Klien 1 dan Klien 2) menunjukkan bahwa keduanya berjenis kelamin perempuan, berusia 58–62 tahun, memiliki pendidikan terakhir setara SMA, dan masih aktif secara sosial maupun pekerjaan (Klien 1 wiraswasta, Klien 2 pedagang). Keduanya memiliki riwayat hipertensi kronik dan mengalami gangguan tidur yang berlangsung lebih dari satu bulan. Karakteristik lain termasuk pola aktivitas yang masih relatif aktif serta konsumsi makanan seimbang dengan

pantangan garam moderat. Tekanan darah kedua klien menunjukkan nilai di atas normal (Klien 1: 150/95 mmHg; Klien 2: 145/92 mmHg), yang menunjukkan kontrol hipertensi belum optimal dan bisa memengaruhi kualitas tidur.

Analisis Masalah Keperawatan Utama

Berdasarkan hasil penelitian, kedua klien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan keluhan subjektif berupa sulit tidur, sering terbangun di malam hari, tidak puas dengan kualitas tidur, perubahan pola tidur, dan rasa istirahat yang tidak

cukup. Faktor yang terkait meliputi hipertensi, stres, kurangnya kontrol terhadap tidur, kebisingan lingkungan rumah, dan kurangnya privasi.

Analisis Intervensi Keperawatan pada Diagnosa Keperawatan Utama

Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan fokus pada observasi, tindakan terapeutik, dan edukasi. Observasi meliputi identifikasi pola tidur dan aktivitas klien, faktor pengganggu tidur fisik maupun psikologis, serta konsumsi makanan dan minuman yang dapat mengganggu tidur, seperti kopi, teh, makanan berat di malam hari, atau minum berlebihan sebelum tidur. Tindakan terapeutik mencakup modifikasi lingkungan tidur, seperti pencahayaan redup, pengurangan kebisingan, suhu kamar nyaman, dan penggunaan matras yang empuk; pembatasan tidur siang maksimal 30 menit; fasilitasi relaksasi melalui aromaterapi serih selama 15–30 menit sebelum tidur dan latihan pernapasan dalam; serta penetapan jadwal tidur rutin pukul 22.00–06.00. Edukasi diberikan mengenai pentingnya tidur cukup, menepati jadwal tidur, menghindari makanan atau minuman yang mengganggu tidur, serta teknik relaksasi nonfarmakologi. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan kualitas tidur, di mana Klien 1 tidur 6–7 jam per malam dan Klien 2 tidur 5–6 jam per malam, lebih rileks, terbangun lebih sedikit, dan merasa segar di pagi hari tanpa efek samping signifikan.

Analisis Implementasi Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian

Pelaksanaan aromaterapi serih dilakukan sebagai bagian dari intervensi dukungan tidur pada lansia dengan hipertensi selama tiga hari. Aromaterapi diberikan untuk menurunkan kecemasan,

meningkatkan relaksasi, dan memfasilitasi tidur malam yang lebih nyenyak. Pemberian dilakukan 15–30 menit sebelum jadwal tidur rutin (pukul 22.00–06.00) dengan menggunakan Reed Diffuser. Tiga hingga lima tetes minyak esensial serih ditambahkan ke dalam air Reed Diffuser, yang kemudian ditempatkan di dekat tempat tidur agar aroma dapat terhirup secara nyaman dan merata di ruangan, tanpa mengganggu aktivitas klien. Sebelum pemberian aromaterapi, perawat melakukan observasi kondisi klien, termasuk pola tidur, faktor pengganggu tidur, dan toleransi terhadap aroma. Lingkungan kamar disiapkan untuk mendukung kenyamanan, seperti pencahayaan redup, pengurangan kebisingan, suhu kamar nyaman, dan posisi tidur ergonomis. Klien juga diajarkan teknik relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam, untuk meningkatkan efektivitas aromaterapi. Selama implementasi, perawat mengevaluasi respons klien, termasuk durasi tidur, frekuensi terbangun malam, dan perasaan segar di pagi hari. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan kualitas tidur, dengan klien tidur lebih lama, terbangun lebih sedikit, dan merasa lebih rileks tanpa efek samping signifikan.

Analisis Evaluasi Hasil Intervensi

Evaluasi dilakukan setelah intervensi tiga hari pada lansia dengan hipertensi. Hasil menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kedua klien; Klien 1 tidur selama 6–7 jam per malam dan Klien 2 selama 5–6 jam per malam. Frekuensi terbangun di malam hari berkurang, klien melaporkan merasa lebih rileks, nyaman, dan segar di pagi hari. Tidak ditemukan efek samping signifikan dari pemberian aromaterapi serih maupun perubahan lingkungan tidur..

kelamin perempuan, berusia 58–62 tahun, memiliki pendidikan terakhir setara SMA, dan masih aktif secara sosial maupun pekerjaan (Klien 1 wiraswasta, Klien 2 pedagang). Keduanya memiliki riwayat

DISKUSI

Analisis Karakteristik Klien/Pasien

Hasil pengkajian pada dua responden lansia (Klien 1 dan Klien 2) menunjukkan bahwa keduanya berjenis

hipertensi kronik dan mengalami gangguan tidur yang berlangsung lebih dari satu bulan. Karakteristik lain termasuk pola aktivitas yang masih relatif aktif serta konsumsi makanan seimbang dengan pantangan garam moderat. Tekanan darah kedua klien menunjukkan nilai di atas normal (Klien 1: 150/95 mmHg; Klien 2: 145/92 mmHg), yang menunjukkan kontrol hipertensi belum optimal dan bisa memengaruhi kualitas tidur.

Menurut Santoso & Wulandari (2023), lansia memiliki perubahan fisiologis yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti penurunan produksi melatonin serta gangguan ritme sirkadian. Faktor komorbid seperti hipertensi dapat memperburuk gangguan tidur melalui mekanisme hormonal dan stres yang mengaktifkan sistem saraf simpatik lebih tinggi pada malam hari. Menurut Howard et al. (2021) kualitas tidur pada lansia sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan kronis, stres, pola aktivitas harian, dan lingkungan tidur. Lansia yang masih aktif sosial cenderung memiliki pola tidur yang lebih stabil dibandingkan yang pasif, namun hipertensi tetap menimbulkan interferensi tidur.

Menurut peneliti, meskipun lansia tetap aktif, hipertensi dan kebiasaan tidur yang kurang sehat berkontribusi signifikan pada gangguan tidur yang mereka alami. Pasien menunjukkan perlunya intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, aman bagi lansia hipertensi. Aromaterapi sereh dapat menjadi strategi yang relevan karena menurunkan kecemasan, merilekskan otot, dan memfasilitasi siklus tidur–terjaga.

Analisis Masalah Keperawatan Utama

Berdasarkan hasil penelitian, kedua klien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan keluhan subjektif berupa sulit tidur, sering terbangun di malam hari, tidak puas dengan kualitas tidur, perubahan pola tidur, dan rasa istirahat yang tidak cukup. Faktor yang terkait meliputi hipertensi, stres, kurangnya kontrol

terhadap tidur, kebisingan lingkungan rumah, dan kurangnya privasi.

Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2021), D.0055 Gangguan Pola Tidur didefinisikan sebagai gangguan kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan oleh faktor eksternal, seperti hambatan lingkungan, kurangnya kontrol tidur, dan kurang familiar dengan peralatan tidur. Gejala subjektif yang dialami kedua klien sejalan dengan definisi ini. Penelitian Safinatunnajah et al. (2024) menunjukkan bahwa aromaterapi sereh dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi melalui stimulasi sistem limbik, yang menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi.

Menurut peneliti, gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi bersifat multifaktorial. Oleh karena itu, pendekatan holistik melalui intervensi dukungan tidur berbasis SIKI, yang dikombinasikan dengan aromaterapi sereh, dianggap relevan dan potensial untuk meningkatkan kualitas tidur secara aman dan efektif.

Analisis Intervensi Keperawatan pada Diagnosa Keperawatan Utama

Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan fokus pada observasi, tindakan terapeutik, dan edukasi. Observasi meliputi identifikasi pola tidur dan aktivitas klien, faktor pengganggu tidur fisik maupun psikologis, serta konsumsi makanan dan minuman yang dapat mengganggu tidur, seperti kopi, teh, makanan berat di malam hari, atau minum berlebihan sebelum tidur. Tindakan terapeutik mencakup modifikasi lingkungan tidur, seperti pencahayaan redup, pengurangan kebisingan, suhu kamar nyaman, dan penggunaan matras yang empuk; pembatasan tidur siang maksimal 30 menit; fasilitasi relaksasi melalui aromaterapi sereh selama 15–30 menit sebelum tidur dan latihan pernapasan dalam; serta penetapan jadwal tidur rutin pukul 22.00–06.00. Edukasi diberikan mengenai pentingnya tidur cukup, menepati jadwal tidur, menghindari makanan atau minuman yang mengganggu tidur, serta

teknik relaksasi nonfarmakologi. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan kualitas tidur, di mana Klien 1 tidur 6–7 jam per malam dan Klien 2 tidur 5–6 jam per malam, lebih rileks, terbangun lebih sedikit, dan merasa segar di pagi hari tanpa efek samping signifikan.

Menurut Standar Diagnosa dan Intervensi Keperawatan Indonesia (SDKI, 2021), dukungan tidur (I.05174) efektif dalam memfasilitasi siklus tidur–terjaga melalui observasi, tindakan terapeutik, dan edukasi. Aromaterapi sereh bekerja melalui stimulasi sistem limbik, menurunkan kecemasan, dan memfasilitasi terciptanya tidur malam yang lebih nyenyak. Penelitian Safinatunnajah et al. (2024) menunjukkan bahwa aromaterapi sereh efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi, dengan mekanisme relaksasi psikofisiologis yang aman dan mudah diterapkan.

Menurut peneliti, intervensi tiga hari ini sesuai dengan standar keperawatan Indonesia dan efektif meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi. Aromaterapi sereh dan latihan pernapasan dalam terbukti meningkatkan relaksasi, aman, mudah diterapkan, serta dapat dilanjutkan oleh keluarga di rumah sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung pola tidur yang sehat.

Analisis Implementasi Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian

Pelaksanaan aromaterapi sereh dilakukan sebagai bagian dari intervensi dukungan tidur pada lansia dengan hipertensi selama tiga hari. Aromaterapi diberikan untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan memfasilitasi tidur malam yang lebih nyenyak. Pemberian dilakukan 15–30 menit sebelum jadwal tidur rutin (pukul 22.00–06.00) dengan menggunakan Reed Diffuser. Tiga hingga lima tetes minyak esensial sereh ditambahkan ke dalam air Reed Diffuser, yang kemudian ditempatkan di dekat tempat tidur agar aroma dapat terhirup secara nyaman dan merata di ruangan, tanpa

mengganggu aktivitas klien. Sebelum pemberian aromaterapi, perawat melakukan observasi kondisi klien, termasuk pola tidur, faktor pengganggu tidur, dan toleransi terhadap aroma. Lingkungan kamar disiapkan untuk mendukung kenyamanan, seperti pencahayaan redup, pengurangan kebisingan, suhu kamar nyaman, dan posisi tidur ergonomis. Klien juga diajarkan teknik relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam, untuk meningkatkan efektivitas aromaterapi. Selama implementasi, perawat mengevaluasi respons klien, termasuk durasi tidur, frekuensi terbangun malam, dan perasaan segar di pagi hari. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan kualitas tidur, dengan klien tidur lebih lama, terbangun lebih sedikit, dan merasa lebih rileks tanpa efek samping signifikan.

Aromaterapi sereh bekerja melalui stimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam regulasi emosi, respons stres, dan siklus tidur–terjaga. Aromaterapi ini diketahui dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kualitas tidur (Safinatunnajah et al., 2024). Aroma sereh juga memiliki efek sedatif ringan, membantu tubuh memasuki keadaan rileks sehingga mempermudah proses tidur. Selain itu, aromaterapi sereh dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf parasimpatis, sehingga mendukung kestabilan fisiologis saat tidur. Secara psikologis, inhalasi aroma sereh dapat meningkatkan perasaan nyaman dan tenang, mengurangi ketegangan otot, dan meminimalkan gangguan tidur akibat stres atau faktor lingkungan.

Menurut peneliti aromaterapi sereh melalui Reed Diffuser dinilai aman, mudah diterapkan, dan dapat dilanjutkan di rumah oleh keluarga sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung pola tidur sehat lansia hipertensi.

Analisis Evaluasi Hasil Intervensi

Evaluasi dilakukan setelah intervensi tiga hari pada lansia dengan

hipertensi. Hasil menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kedua klien; Klien 1 tidur selama 6–7 jam per malam dan Klien 2 selama 5–6 jam per malam. Frekuensi terbangun di malam hari berkurang, klien melaporkan merasa lebih rileks, nyaman, dan segar di pagi hari. Tidak ditemukan efek samping signifikan dari pemberian aromaterapi sereh maupun perubahan lingkungan tidur.

Menurut SDKI (2021), evaluasi merupakan komponen penting dari intervensi keperawatan untuk menilai respons klien terhadap tindakan yang diberikan. Aromaterapi sereh dapat meningkatkan kualitas tidur melalui stimulasi sistem limbik, menurunkan kecemasan, dan memfasilitasi relaksasi (Safinatunnajah et al., 2024). Evaluasi berfokus pada aspek fisiologis (durasi tidur, frekuensi terbangun) dan subjektif (perasaan segar, rileks), yang merupakan indikator pencapaian hasil intervensi

KESIMPULAN

Hasil pengkajian pada dua responden lansia (Klien 1 dan Klien 2) menunjukkan bahwa keduanya berjenis kelamin perempuan, berusia 58–62 tahun, memiliki pendidikan terakhir setara SMA, dan masih aktif secara sosial maupun pekerjaan (Klien 1 wiraswasta, Klien 2 pedagang). Keduanya memiliki riwayat hipertensi kronik dan mengalami gangguan tidur yang berlangsung lebih dari satu bulan. Karakteristik lain termasuk pola aktivitas yang masih relatif aktif serta konsumsi makanan seimbang dengan pantangan garam moderat. Tekanan darah kedua klien menunjukkan nilai di atas normal (Klien 1: 150/95 mmHg; Klien 2: 145/92 mmHg), yang menunjukkan kontrol hipertensi belum optimal dan bisa memengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR RUJUKAN

Aditya, A., & Mustofa, R. (2023). Determinan kejadian hipertensi berdasarkan aspek genetik dan

dukungan tidur. Aromaterapi sereh memberikan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan melalui stimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan siklus tidur terjaga. Aroma sereh yang terhirup akan memengaruhi pusat saraf autonom, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh mengalami keadaan rileks dan tekanan darah menurun (Safinatunnajah et al., 2024).

Menurut peneliti menilai bahwa intervensi dukungan tidur dengan aromaterapi sereh efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Metode ini aman, mudah diterapkan, dan dapat dilanjutkan di rumah oleh keluarga. Evaluasi menunjukkan bahwa kombinasi modifikasi lingkungan, jadwal tidur rutin, dan aromaterapi sereh merupakan pendekatan holistik yang sesuai untuk mendukung tidur yang sehat dan meningkatkan kenyamanan fisiologis maupun psikologis klien.

lingkungan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(1), 77–88.
<https://journal-health.id/index.php/jki/article/view/300>

- Adnan, M. (2019). Gangguan tidur pada lansia dengan hipertensi: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 12–18.
- Agus, R. (2010). Aromaterapi untuk relaksasi dan kesehatan. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Aji, H. P., & Yektiningtyastuti, Y. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi sereh, jasmine, dan jahe terhadap insomnia pada lansia. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(2), 44–53.
- Amalia, Y. R. (2020). Pengaruh aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–51.*
- Andriani, T. (2019). Partisipasi masyarakat dalam interaksi sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(2), 145–152.*

- Ariana, F., Dewi, Y. I., & Suryani, N. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 15–24.*
- Assiddiqy, M. H. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 32–40.*
- Brunner & Suddarth. (2015). *Textbook of Medical-Surgical Nursing* (13th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Budyawati, N., Supriyadi, & Hartati. (2019). Dampak kualitas tidur terhadap fungsi fisiologis dan psikologis. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 10(1), 33–41.*
- Citra, A. (2021). Pentingnya pengkajian dalam pelaksanaan asuhan keperawatan profesional. *Journal of Nursing Practice*, 4(2), 155–162.*
- Dariah, A., & Okatiranti, O. (2015). Validitas dan reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(1), 11–20.*
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2020). *Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020*.
- Fadzil, F. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur berdasarkan penelitian terbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3), 211–219.*
- Feralisa, T., & Widiharti, N. W. (2021). Faktor risiko insomnia pada lansia: Tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 101–110.*
- Februanti, S., Rahayu, E., & Purba, R. (2019). Dampak insomnia terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(3), 239–246.*
- Howard, R., Seswita, D., & Prasetyo, A. (2021). Kualitas tidur pada lansia ditinjau dari faktor kesehatan fisik dan psikologis. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 14(2), 77–86.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Litbangkes.
- Khairani, M., Saputri, R., & Rahmadani, D. (2022). Dampak gangguan tidur terhadap risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 10(2), 75–83.*
- Larasati, D. A. (2021). Gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi dewasa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 143–150.*
- Lisiswanti, R., Andayani, T. R., & Maharani, D. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada dewasa. *Jurnal Keperawatan Respati*, 6(2), 50–57.*
- Lumantow, R., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Penggunaan PSQI untuk menilai kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 12–20.*
- Mandan, R. (2019). Dampak gangguan tidur terhadap interaksi sosial lansia. *Nursing Inside Community*, 7(1), 25–32.*
- Muttaqin, A. (2022). *Buku ajar anatomi fisiologi manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Novidha, Y., & Prasticka, N. A. (2022). Efektivitas aromaterapi serai terhadap stres dan insomnia. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 16(1), 88–96.*
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC*. Yogyakarta: Mediacion.
- Nurjamilah, S. L., Br. Ginting, A. S., & Hanifa, F. (2024). Efektivitas massage kaki dan aromaterapi sereh terhadap insomnia pada lansia. *Innovative Journal of Social Science Research*, 4(5), 5558–5518.*
- Nursalam. (2023). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis edisi 6*. Salemba Medika.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Diagnosis*

- Keperawatan Indonesia (SDKI) Edisi 1. DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) Edisi 1. DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) Edisi 1. DPP PPNI.
- Putri, Y. D., Rahmawati, F., & Lestari, N. (2019). Aktivitas antioksidan dan antidepresan ekstrak sereh. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 6(2), 112–119.*
- Reza, M., Kurniawati, R., & Wulandari, S. (2019). Hubungan durasi tidur terhadap fungsi fisiologis tubuh. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 7(2), 115–123.*
- Riamah, R. (2021). Karakteristik minyak atsiri sereh dan pemanfaatannya. *Jurnal Sains dan Kesehatan Madani*, 3(1), 25–34.*
- Rinaldi, M., & Bagya, M. (2017). Metodologi penelitian kesehatan. Deepublish.
- Rohman, A., & Walid, S. (2018). Pemeriksaan fisik: Konsep dan praktik klinis. CV Budi Utama.
- Rulino, E. (2019). Kandungan fitokimia sereh dan aplikasinya sebagai aromaterapi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 6(3), 201–210.*
- Rusiana, I., Pratiwi, D., & Ningsih, S. (2021). Aspek-aspek penilaian kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), 41–52.*
- Safinatunnajah, S., Subekti, I., & Pujiastuti, N. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 10(1), 41–51.*
- Saraswati, D. (2022). Pola sensori-kognitif dan persepsi diri pada lansia dengan gangguan tidur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(3), 155–165.*
- Santoso, R., & Wulandari, C. (2023). Perubahan fisiologis lansia dan dampaknya terhadap gangguan tidur. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(3), 112–120.*
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sumiarta, I. K. (2012). Aromaterapi dan manfaatnya dalam kesehatan. Denpasar: Universitas Udayana.
- Wicaksono, A., Puspita, Y., & Puspita, D. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Majority*, 5(3), 92–97.*
- World Health Organization. (2020). Ageing and health. WHO.
- World Health Organization. (2023). Hypertension: Key facts. WHO.
- World Health Organization. (2023). Global brief on hypertension. WHO.

