

MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN METODE AROMATERAPI

IMPROVING SLEEP QUALITY IN HYPERTENSION PATIENTS WITH THE APPLICATION OF AROMATHERAPY METHODS

Endrian MJW¹, Lia Amalia²

¹Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : amaliayaya07@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu faktor risiko dari kejadian hipertensi. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi. **Tujuan :** Untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi di lingkungan cigembor. **Metode :** Metode dalam penelitian KIAN ini menggunakan metode deskriptif dan metode studi kepustakaan. Dalam metode deskriptif pendekatan yang digunakan adalah studi kasus dimana peneliti mengelola 1 kasus. **Hasil penelitian :** Hasil karya ilmiah ini dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan penerapan aromaterapi sebelum tidur selama 5-10 menit dilakukan 3 kali dalam 3 hari secara berturut-turut hasilnya terdapat peningkatan kualitas tidur. **Kesimpulan :** Terdapat peningkatan kualitas tidur dari keluhan sulit tidur sedang menjadi keluhan sulit tidur menurun.

Kata kunci : Hipertensi, Kualitas Tidur, Aromaterapi

ABSTRACT

Background: Sleep pattern is one of the risk factors for hypertension. Inadequate sleep patterns and poor sleep quality can lead to disruption of physiological and psychological balance in a person. In addition, short sleep duration over a long period of time can cause hypertension due to increased 24-hour blood pressure and heart rate, increased sympathetic nervous system, and increased salt retention. Furthermore, it will cause structural adaptation of the cardiovascular system so that blood pressure becomes high. **Objective:** To determine the improvement of sleep quality in patients with hypertension in the Cigembor environment. **Objective:** To determine the improvement of sleep quality in patients with hypertension in the Cigembor environment. **Methods:** The method in this KIAN research uses descriptive methods and literature study methods. In the descriptive method the approach used is a case study where the researcher manages 1 case. **Research results:** The results of this scientific work can be concluded that by applying aromatherapy before bedtime for 5-10 minutes performed 3 times in 3 consecutive days the results are an increase in sleep quality. **Conclusion:** There is an increase in sleep quality from complaints of moderate difficulty sleeping to complaints of decreased sleeplessness.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Aromatherapy