

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**PENGARUH TERAPI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
RUANG HCU RSUD DR. MOEWARDI**

**Nur Fitri Nabillah<sup>1)</sup>, Wahyu Rima Agustin<sup>2)</sup>, Setiyawan<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

[nurfitrinabillah750@gmail.com](mailto:nurfitrinabillah750@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang menjadi perhatian dunia dalam pencegahannya dan hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan salah satu faktor risikonya yaitu kualitas tidur. Pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan terus menerus mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut. Dimana tekanan darah akan semakin tinggi serta memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi wajib diatasi (Novalina, et al, 2023). Tindakan keperawatan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur diantaranya adalah terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di Ruang HCU RSUD Dr. Moewardi.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment* dengan desain *pre and post test without control group*. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah 38 responden. Uji analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender dengan nilai *P Value* = 0,000 (<0,005).

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di ruang HCU RSUD Dr. Moewardi. Sehingga diharapkan pasien setelah mendapatkan terapi benson dan aromaterapi lavender dapat mengaplikasikan sendiri tindakan alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : Terapi Benson, Aromaterapi Lavender, Hipertensi, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 74 (2014-2023)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**THE EFFECT OF BENSON THERAPY AND LAVENDER  
AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY IN HIPERTENSIVE PATIENTS  
IN THE HCU ROOM OF DR. MOEWARDI HOSPITAL**

**Nur Fitri Nabillah<sup>1)</sup>, Wahyu Rima Agustin<sup>2)</sup>, Setiyawan<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup> Lecturers of Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

[nurfitrinabillah750@gmail.com](mailto:nurfitrinabillah750@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is a globally significant disease, and efforts to prevent it include the management of various risk factors, such as the quality of sleep. Patients with hypertension who experience poor sleep quality will experience a sustained increase in blood pressure, which ultimately worsens their hypertensive condition. Therefore, it is essential to address the problem of poor sleep quality in hypertensive patients (Novalina et al., 2023). Non-pharmacological nursing interventions, such as Benson relaxation therapy and lavender aromatherapy, have been authenticated to enhance sleep quality. This study aimed to analyze the effect of Benson therapy and lavender aromatherapy on sleep quality in hypertensive patients in the HCU Room of Dr. Moewardi Hospital.

The study utilized a quasi-experimental design, specifically a pre-and post-test methodology without a control group. The sample consisted of 38 participants selected through accidental sampling. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test.

The Wilcoxon test indicated a statistically significant improvement in sleep quality among hypertensive patients following Benson therapy and lavender aromatherapy, with a P value of 0.000 (<0.005).

The study suggests that these alternative interventions benefit sleep quality for patients in the HCU room at Dr Moewardi Hospital. Consequently, patients are encouraged to utilize these therapies autonomously to enhance their sleep quality.

**Keywords:** Benson Therapy, Lavender Aromatherapy, Hypertension, Sleep Quality

**Bibliography :** 74 (2014-2023)

Translated by Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI Number : 01-20-3697

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Y. N. I. Sari, 2017). Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah abnormal yang dapat mempengaruhi sistem organ lain dan menyebabkan komplikasi (Istichomah, 2020). Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan jeda waktu 5 menit dengan keadaan istirahat yang cukup (Pusdatin, 2019).

Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 sebesar 34,1% dengan peningkatan 8,3% ditahun sebelumnya, proporsi riwayat minum obat tidak rutin sebesar 32,3% sebagai akibat penderita merasa sudah sehat dengan presentase 59,8% (Kemenkes, 2018). Prevelensi hipertensi di Jawa Tengah terdapat 37,1%, kasus baru untuk hipertensi mengalami penurunan dari tahun 2013 sebanyak 427.220 kasus dan pada tahun 2016 sebanyak 96.968 kasus. Kasus hipertensi mengalami penurunan akan tetapi hipertensi masih menduduki peringkat pertama penyakit tidak menular dari seluruh penyakit di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Berdasarkan riset oleh Intan tahun 2017 dinyatakan bahwa terdapat 45 orang penderita hipertensi mengalami penurunan kualitas tidur sedangkan 8 orang penderita hipertensi memiliki kualitas tidur normal (Ningsih, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Sakinah PR, Kosasih CE, (2018) yang dilakukan di Puskesmas Rancakek mengatakan bahwa sebagian besar

penderita hipertensi mengalami kualitas tidur yang kurang baik sebanyak 94,9% dari 79 orang yang diteliti.

Salah satu faktor risiko hipertensi yang merupakan kebutuhan esensial manusia adalah tidur. Kualitas tidur adalah kombinasi dari indeks tidur yang berisi lama waktu tidur dan gangguan didalamnya yang bisa dinilai dengan objektif (Lo *et al.*, 2018). Jika seseorang tidak mencukupi durasi kebutuhan tidur maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki kualitas tidur yang buruk (Martini *et al.*, 2018).

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor risiko hipertensi pada orang dewasa. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular. Kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan penderita hipertensi mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Amanda, 2018).

Metode penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur pada umumnya dengan menggunakan terapi farmakologis, namun pemakaian obat yang berlebihan akan memberi efek samping jangka panjang. Pemakaian obat-obatan bila tidak disertai dengan perbaikan pola makan, pola tidur serta penyelesaian penyebab psikologis, maka obat-obatan hanya dapat mengatasi gangguan yang bersifat sementara dan tidak menyembuhkan. Dengan demikian di perlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi salah satunya dengan terapi benson dan aromaterapi lavender (D. Sulistyowati & Rahmawati, 2023).

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi

pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Simandalahi & Toruan, 2019). Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) (Atmojo, J. T., 2019).

Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit yang menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak atsiri. Ada beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang berguna salah satunya minyak lavender. Minyak lavender merupakan minyak esensial yang paling populer (Sari, D., & Leonard, 2018). Aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) didapatkan dari proses penyulingan menggunakan teknik penyulingan uap (diuapkan) sehingga menghasilkan kualitas minyak esensial bunga lavender yang baik. Kandungan utama dari aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang berfungsi sebagai efek sedative dalam menurunkan risiko insomnia yaitu linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O) yang mempengaruhi bagian nucleus raphe di otak. Nukleus raphe akan mensekresikan serotonin yang akan menghantarkan seseorang untuk tidur (Ramadhan & Zettira, 2017).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di ruang HCU Anggrek 2 dan HCU Jantung RSUD Dr. Moewardi pada tanggal 07 Juni sampai dengan 4 Juli 2024. Intervensi diberikan sehari sekali pada malam hari selama 7 hari. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre and post test non-equivalent control group*. Sampel pada penelitian ini adalah 48. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien kritis yang mengalami hipertensi (tekanan darah diatas 140/90 mmHg), pasien yang bersedia menjadi responden, dan pasien yang masih dirawat di ruang HCU. Sedangkan kriteria *drop out* yaitu pasien yang mengalami penurunan kesadaran/perburukan kondisi, pasien yang dipindahkan ke bangsal perawatan sebelum selesai diberikan intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Sebelum diberikan intervensi responden terlebih dahulu diberikan *pre test*. Intervensi pemberian aromaterapi lavender dan terapi benson dilakukan sehari sekali selama 7 hari (7 kali pertemuan). Selanjutnya kualitas tidur diukur kembali pada *post test*.

Analisa pengaruh pemberian *treatment* dengan uji *Wilcoxon test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan usia (n=38)

Variabel	Min	Max	Mean
Usia	46	66	56,55

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menurut usia pada penelitian ini terdiri dari 38 responden bahwa menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 56,55 tahun dengan

usia termuda 46 tahun dan usia tertua 66 tahun. Menurut Amin dan Juniati (2017) usia 46-65 tahun tergolong usia lansia, sedangkan usia 65 tahun ke atas tergolong usia manula. Sehingga pada penelitian ini rata-rata responden adalah lansia. Secara umum lansia sering mengalami penyakit multipel yang memiliki ciri-ciri penyakit kronis, dan biasanya akan terdapat lebih dari satu keluhan utama yang merupakan manifestasi menyeluruh dari penyakit kronis multipel. Karena proses penuaan, penurunan fungsi fisiologis lansia dapat menyebabkan banyak penyakit tidak menular. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Li *et al* (2019) di Tiongkok menunjukkan bahwa di antara lansia sebanyak 3.325 orang, 14,39% memiliki kualitas tidur yang buruk.

Orang yang mengalami penambahan usia berhubungan dengan adanya penurunan kualitas tidur malam dimana sekitar 30% mengalami insomnia. Hubungan antara insomnia dengan usia karena adanya perubahan irama sirkadian yang mengatur siklus tidur dan menyebabkan gangguan siklus tidur dan terjaga (Judith & Julie, 2020). Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, yaitu kantuk di siang hari, kelelahan, gangguan kognitif, peningkatan kemungkinan kecelakaan, kematian, penurunan kesehatan fisik dan mental, penurunan kualitas hidup, dan penurunan produktivitas. Banyak lansia yang menganggap bahwa masalah tidur adalah hal yang wajar, namun pada dasarnya kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap risiko jatuh pada lansia sehinggamengancam mobilitas dan kemandirian lansia (Sagayadevan *et al.*, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa lansia rentan terhadap penyakit karena faktor proses penuaan dan fungsi fisiologis pastinya juga mengalami penurunan,

sehingga keluhan terhadap permasalahan kesehatan sering disampaikan. Tak jarang permasalahan kesehatan juga menyebabkan rasa nyaman di tubuh menjadi berkurang, sehingga menyebabkan kualitas tidur pada lansia menjadi berkurang.

**Tabel 2.** Karakteristik responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	16	42,1
Perempuan	22	57,9
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

berdasarkan jenis kelamin (n=38)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin Perempuan dengan jumlah sebanyak 22 responden (57,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 326 (87,2 %) orang. Penelitian Wang *et al* (2019) juga mendapatkan hasil bahwa 39,2% wanita mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan pria 26,3% mengalami kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Valero *et al* (2020) yang mendapatkan hasil bahwa perempuan hampir dua kali lebih mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan hormonal gejala menopause dan berhubungan dengan fisik, fisiologis dan psikologis yang dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan tidur. Menurut Khasanah & Wahyu (2021) Hormon progesteron dan estrogen memiliki reseptor di hipotalamus, sehingga adanya dampak langsung dalam ritme sirkadia dan pola tidur yang dapat membuat wanita memiliki kualitas tidur yang buruk. Gangguan psikososial seperti kecemasan, dan emosi yang meningkat dan tidak terkontrol pada wanita dapat

menyebabkan penurunan kadar estrogen, yang mengakibatkan terjadinya kualitas tidur buruk pada wanita.

**Tabel 3.** Kualitas tidur sebelum diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender pada pasien hipertensi (n=38)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat baik	0	0
Cukup baik	0	0
Cukup buruk	38	100
Sangat buruk	0	0
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa semua responden sebelum diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender mempunyai kualitas tidur yang cukup buruk sejumlah 38 responden (100%). Hal tersebut karena sebagian besar responden tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit, sering bangun di tengah malam atau dini hari, merasa kedinginan, dan merasakan nyeri bahkan pusing, hal ini diketahui berdasarkan hasil kuesioner. Kualitas tidur lansia buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti usia, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati, 2020) yang menyatakan bahwa kualitas tidur lansia yang buruk karena sering terbangun saat tidur di malam hari disebabkan ketidaknyamanan lansia dalam tidurnya baik karena gangguan psikologis maupun harus ke kamar mandi karena desakan buang air kecil. Sejalan dengan

penelitian (Angelia, 2019) yang menunjukkan kualitas tidur lansia buruk disebabkan seringkali terbangun di malam hari, mimpi buruk, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun dingin. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang menjadi perhatian dunia dalam pencegahannya dan hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan salah satu faktor resikonya yaitu kualitas tidur. Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk, jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan terus menerus mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut menjadi semakin meningkat. Dimana tekanan darah akan semakin tinggi serta memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi wajib diatasi (Novalina *et al.*, 2023).

Menurut asumsi peneliti, responden sebelum diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang cukup buruk, responden memiliki banyak keluhan dari berbagai faktor seperti usia, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Berdasarkan hasil kuesioner responden mengatakan sulit untuk memulai tidur, responden tampak gelisah, responden mengalami gangguan kualitas tidur dikarenakan tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit, sering bangun di tengah malam atau dinihari, merasa kedinginan, dan merasakan nyeri bahkan pusing.

**Tabel 4.** Kualitas tidur setelah diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender pada pasien hipertensi (n=38)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat baik	0	0
Cukup baik	38	100
Cukup buruk	0	0
Sangat buruk	0	0
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden

setelah diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender mempunyai kualitas tidur yang cukup baik sejumlah 38 responden (100%). Hal tersebut karena setelah dilakukan teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender responden tidak pernah mengalami bangun di malam hari, dapat tertidur dalam waktu 16-30 menit. Hal tersebut dikarenakan responden telah melakukan terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender yang diteteskan pada bantal selama 7 hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahdatur (2019) yang menyatakan bahwa kualitas tidur lansia setelah dilakukan teknik relaksasi benson yaitu menunjukkan kualitas tidur responden baik sebanyak 16 orang (80%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (20%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharianingsih (2020) yang menyatakan bahwa setelah pemberian aromaterapi lavender (*posttest*), sebanyak 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan pada kualitas tidur. Aromaterapi lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stres (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak infeksi paru-paru, sinus, kista dan peradangan lain (Sulistyowati, 2018). Sedangkan terapi relaksasi benson memiliki manfaat meningkatkan ketenteraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, membuat detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah tinggi, tidur lelap serta kesehatan mental menjadi lebih baik (Rahman *et al.*, 2019).

Menurut asumsi peneliti, responden setelah diberikan terapi benson dan aromaterapi lavender memiliki peningkatan kualitas tidur dari cukup buruk menjadi cukup baik. Hal ini dikarenakan kombinasi terapi benson dan aromaterapi lavender

memberikan efek membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stres (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi,. Sedangkan terapi relaksasi benson memiliki manfaat meningkatkan ketenteraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, membuat detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah tinggi, dan responden dapat tertidur lelap.

**Tabel 5.** Analisis pengaruh terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di ruang HCU RSUD Dr. Moewardi

Variabel	P Value
Pre test dan Post test	0,000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai *P Value* sebesar  $0,000 < 0,005$  dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di ruang HCU RSUD Dr. Moewardi. Pada *pre-test* didapatkan bahwa responden memiliki kategori tidur yang cukup buruk, namun pada saat *post-test* setelah dilakukannya terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender responden memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman *et al.*, 2019) yang menyatakan bahwa hasil penelitian pada kelompok intervensi yang di berikan perlakuan terapi relaksasi benson sebelum dan sesudah menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terapi relaksasi benson terdapat 13 orang (52%) memiliki gangguan kualitas tidur berat. Sedangkan setelah di lakukan terapi relaksasi benson terdapat 14 orang (56%) yang memiliki gangguan kualitas tidur ringan.

Penelitian ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Novalina *et al.*, (2023) yang

menyatakan bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan hasil signifikan 0,001. Yang artinya  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharianingsih (2020) yang menyatakan bahwa setelah pemberian aromaterapi lavender (*posttest*), sebanyak 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan pada kualitas tidur.

Terapi relaksasi benson merupakan terapi yang mudah yang bisa dilakukan sendiri kapan saja, disamping itu kelebihan teknik relaksasi benson lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres (Rahman *et al.*, 2019). Proses pernapasan pada relaksasi benson merupakan proses masuknya  $O_2$  melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan di proses ke dalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan  $O_2$ . Apabila  $O_2$  dalam untuk tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia.

Aromaterapi lavender adalah salah satu minyak aroma terapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan dan lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi (Dewi, 2016). Metode pemberian aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara pemberian aromaterapi lavender dengan dosis 5-6 tetes secara inhalasi melalui

penetasan pada bantal sebelum tidur malam selama 7 hari (Maharianingsih, 2020). Aromaterapi didasarkan berdasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon diseluruh tubuh. Efek aromaterapi lavender pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormon.

Menurut asumsi peneliti, terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender sama-sama memberikan efek rileks dan menenangkan pada pasien, sehingga gabungan dua intervensi ini merupakan kombinasi yang cocok dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, dibuktikan oleh hasil *post test* kualitas tidur responden yang mengalami peningkatan menjadi cukup baik sebanyak 100% dari sebelumnya *pre test* responden yang mengalami kualitas tidur cukup buruk sebanyak 100%. Mayoritas responden mengatakan apabila setiap malam sebelum tidur bantal selalu di tetesi minyak aromaterapi lavender membuat tidurnya menjadi lebih cepat karena mayoritas responden mengatakan bau dari minyak lavender wangi dan membuat nyaman.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di ruang HCU RSUD Dr. Moewardi dengan *P Value* 0,000.

Hasil penelitian tersebut, diharapkan:

1. Penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai salah satu bentuk



- intervensi asuhan keperawatan pada klien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur
2. Penelitian ini dapat memberikan informasi pustaka bagi mahasiswa keperawatan serta menjadi referensi yang bermanfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan serta penelitian ilmiah selanjutnya.
  3. Penelitian ini dapat dijadikan menjadi informasi buat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat terapi benson dan aromaterapi lavender dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta jenis teknik penelitian yang berbeda.
  4. Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang manfaat terapi terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, H. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 1–14.
- Atmojo, J. T., dkk. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1).
- Dewi, P. A. dan Ardani, A. I. (2018). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2018*. Universitas Udayana Bali.
- Dewi. (2016). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmasi*, 1–7.
- Ernawati, Syauqy, A. & Haisah, S. (2015). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Kota Jambi*. 2(5).
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- J, B. (2015). *Clinical aromatherapy essential oil in healthcare* (3rd ed.). USA: Elsevier Inc.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Potret Sehat Indonesia dari RISKESDAS.2018*. <https://doi.org/http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=18110200003>
- Lo, K., B, W., BN, M., & W, W. (2018). *Subjective sleep quality , blood pressure , and hypertension : a meta- analysis*. 1(2), 1–12.
- Martini, S., S, R., & F, M. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Journal of MKMI*, 14(3), 297–303. <https://journal.unhas.ac.id>
- Ni Made Maharianingsih, A. A. S. I. I. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly Ni Made Maharianingsih\*, Anak Agung Sagung Istri Iryan. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical*

- Sciences*, 3(2), 72– 81.  
<https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Ningsih, I. (2017). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas Gamping I Sleman*.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.  
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Pusdatin, K. R. (2019). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1(7).  
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Rahman, A. (2017). Pengaruh self affirmation terhadap kepercayaan diri lansia. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal Sain Health*, 3(1), 15.  
<https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula angustifolia* ) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641–650.
- Sulistyowati, D., & Rahmawati, A. D. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur. *Penerbit Tahta Media*.  
<http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/178%0Ahttp://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/download/178/178>
- Sulistyowati, R. (2018). *Aromaterapi Mengurangi Nyeri* (1st Editio). WinekaMedika.