

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SUKOREJO 2 KABUPATEN KENDAL

Puji Heri Susanto

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah

Pekajangan Pekalongan

Jln. Raya Ambokembang No.8 Kedungwuni Pekalongan Indonesia

E-mail : puji.heri.susanto@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur dengan durasi tidur yang pendek berhubungan erat dengan peningkatan resiko hipertensi. Banyak terapi dilakukan untuk menurunkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Salah satunya adalah dengan melakukan aromaterapi sebagai metode untuk menurunkan keluhan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Aromaterapi bekerja dengan bau-bauan yang menyenangkan dan memberikan rasa nyaman serta relaksasi pada tubuh dan pikiran, sehingga tubuh dan pikiran terasa relaksasi dan bisa tidur dengan nyaman. Desain penelitian kuantitatif *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pre test and post tes design without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal selama 1 bulan rata-rata sebanyak 30 pasien. Teknik analisis *bivariate* menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur kurang baik sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang baik sesudah diberikan aromaterapi lavender, ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal dengan nilai $p\text{-value}=0,042$.

Kata kunci : Aromaterapi, Lavender, Kualitas Tidur, Hipertensi

PENDAHULUAN

Kualitas tidur mempunyai kaitan dengan terjadinya hipertensi. Kualitas tidur adalah ketidakmampuan untuk memulai tidur, sulit mempertahankan keadaan tidur, sulit tertidur pada malam hari atau gangguan tidur yang membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun yang

diakibatkan oleh satu atau multifaktor (Buysse, 2009).

Kualitas tidur dengan durasi tidur yang pendek berhubungan erat dengan peningkatan resiko hipertensi. Tingginya resiko hipertensi pada Kualitas tidur ditemukan pada kelompok yang tidur

dengan durasi tidur yang pendek yaitu kurang dari 5 jam (Vgontzas, et al, 2009).

Banyak terapi dilakukan untuk menurunkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Salah satunya adalah dengan melakukan aromaterapi sebagai metode untuk menurunkan keluhan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang. Aromaterapi bekerja dengan bau-bauan yang menyenangkan dan memberikan rasa nyaman serta relaksasi pada tubuh dan pikiran, sehingga tubuh dan pikiran terasa relaksasi dan bisa tidur dengan nyaman. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Universitas Warwick, Inggris, menemukan bahwa bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid didalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan sejahtera (Solehati dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juaria (2016) menyimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender, hal ini dapat dilihat bahwa perubahan positif setelah pemberian

aromaterapi, bahwa aromaterapi sangat berpengaruh dalam menurunkan gangguan pada kualitas tidur pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian Laura (2015) menunjukkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen didapatkan ada perbedaan antara skor kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender, sedangkan pada kelompok control tidak didapatkan adanya perbedaan antara skor kualitas tidur sebelum dan tanpa pemberian aromaterapi lavender. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif terhadap kualitas tidur ibu postpartum.lavender dengan *Pvalue* = 0.000 ($p < 0.05$).

TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskuler yang paling banyak ditemui di masyarakat dengan insidensi 10-15% pada orang dewasa. Kejadian hipertensi juga sering dikaitkan dengan penambahan usia. Hal tersebut ditunjukkan dengan makin meningkatnya jumlah penderita hipertensi seiring dengan peningkatan populasi usia lanjut (Yogiantoro, 2006).

Hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah. Biasanya penyakit ini tidak memperlihatkan gejala, meskipun beberapa pasien melaporkan nyeri kepala, lesu, pusing, pandangan kabur, muka yang terasa panas atau telinga mendenging. Hipertensi juga sering terjadi bersamaan dengan

ketegangan mental, stress dan gelisah. Gelisah berkepanjangan atau kronis, atau mudah tersinggung sering ditemukan pada pengidap hipertensi. Dipihak lain, enselepati hipertensi sering menimbulkan gejala mengantuk, kebingungan, gangguan penglihatan, mual dan muntah (Azwar, 2009).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Menurut Javaheri (2008) dalam Deshinta (2009), kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya resiko hipertensi, dan dengan demikian akan meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular. Begitu juga sebaliknya, orang yang menderita hipertensi akan memiliki resiko mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini akan memperburuk keadaan si penderita (Potter & Perry, 2005).

Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang (Solehati dkk, 2015). Menurut Koensoemardiyah (2009) menyebutkan bahwa aromaterapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik

dan juga mempengaruhi emosi seseorang.

Bunga lavender memiliki aroma yang sangat digemari oleh semua kalangan terutama para wanita. Bunganya berwarna lembayung muda. Kini dibudidayakan diberbagai penjuru dunia. Sari minyaknya yang diambil dari bagian pucuk bunga selain mengusir nyamuk juga dapat berefek menenangkan dan memberikan kesegaran. Penggunaan aromaterapi lavender, karena tidak memberikan efek invasif tetapi aman bagi pasien hipertensi (Tarsikah, 2012)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pre test and post tes design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal selama 1 tahun rata-rata sebanyak 125 pasien. Sampel sebanyak 30 responden, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner kualitas tidur PSQI. Analisis univariat, yaitu analisis dilakukan dengan mendistribusikan rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan aromaterapi. Analisis bivariat menggunakan uji beda *Wilcoxon* antara variabel sebelum dan setelah intervensi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur pada pasien hipertensi sebelum dilakukan aromaterapi lavender di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal

Tabel 1
Rerata Nilai Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Sebelum dilakukan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal

	Mean	Median	SD	Min	Mak
Pretest	18,10	18	1,296	15	20

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) nilai kualitas tidur responden sebelum dilakukan aromaterapi lavender adalah 18,10, median 18, nilai minimal 15 dan nilai maksimal 20, SD 1,296.

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) dan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan umur. Faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor) yaitu olahraga, makanan (kebiasaan makan garam), alkohol, stres, kelebihan berat badan (obesitas), kehamilan dan penggunaan pil kontrasepsi (Pajario, 2008).

Kualitas tidur mempunyai kaitan dengan terjadinya hipertensi. Kualitas tidur adalah ketidakmampuan untuk memulai tidur, sulit mempertahankan keadaan tidur, sulit tertidur pada malam hari atau gangguan tidur yang membuat

penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun yang diakibatkan oleh satu atau multifaktor (Buysse, 2009).

Kualitas tidur dengan durasi tidur yang pendek berhubungan erat dengan peningkatan risiko hipertensi. Tingginya risiko hipertensi pada Kualitas tidur ditemukan pada kelompok yang tidur dengan durasi tidur yang pendek yaitu kurang dari 5 jam (Vgontzas, et al, 2009). Proses tidur dan bangun diatur oleh system bangun (*aurosal system*) dan system tidur (*hypnagonic system*) yang terdapat dalam otak. Kedua system bangun dan tidur bersama-sama bekerja untuk mencapai keseimbangan. Tetapi pada beberapa individu yang system bangun lebih peka atau system hipnagonik yang kurang sempurna terdapat kecenderungan untuk mengalami Kualitas tidur (Catur wulan, 2008).

2. Kualitas tidur pada pasien hipertensi sesudah dilakukan aromaterapi lavender di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal

Tabel 2
Rerata Nilai Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Sesudah dilakukan Aromaterapi Lavender Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal

	Mean	Median	SD	Min	Mak
Post test	<i>16,20</i>	<i>16</i>	<i>1,375</i>	<i>13</i>	<i>18</i>

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) nilai kualitas tidur responden sesudah dilakukan aromaterapi lavender adalah 16,20, median 16, nilai minimal 13 dan nilai maksimal 18, SD 1,375.

Banyak terapi dilakukan untuk menurunkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Salah satunya adalah dengan melakukan aromaterapi sebagai metode untuk menurunkan keluhan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang. Aromaterapi bekerja dengan bau-bauan yang menyenangkan dan memberikan rasa nyaman serta relaksasi pada tubuh dan pikiran, sehingga tubuh dan pikiran terasa relaksasi dan bisa tidur dengan nyaman. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Universitas Warwick, Inggris, menemukan bahwa bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid didalam

kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan sejahtera (Solehati dkk, 2015).

Aromaterapi lavender mempunyai pengaruh karena memiliki kandungan tertentu yaitu linalool asetat, suatu senyawa yang memiliki efek sedatif, dan anti-neurodepresif yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Melalui inhalasi, linalool asetat yang terkandung dalam minyak aromaterapi lavender akan dibawa ke puncak hidung. Rambut getar yang ada di dalamnya akan berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan aroma tersebut ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi (Hughes, 2007 dalam Agustina, 2012).

3. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal

Tabel 3
Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal

	Mean	Median	SD	Min	Mak
Post test	16,20	16	1,375	13	18

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat 29 responden dengan skor PSQI lebih rendah setelah diberikan aromaterapi lavender, 0 responden dengan skor PSQI lebih tinggi setelah diberikan aromaterapi lavender, dan 1 responden dengan skor PSQI tetap setelah diberikan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas

tidur yaitu, 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 ketidak stabilan tanda tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Potter dan Perry, 2005).

Kualitas tidur dengan durasi tidur yang pendek berhubungan erat dengan peningkatan resiko hipertensi. Tingginya resiko hipertensi pada Kualitas tidur ditemukan pada kelompok yang tidur dengan durasi tidur yang pendek yaitu kurang dari 5 jam (Vgontzas, et al, 2009). Proses tidur dan bangun diatur oleh system bangun (aurosar system) dan system tidur (hypnagonic system) yang terdapat dalam otak. Kedua system bangun dan tidur bersama-sama bekerja untuk mencapai keseimbangan. Tetapi pada beberapa individu yang system bangun lebih peka atau system hipnagonik yang kurang sempurna terdapat kecenderungan untuk mengalami Kualitas tidur (Catur wulan, 2008).

Banyak terapi dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Salah satunya adalah dengan melakukan aromaterapi sebagai metode untuk menurunkan keluhan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang. Aromaterapi bekerja dengan bau-bauan yang menyenangkan dan memberikan rasa nyaman serta relaksasi pada tubuh dan pikiran, sehingga tubuh dan pikiran terasa relaksasi dan bisa tidur dengan nyaman. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Universitas Warwick, Inggris, menemukan bahwa bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid didalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan sejahtera (Solehati dkk, 2015).

Hasil uji statistik Wilcoxon diketahui $p=0,000$ dan $\alpha=0,05$ sehingga $p<\alpha$ ($0,000<0,05$), dengan demikian disimpulkan "Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal".

Hal ini sesuai dengan penelitian Laura (2017) dengan judul efektifitas aromaterapi lavender

terhadap kualitas tidur di ruang perawatan menunjukkan aromaterapi dapat menjadi cara yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada pasien tidur di unit perawatan dengan Pvalue = 0.03 ($p<0.05$).

Penelitian Juaria (2016) dengan judul pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur remaja putri menyimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender. Hasil penelitian kemudian dilakukan pengujian data dengan menggunakan uji wilcoxon signed rank. Berdasarkan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikan (p value) = 0,002 ($\alpha = 0,05$).

PENUTUP

Setelah dilakukan Hasil penelitian di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal diperoleh data sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur kurang baik sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang baik sesudah diberikan aromaterapi lavender, Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal.

Hasil penelitian dijadikan sebagai referensi dan acuan dalam menyusun kebijakan untuk memberikan edukasi kepada pasien hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. 2012. *Cara Kerja Aromaterapi*. <http://smart-agustina.blogspot.com/2012/05/keperawatan-dunia-fantasi-kampung.html>. Diakses tanggal 3 Agustus 2017.
- Agustin, Destiana, 2012, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. (Skripsi), UI, Depok.
- Anna. 2008. *Simlpe guide : Tekanan Darah Tinggi*, Jakarta : Erlangga.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Arjatmo, T., Hendra, U., 2007. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bustan. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buyse. 2009. *The pittsburgh sleep quality indeks: A new instrument for psychiatric pactice and research. Psyciatric research. Ireland: Elsevier Scientific Publishers*.
- Caturwulan, DFM. 2008. *Aspek Neurobiologi Insomnia Pada Depresi*. Jogjakarta. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.
- Depkes RI. 2013. *Buletin Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Depdiknas. 2013. *Prosedur Pelaksanaan Aromaterapi*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Deshinta. (2009). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja Usia 15 -17 Tahun di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14277/1/10E00044.pdf>. diakses 20 Agustus 2017.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2015. *Profil Kesehatan Dinkes Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinkes Jateng.
- Dinkes Kabupaten Kendal. 2015. *Profil Kesehatan Dinkes Kabupaten Kendal*. Kendal: Dinkes Kendal.
- Eko Budiarto. *Biostatistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. EGC. 2008.
- Erik Tapan MHA. *Penyakit Ginjal dan Hipertensi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2004.
- Ibrahim, 2013, *Misteri Tidur*, (Edisi 1), Penerjemah : S.A. Rizal, Zaman, Jakarta: Salemba Madika.
- Juaria. 2016. *Skripsi: Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Remaja Putri*. Surabaya: Akademi Kebidanan Griya Husada.
- Jamie. 2017. *Effect Of Lavender Aromatherapy On Vital Signs And Perceived Quality Of Sleep In The Intermediate Care Unit: A Pilot Study*. Amerika.
- Lanny Sustrani, dkk. 2008, *Hipertensi*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

- Laura. 2015. *Skripsi: Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum*. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Koensoemardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher. h. 2 – 4, 13 -22.
- Pajario, Asep. 2008. *Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Purwanto, Budhi. 2013. *“Herbal dan keperawatan komplementer (Teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan)”*. Jakarta: Nuha Medika.
- Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal. 2016. *Laporan Tahunan Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal*. Kendal: Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal.
- Rafknowledge. 2008. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Setiawan dkk. 2008. *Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus+.
- Setiawan A. & Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Solehati, dkk .2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Udjianti, W. J. 2011. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Vgontzas, et al. 2009. *Insomnia with Objective Short Sleep Duration and Incident Hypertension: The Penn State Cohort*. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679545/>. Diakses pada tanggal 23 Agustus 2017.
- Wasis. 2008. *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.
- Yekti. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Andi.
- Yogiantoro. A. 2006. *Hipertensi Esensial*. Dalam Sudoyo, A.W., dkk., Editor. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid I. Edisi keempat. Jakarta: Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK-UI.