

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025



OLEH:
LAYDI HERDINDA SINABUTAR
NIM: P07520522014

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025



OLEH:
LAYDI HERDINDA SINABUTAR
NIM: P07520522014

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
Program studi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



DISUSUN OLEH :
LAYDI HERDINDA SINABUTAR
NIM : PO7520522014

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025

Diusulkan Oleh
LAYDI HERDINDA SINABUTAR
NIM: P07520522014

Telah disetujui di Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah
Pada tanggal 20 Mei 2025

Pembimbing Utama



Ramlan, SKM., M.Kes.
NIDN. 4009076502

Pembimbing Pendamping



Yusniar, SKM., MKM
NIDN. 4014097801

Ketua Program Studi Keperawatan Tapanuli Tengah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Ns. Tiur Romatua Sitohang S.Kep., M.Kep
NIP. 1983091320092003

LEMBAR PENGASAHAN KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

LAYDI HERDINDA SINABUTAR
P07520522014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 20 Mei 2025

- | | |
|------------------|---|
| 1. Ketua Penguji | : Ns. Tiur Romatua Sitohang S.kep.M.kep |
| 2. Penguji I | : Minton Manalu S.KM.,M.kes |
| 3. Penguji II | : Ramlan,SKM.,M.Kes. |

Tanda tangan


Pandan, 20 Mei 2025

Mengetahui :
Kaprodi Keperawatan Tapanuli Tengah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan


Ns. Tiur Romatua Sitohang S.Kep.,M.Kep
NIP.1983091320092003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Laydi Herdinda Sinabutar
NIM : P07520522014
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan Tapanuli Tengah
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH
TAHUN 2025**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya
bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian
suratpernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Panda, 20 Mei 2025



LAYDI HERDINDA SINABUTAR

P07520522014



BIODATA PENULIS

Nama : Laydi Herdinda Sinabutar
Tempat/Tgl lahir : Barus, 30 Oktober 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jln. Pakkat
Nomor HP : 082260117278

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 153005 PANANGGAHAN
2. SMP : SMP Negeri 1 Barus
3. SMA : SMA Negeri 1 Barus

ABSTRAK

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIPAN KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2025

Laydi Herdinda Sinabutar*, Ramlan Nasution**, Yusniar***=
Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan
Email: dindaher58@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik (Systolic Blood Pressure) ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik (Diastolic Blood Pressure) ≥ 90 mmHg. Penderita Hipertensi mengeluhkan sulit tidur dan jantungung berdebar-debar sehingga dipagi hari badan terasa pegal, kepala pusing, lelah dan aktivitas terganggu ini disebabkan peningkatan hormone kortisol sehingga tekanan darah tidak stabil hingga dapat menyebabkan komplikasi dan dapat mengganggu kualitas hidup pasien. Cara yang dapat digunakan untuk mengurangi gangguan pola tidur karena hipertensi menggunakan teknik nonfarmakologis dengan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah aromaterapi lavender efektif mengurangi gangguan pola tidur yang dialami penderita hipertensi.

Metode studi kasus: Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus dengan dua partisipan berjenis kelamin perempuan diatas 55 tahun yang mengalami hipertensi dengan gangguan pola tidur dan lokasi penelitian di Desa Sipan Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2025. Pengumpulan data yang dilakukan dengan observasi PSQI, wawancara, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi.

Hasil: Terjadi penurunan gangguan pola tidur setelah diberikan terapi pada pasien satu dan dua selama tujuh hari. Pasien satu dengan skor 15 menurun menjadi skor 2 dan pasien dua dengan skor 15 (kualitas tidur buruk) menurun menjadi skor 2 sehingga kedua partisipan menandakan kualitas tidur baik.

Kesimpulan dan Saran: Terbukti keefektifan pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi. Diharapkan terapi ini terus digunakan agar efektif terhadap keluhan tidur.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender, Hipertensi, Gangguan pola tidur

ABSTRACT
APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY FOR SLEEP
PATTERN DISTURBANCES IN HYPERTENSION PATIENTS IN SIPAN
VILLAGE, SARUDIK SUB-DISTRICT, CENTRAL TAPANULI
REGENCY, 2025

Laydi Herdinda Sinabutar*, Ramlan Nasution**, Yusniar**
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: dindaher58@gmail.com

Background: Hypertension is defined as a systolic blood pressure (SBP) ≥ 140 mmHg or a diastolic blood pressure (DBP) ≥ 90 mmHg. Hypertensive patients often complain of difficulty sleeping and heart palpitations, leading to body aches, headaches, fatigue, and disturbed daily activities in the morning. This is caused by an increase in cortisol hormone, which destabilizes blood pressure, potentially leading to complications and impairing the patient's quality of life. A non-pharmacological approach to reduce sleep pattern disturbances due to hypertension is the use of lavender aromatherapy. This study aims to determine whether lavender aromatherapy is effective in reducing sleep pattern disturbances experienced by hypertensive patients.

Case Study Methods: This was a qualitative descriptive study using a case study approach with two female participants over 55 years old who experienced hypertension with sleep pattern disturbances. The research was conducted in Sipan Village, Sarudik Sub-district, Central Tapanuli Regency, in 2025. Data collection involved PSQI observation, interviews, physical examinations, and documentation review.

Results: A decrease in sleep pattern disturbances was observed after 7 days of therapy for both patient one and patient two. Patient one's score decreased from 15 to 2, and patient two's score decreased from 15 (poor sleep quality) to 2, indicating good sleep quality for both participants.

Conclusion and Recommendation: The effectiveness of lavender aromatherapy in reducing sleep pattern disturbances in hypertensive patients has been proven. It is expected that this therapy continues to be used for its effectiveness in addressing sleep complaints.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Hypertension, Sleep Pattern Disturbances



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Desa Sipan Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2025 dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ramlan, SKM., M.Kes selaku pembimbing utama dan Yusniar, SKM., M.K.M. selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku PLT. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan
3. Ibu Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Kemenkes Poltekkes Medan dan ketua penguji satu.
4. Bapak Ramlan,SKM.,M.Kes selaku pembimbing utama saya
5. Ibu Yusniar,SKM.MKM selaku pembimbing kedua saya
6. Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.,M.Kep., Minton Manalu, SKM., M. Kes., Ramlan, SKM., M.Kes atas kesediaannya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah/KTI ini
7. Ibu drg. Delo Stevany Rambe, M.K.M selaku Kepala Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah yang telah memberikan izin penelitian
8. Bapak Agus Hutagalung selaku Kepala Desa Sipan
9. Orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini
10. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Pegawai Prodi D-III Keperawatan

Tapanuli Tengah serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Tapteng 2025



Laydi Herdinda Sinabutar

P07520522014

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
BIODATA PENULIS.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Dasar Aromaterapi Lavender.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Aromaterapi	Error! Bookmark not defined.
2. Jenis-jenis Aromaterapi	Error! Bookmark not defined.
3. Definisi Aromaterapi Lavender	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor-faktor Penyebab Keterbatasan Aromaterapi Lavender	Error! Bookmark not defined.
5. Manfaat Aromaterapi Lavender	Error! Bookmark not defined.
6. Evaluasi Aromaterapi Lavender	Error! Bookmark not defined.
7. Standar Operasional Prosedure Aromaterapi Lavender	Error! Bookmark not defined.
B. Gangguan Pola Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Gangguan Pola Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tahap Tidur	Error! Bookmark not defined.
3. Penyebab Gangguan Pola Tidur	Error! Bookmark not defined.
4. Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur.....	Error! Bookmark not defined.

5. Penanganan Gangguan Pola Tidur	Error! Bookmark not defined.
6. Penilaian Gangguan Pola Tidur	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dasar Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2. Penyebab Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3. Patofisiologi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
5. Penanganan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
6. Perawatan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
D. Konsep Dasar Keperawatan Lansia	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Lansia	Error! Bookmark not defined.
2. Batasan Lansia	Error! Bookmark not defined.
3. Perubahan Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
F. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik Subjek Peneliti	Error! Bookmark not defined.
2. Sebelum Diberikan Intervensi	Error! Bookmark not defined.
4. Tabel Evaluasi Hasil	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik	Error! Bookmark not defined.
2. Sebelum Diberikan Intervensi	Error! Bookmark not defined.
3. Penerapan Intervensi	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 SOP Aromaterapi Lavender.....	7
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia.....	9
Tabel 2.3 Penilaian psqi.....	13
Tabel 2.4 Hipertensi.....	15
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Fokus Studi	28
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Peneliti.....	32
Tabel 4.2 Sebelum Diberikan Intervensi	33
Tabel 4.3 Penerapan Intervensi	36
Tabel 4.4 Evaluasi Hasil	66

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Minyak ensensial oil lavender.....	8
Gambar Leaflet.....	119
Gambar Dokumentasi.....	120

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Lembar Observasi Kualitas Tidur	
Lampiran 2 Lembar Wawancara Terstruktur	
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedure Aromaterapi Lavender	
Lampiran 4 Lembar Konsul Seminar Proposal	
Lampiran 5 Form Persetujuan Judul KTI F1	
Lampiran 6 Surat Izin Survei Penelitian Kepus Sarudik	
Lampiran 7 Surat Izin Survei Penelitian Kepdas Sipan	
Lampiran 8 Surat Izin Survei Penelitian Dinkes Tapteng	
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Pendahuluan Puskes Sarudik	
Lampiran 10 Surat Balasan Izin Pendahuluan Desa Sipan	
Lampiran 11 Surat Izin Riset Dinkes Tapteng	
Lampiran 12 Form Usulan Ujian Proposal KTI F2	
Lampiran 13 Form Rekomendasi Ijin Penelitian F3	
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian	
Lampiran 15 Balasan Surat Izin Penelitian Desa Sipan	
Lampiran 16 Informed Consent	
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	
Lampiran 18 Keterangan Layak Etik	
Lampiran 19 Form Usulan Ujian Seminar Hasil KTI F4	
Lampiran 20 Form Persetujuan Revisi KTI F5	
Lampiran 21 Turnitin	
Lampiran 22 F6	

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema1Bagan Pathway Hipertensi.....	17
--	-----------