



Penerapan Aromaterapi Spray Sandalwood untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi

Duvan Candra Dwi Harta^{1*}, Dhian Ika Prihananto², Norma Risnasari³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

***e-mail korespondensi :** duvandwi2003@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang tidak menular dan sering disebut “*the silent killer*” karena tidak menunjukkan gejala yang jelas. Pada lansia, hipertensi sering terjadi bersamaan dengan gangguan tidur yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Berbagai terapi non-farmakologis telah digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur, namun bukti mengenai efektivitas aromaterapi *spray sandalwood* yang diaplikasikan pada bantal pada lansia dengan hipertensi masih terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang mendasari perlunya penelitian mengenai penerapan intervensi tersebut. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perubahan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah dua pasien lansia yang menderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur dan diberikan intervensi aromaterapi *spray sandalwood* di bantal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kedua subjek mengalami kualitas tidur buruk, kemudian setelah diberikan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal selama empat hari berturut-turut terjadi peningkatan kualitas tidur secara bertahap hingga mencapai kategori baik pada hari keempat. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur dan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal, yang ditandai dengan peningkatan kategori kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik pada akhir implementasi. Rekomendasi dalam penelitian ini adalah aromaterapi *spray sandalwood* dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur karena mudah digunakan, relatif aman, dan tidak menimbulkan efek samping seperti obat tidur.

Kata Kunci : Aromaterapi Spray Sandalwood; Kualitas Tidur; Lansia; Hipertensi; Gangguan Pola Tidur

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan jenis penyakit tekanan darah tinggi yang tidak menular tetapi terus berkontribusi terhadap peningkatan angka kematian dini secara global (Oktarina & Ayu, 2024). Hipertensi kerap dijuluki sebagai “*the silent killer*”, karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas pada penderitanya (Izza & Setiawati, 2024). Hipertensi pada lansia sering kali terjadi bersamaan dengan gangguan pola tidur, yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Uchmanowicz *et al.*, 2019).

Gangguan pola tidur merupakan kondisi ketika individu mengalami ketidakteraturan dalam pola tidur, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur dikatakan baik apabila individu memperoleh istirahat yang adekuat dengan durasi yang sesuai serta tidak mengalami gangguan selama proses tidur (Aldin *et al.*, 2023). Salah satu jenis aromaterapi yang dapat dimanfaatkan adalah aromaterapi *sandalwood*. Minyak esensial *sandalwood* mengandung senyawa aktif yang memiliki efek sedatif, sehingga berpotensi membantu mempermudah proses tidur (Nofitasari, 2025).

Data dari *World Health Organization* (WHO, 2023) sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018), melaporkan prevalensi hipertensi sekitar 34,11%. Lima tahun kemudian, menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), menunjukkan adanya penurunan prevalensi menjadi 30,8%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (Dinkes Jatim, 2024), jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Jawa Timur masih tergolong tinggi dalam tiga tahun terakhir. Pada 2022 tercatat sebanyak 11.600.444 jiwa yang menderita hipertensi, dan angka ini meningkat sedikit pada tahun 2023 menjadi 11.702.478 jiwa. Namun, pada tahun 2024 jumlah kasus mengalami penurunan cukup signifikan menjadi 6.896.624 jiwa.

Hasil data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri (Dinkes Kediri, 2024), jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun menunjukkan bahwa pada tahun 2022, tercatat sebanyak 450.126 jiwa penderita hipertensi. Angka ini kemudian mengalami sedikit peningkatan pada tahun 2023 menjadi 452.571 jiwa. Namun, pada tahun 2024, jumlah kasus menurun cukup drastis menjadi 94.500 jiwa. Kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 di wilayah kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri mengalami fluktuasi dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 17.086 jiwa penderita hipertensi, kemudian meningkat pada tahun 2023 menjadi 19.760 jiwa. Namun, pada tahun 2024, jumlah kasus menurun cukup drastis menjadi 4.901 jiwa (Dinkes Kabupaten Kediri, 2025). Sementara itu, menurut (Yuti, 2025), selama periode Januari sampai Agustus 2025 tercatat 999 kasus hipertensi pada lansia yang berusia ≥ 60 tahun, dengan distribusinya laki-laki 329 jiwa sedangkan perempuan 670 jiwa.

Hipertensi pada lansia umumnya terjadi akibat perubahan fisiologis pada pembuluh darah dan organ tubuh yang disebabkan oleh proses penuaan. Seiring dengan bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun dan dindingnya menjadi lebih kaku, sehingga aliran darah mengalami hambatan yang lebih besar dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Barliana *et al.*, 2022). Seseorang dinyatakan menderita hipertensi, sangat penting untuk segera melakukan upaya pengendalian tekanan darah agar tetap berada dalam batas normal. Pengendalian ini bertujuan untuk mencegah peningkatan tekanan darah yang membahayakan organ tubuh. Jika tekanan darah tidak terkontrol, kondisi tersebut berpotensi memicu berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal, kerusakan retina (retinopati), gangguan pada pembuluh darah perifer, hingga masalah pada sistem saraf.

Semakin tinggi tekanan darah seseorang, maka semakin besar pula risiko terjadinya kerusakan pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal (Lukitaningtyas, 2023). Sebuah penelitian menyatakan bahwa hipertensi pada lansia merupakan salah satu risiko tertinggi yang berpotensi berujung pada kematian apabila tidak ditangani secara tepat dan cepat (Chen *et al.*, 2023).

Menurut penelitian (Lukitaningtyas, 2023) pengobatan untuk penyakit hipertensi bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan secara farmakologi biasanya diberikan obat-obatan jenis golongan diuretik, golongan inhibitor simpatik, golongan blok ganglion, golongan penghambat Angiotensin I Converting Enzyme (ACE), dan golongan antagonis kalsium. Sedangkan menurut penelitian (Her & Cho, 2021) pengobatan untuk non-farmakologi dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang digunakan penulis adalah aromaterapi *sandalwood*. Menurut penelitian dari (Rafael & Silva, 2025) menunjukkan bahwa aromaterapi *sandalwood* telah menunjukkan efektivitas dalam memperbaiki kualitas tidur dan mempercepat waktu untuk tertidur, khususnya pada lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul penerapan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus untuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan kualitas tidur pada lansia yang menderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *spray sandalwood*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada banyaknya klien yang menderita hipertensi, sehingga sesuai dengan kebutuhan studi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Kegiatan penelitian dilakukan selama 4 hari berturut-turut, yaitu mulai tanggal 28 s/d 31 Januari 2026. Sampel dalam penelitian ini adalah dua orang lansia yang mengalami hipertensi disertai gangguan pola tidur dan bersedia menjadi responden penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri. Sampel penelitian berjumlah 2 orang lansia yang mengalami hipertensi disertai masalah keperawatan gangguan pola tidur dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, memiliki diagnosis medis hipertensi, mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur, bersedia menjadi responden, dan mampu mengikuti seluruh prosedur penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tahap wawancara, observasi, pemeriksaan tekanan darah, serta pengukuran dibantu dengan kuesioner *insomnia*

severity index (ISI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Peneliti terlebih dahulu melakukan pre-test untuk mengetahui kualitas tidur responden sebelum intervensi. Selanjutnya dilakukan pemberian aromaterapi *spray sandalwood* di bantal sebanyak 2 kali *spray* sebelum tidur dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut sesuai standar operasional prosedur (SOP). Setelah intervensi selesai, dilakukan post-test untuk mengevaluasi perubahan kualitas tidur responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui gangguan pola tidur dan kualitas tidur pada subjek sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi *spray sandalwood* di bantal seperti pada tabel dan narasi berikut ini,

Tabel 1. Hasil Pengukuran Gangguan Pola Tidur Lansia

Subjek	Nilai Skor	Keterangan Penilaian
Tn. Su	28	Insomnia Berat
Tn. Se	26	Insomnia Berat

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Tabel 2. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum di Berikan Aromaterapi *Spray Sandalwood* di Bantal

Subjek	Nilai Skor	Keterangan Penilaian
Tn. Su	15	Kualitas Tidur Buruk
Tn. Se	14	Kualitas Tidur Buruk

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Tabel 3. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah di Berikan Aromaterapi *Spray Sandalwood* di Bantal

Subjek	Nilai Skor	Keterangan Penilaian
Tn. Su	1	Kualitas Tidur Baik
Tn. Se	5	Kualitas Tidur Baik

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Hasil Pengukuran Gangguan Pola Tidur Lansia Sebelum di Berikan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 2 responden dengan menggunakan instrument penelitian berupa kuisisioner *insomnia severity index* (ISI) sebelum diberikan intervensi aromaterapi *spray sandalwood* di bantal diperoleh skor insomnia yang sangat berat. Sebelum diberikan intervensi, Tn. Su mendapat skor 28 dan Tn. Se mendapat skor 26.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nofitasari, 2025) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Sandalwood* Terhadap Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause di Desa Sentulan Kecamatan Banyuanyar Kabupaten Probolinggo, diperoleh hasil bahwa pemberian aromaterapi *sandalwood* dapat membantu menurunkan tingkat insomnia.

Pengukuran Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Aromaterapi *Spray Sandalwood*

Dari hasil penelitian sebelum di berikan intervensi aromaterapi *spray sandalwood* di bantal menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasilnya menunjukkan bahwa Tn. Su

memperoleh skor 15 dan T. Se memperoleh skor 14, yang dimana kedua skor tersebut masuk dalam kriteria penilaian kualitas tidur buruk.

Berdasarkan penelitian (Suhaiba et al., 2025) tentang Efektivitas Berbagai Metode Aromaterapi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia, diketahui bahwa aromaterapi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini merupakan *systematic riview* yang menganalisis 10 artikel penelitian terkait aromaterapi dan kualitas tidur. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian aromaterapi, yang ditandai dengan penurunan keluhan insomnia dan tidur lebih nyenyak. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Widodo, 2021) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Minyak *Sandalwood* (*Santalum album L.*) terhadap Kualitas Tidur Lansia. Dalam penelitian tersebut, skor PSQI menurun dari 8,33 menjadi 5,11 dengan nilai $p < 0,00$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan aromaterapi *sandalwood* terhadap peningkatan kualitas tidur. Secara teori dijelaskan bahwa santalol dalam *sandalwood* memiliki efek menekan sistem saraf pusat (SSP) sehingga menimbulkan efek sedasi dan relaksasi.

Pengukuran Kualitas Tidur Sesudah Penerapan Aromaterapi Spray Sandalwood

Setelah diberikan intervensi aromaterapi *spray sandalwood* di bantal selama 4 hari berturut-turut didapatkan adanya peningkatan nilai skor kualitas tidur. Pada Tn. Su hari pertama mendapat skor 9 (kategori kualitas tidur buruk) menjadi skor 4, 2, dan 1 pada hari kedua hingga keempat, yang menunjukkan perubahan menjadi kualitas tidur baik. Sementara itu, pada Tn. Se pada hari pertama mendapat skor 11 (kategori kualitas tidur buruk) menjadi skor 8 dan 7 pada hari kedua dan ketiga yang masih dalam kategori kualitas tidur buruk, kemudian pada hari keempat mendapat skor 5 yang sudah termasuk dalam kategori kualitas tidur baik. Kedua responden menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah diberikan implementasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Rafael, 2025) menyatakan bahwa minyak *sandalwood* terbukti dapat meningkatkan latensi dan kualitas tidur, khususnya pada individu dengan gangguan pola tidur. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa pemberian aromaterapi *sandalwood* dapat memperbaiki kualitas tidur.

Peneliti juga mendukung teori dari peneliti lainnya bahwa aromaterapi *spray sandalwood* dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Intervensi ini mudah dilakukan, relatif aman, dan tidak menimbulkan efek samping seperti obat tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan penelitian studi kasus yang dilakukan di wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri ini mengenai perubahan kualitas tidur pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi melalui pemberian aromaterapi *spray sandalwood* di bantal, bahwa terdapat perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi spray



sandalwood di bantal, yang ditandai dengan peningkatan dari kategori kualitas tidur buruk menjadi kategori kualitas tidur baik pada akhir implementasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldin, M., Ida, R. N., & Aya, Y. M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan atensi yang diukur dengan Trail Making Test pada peserta didik Fakultas Kedokteran [The correlation between sleep quality and attention as measured by Trail-Making Tests in medical faculty students]. *Junior Medical Journal*, 2(3), 325–337.
- Dinkes Kabupaten Kediri. (2024). *Profil kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2022, 2023, dan 2024*. <https://s.id/Dinkes-Kab-Kediri>
- Dinkes Kabupaten Kediri. (2025). *Profil kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2025*. <https://s.id/Dinkes-Kab-Kediri>
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur*. <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFILKESEHATAN%20PROVINSI%20JAWA%20TIMUR%20TAHUN%202024.pdf>
- Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, Article 102739. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
- Izza, N., & Estriana, M. S. (2024). Analisis faktor risiko hipertensi anggota Prolanis Puskesmas Gamping 2. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (hlm. 578–591). LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nofitasari, & Widia, S. I. (2025). Pengaruh pemberian aromatherapy cendana terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause di Desa Sentulan Kecamatan Banyuwangi Kabupaten Probolinggo. *TSCkeb_Jurnal*, 10(2), 61–75.
- Oktarina, A., & Mayang, S. A. (2024). Faktor risiko kejadian hipertensi di Puskesmas Amplas Kota Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 62–70. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.584>
- Rafael, F., & Oliveira, S. (2025). Aromatherapy today: A science of integration and evidence based practice. *Brazilian Journal of Health Aromatherapy and Essential Oils*, 2–4. <https://doi.org/10.62435/2965-7253.Bjhae.2024.bjhae20>
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional riskesdas 2018*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Indonesia: kementerian kesehatan republik indonesia badan kebijakan pembangunan kesehatan.
- Suhaiba., Junaiti, S., Henny, P., & Widyatuti. (2025). Efektivitas berbagai metode aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia: systematic review. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ternate*, 18(1), 19–25. <https://doi.org/10.32763/bhdqte19>



- Uchmanowicz, I., Karolina, M., Bartosz, U., Aleksandra, K., & Joana, R. (2019). The relationship between sleep disturbances and quality of life in elderly patients with hypertension. *Clinical Interventions in Aging*, Volume 14, 155–165. <https://doi.org/10.2147/CIA.S188499>
- World Health Organization. (2023, September 25). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widodo, B. B. (2022). *Pengaruh aromaterapi sandalwood (Santalum album L.) terhadap kualitas tidur lansia* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia. <http://repository.maranatha.edu/31051/>
- Yuti. (2025, Agustus 26). *Data lansia ≥60 tahun penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri 2025*. Puskesmas Ngasem, Kabupaten Kediri. <https://s.id/Dinkes-Kab-Kediri>