



PENGARUH TEH *CHAMOMILE* TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TONGAS.

Meylia S,Sylvia¹, Ro'isah², Alwin Widhiyanto³
^{1,2,3}Universitas Hafshawaty
Fakultas Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan
*e-mail:retno1@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kardiovasuler dimana penderita memiliki tekanan darah diatas normal. Kualitas tidur adalah perasaan segar Kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalam istirahat dan ketenangan. Salah satu pengobatan non farmakologis kualitas tidur dan hipertensi dengan cara pemberian Teh *Chamomile*.

Desain penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan penelitian one group pre test dan post test design. Dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI dan observasi tekanan darah. Intervensi dilakukan selama 14 hari minum teh *Chamomile*, minum sehari 1 kali tiap malam sebelum tidur.

Hasil penelitian sebelum diberikan teh *Chamomile* didapatkan kualitas tidur pada responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk (56,7%) dan tekanan darah pada responden sebagian besar memiliki derajat hipertensi sedang (60%). Setelah diberikan teh *Chamomile* semua responden memiliki kualitas tidur baik (100%) dan tekanan darah pada responden Sebagian besar memiliki derajat hipertensi ringan (63%). Ada pengaruh yang signifikan pemberian teh Chamomile terhadap Kualitas tidur dengan p value 0,001 dan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas dengan p value 0,0001 ($p < \alpha$ (0,05).

Pemberian terapi secara non farmakologi diharapkan dapat menjadi pengganti obat-obatan dalam mengobati suatu penyakit. Pengobatan secara non farmakologi dengan minuman herbal dapat mengurangi beban kerja ginjal. Namun mengkonsumsi minuman herbal dalam jangka panjang juga tidak baik untuk kesehatan tubuh karena dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal.

Kata kunci : Teh *Chamomile*, Kualitas Tidur, Hipertensi.

Abstract

Hypertension is a cardiovascular disease where sufferers have blood pressure above normal. Quality sleep is feeling refreshed and ready to face another life after waking up. This idea combines several attributes, for example the time it takes to fall asleep, into rest and calm. One non-pharmacological treatment for sleep quality and hypertension is by administering Chamomile Tea.

This research design used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test design. With a total of 30 respondents. This study used the PSQI questionnaire and blood pressure observations. The intervention was carried out for 14 days by drinking Chamomile tea, drinking it once a day every night before sleep.

The results of the research before being given Chamomile tea showed that the sleep quality of most respondents had poor sleep quality (56.7%) and the blood pressure of most respondents had moderate hypertension (60%). After being given Chamomile tea, all respondents had good sleep quality (100%) and blood pressure in most respondents had mild degrees of hypertension (63%). There is a significant effect of giving Chamomile tea on sleep quality with a p value of 0.001 and blood pressure in hypertensive patients at the Tongas Health Center UPT with a p value of 0.0001 ($p < \alpha$ (0.05)).

It is hoped that providing non-pharmacological therapy can be a substitute for drugs in treating a disease. Non-pharmacological treatment with herbal drinks can reduce the workload of the kidneys. However, consuming herbal drinks in the long term is also not good for your health because it can cause kidney damage.

Keywords: *Chamomile Tea, Sleep Quality, Hypertension.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut silent killer karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital (Mathavan dan Pinatih, 2017).

Kejadian hipertensi ini lebih tinggi pada penduduk di negara berkembang dibandingkan negara maju bahkan nyaris sebanyak 75% penderita dengan hipertensi tinggal di negara berkembang (Wang, *et al.* 2018). Menurut WHO (2015) Peningkatan tekanan darah atau di kenal dengan peningkatan tekanan darah merupakan permasalahan terbesar dalam masyarakat secara global dan berkontribusi dalam komplikasi penyakit kardiovaskuler Dimana sekitar 17 juta orang

meninggal setiap tahunnya. Hipertensi merupakan penyakit kardiovasuler Dimana penderita memiliki tekanan darah diatas normal

Menurut data Program Penyakit Tidak Menular tahun 2023 di Puskesmas Tongas terdapat sekitar 432 pasien menderita Hipertensi. Dari total tersebut sekitar 65% yang melakukan pemeriksaan dan pengobatan secara teratur. Dari data tersebut sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Hipertensi sering dikaitkan dengan kondisi lemah saat terbangun pada pagi hari. Orang dengan hipertensi akan sering mengatakan bahwa mereka mengalami rasa nyeri ataupun perasaan mudah lelah, rasa yang tidak nyaman pada tubuh, kesulitan untuk bernafas, bahkan kesulitan dalam memulai tidur (Dakimartha, 2008). Prevalensi

Hipertensi di Puskesmas tongas pada tahun 2023 mengalami kenaikan di bandingkan tahun sebelumnya yaitu sebesar 24%.

Penatalaksanaan Hipertensi yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan hanya dengan terapi farmakologi (Hidayat.2011). Penatalaksanaan non farmakologi yaitu mengurangi stress, penurunan berat badan, meningkatkan aktifitas fisik dan olahraga, membatasi mengkonsumsi alkohol, natrium dan rokok, modifikasi diet makanan, menghentikan kebiasaan merokok (Alwafi Ridho, 2018).

Dalam penelitian terdapat hubungan Kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi, ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahid Nur Alfi. Hasil Penelitian tersebut didapatkan menunjukkan bahwa antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi memiliki hubungan yang kuat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang dengan kualitas tidur yang buruk, lebih rentan untuk mengalami peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Teh merupakan tumbuhan yang memiliki daun berwarna hijau dan berukuran kecil, termasuk ke dalam famili Camellia. Tanaman teh berasal dari Cina, Tibet dan India Utara. Terdapat berbagai macam teh antara lain: teh hitam, teh hijau dan teh putih. Disamping itu ternyata juga terdapat macam teh yang asalnya bukan dari tumbuhan melainkan berasal dari buah,

rempah-rempah, bunga yang diseduh seperti halnya meminum teh contoh: teh *Chamomile*, teh peppermint dan teh rosella.

Penelitian yang diteliti oleh Anni Suciawati (2022) bahwa lansia yang mengonsumsi teh *Chamomile* selama 1 bulan mengalami peningkatan terhadap kualitas tidur lansia. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh teh *Chamomile* terhadap kualitas tidur. Dengan adanya 2 penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teh *Chamomile* mempunyai manfaat dalam meningkatkan Kualitas tidur dan menurunkan Tingkat kecemasan. Kandungan yang terdapat dalam bunga Chamomile yaitu diantaranya epigenin bekerja mengikat reseptor benzodiazepine yang ada di otak sehingga dapat menangani gangguan kecemasan, depresi dan gangguan kualitas tidur.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre test -post test design.

Populasi 33 responden dengan teknik purposive sampling serta Sudah dilakukan uji etik di komite etik penelitian kesehatan dengan layak kaji etik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	(%)
Laki — laki	4	13,3
Perempuan	26	86,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 26 responden (86,7 %).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	F	(%)
5-18 tahun	0	0
18-50 tahun	29	96,7
>50 tahun	1	3,3
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan Tabel 5.2 diatas didapatkan kelompok usia terbanyak pada responden berusia 18-50 tahun sebanyak 29.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	F	(%)
Tidak sekolah	0	0
SD	4	13,3
SMP	11	36,7
SMA	15	50
Perguruan Tinggi	0	0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 15 responden (50%), berpendidikan SMP sebanyak 11 responden (36,7%), dan berpendidikan SD sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	F	(%)
Tidak Bekerja	0	0
Petani	20	66,67
Wiraswasta	10	33,33
PNS	0	0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden terbanyak adalah Petani yaitu sejumlah 20 responden (66,7%).

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi pemberian teh *Chamomile*

Kualitas tidur	F	(%)
Buruk	12	40
Baik	18	60
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.5 distribusi frekuensi berdasarkan skor kualitas tidur sebelum di berikan teh *Chamomile* (pre-test) diketahui bahwa responden memiliki kualitas baik sebanyak 18 rseponden (46%).

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tekanan darah sebelum di berikan teh *Chamomile*

Tekanan darah	F	(%)
Hipertensi sedang	12	40
Hipertensi Berat	18	60
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.6 distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah sebelum di berikan teh *Chamomile* (pre-



test) diketahui bahwa responden yang memiliki hipertensi berat sebanyak 18 responden (60%).

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi pemberian teh *Chamomile*

Kualitas tidur	F	(%)
Buruk	0	0
Baik	30	100
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.7 distribusi frekuensi berdasarkan skor kualitas tidur setelah di berikan intervensi (post-test) diketahui bahwa semua responden memiliki kualitas tidur yang baik (100%).

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan tekanan darah sebelum dilakukan di berikan teh *Chamomile*

Tekanan Darah	F	(%)
Hipertensi ringan	9	30
Hipertensi Sedang	19	63,3
Hipertensi Berat	2	6,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer Koesioner Penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 5.8 distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah setelah di berikan teh Chaomile (pre-test) diketahui bahwa responden yang memiliki hipertensi sedang 19 resonden (63,3%).

4. ANALISA DATA

Tabel 5.9 Analisis pengaruh teh *Chamomile* terhadap Kualitas Tidur dan Tekanan darah dengan menggunakan Uji Wilcoxon

Variable	Perlakuan	N	Mean	Median	Z	p-value
Kualitas tidur	Sebelum	30	0.60	1	-3.464	.001
	Setelah	30	1.00	1.00		
Tekanan darah (systole)	Sebelum	30	177.63	180.00	-4.291	.0001
	Setelah	30	156.2	160.00		

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui bahwa rata2 kualitas tidur pasien hipertensi sebelum di berikan intervensi teh *Chamomile* sebesar 0.60 kemudian naik menjadi 1 setelah di berikan teh *Chamomile*. Berdasarkan Uji Wilcoxon didapatkan nilai Z hitung untuk kualitas tidur sebesar -3.464 dengan p-value sebesar 0.001. Oleh karena itu p-value $0.001 < \alpha (0.05)$.

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui bahwa rata2 rata-rata tekanan darah (systole) pada penderita hipertensi juga mengalami penurunan dari 177.6mmhg kemudian turun menjadi 156.2mmhg setelah diberikan teh *Chamomile*. Berdasarkan Uji Wolcoxon didapatkan nilai Z hitung untuk tekanan darah sebesar -4.291 dengan p-value 0.0001.

5. PEMBAHASAN

Kualitas tidur Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tongas Sebelum Diberikan Teh *Chamomile*.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa kualitas tidur pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas sebelum diberikan teh *Chamomile* Sebagian besar adalah kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (56,7%) dan kualitas tidur baik sebanyak 13 responden (43,3%).

Berdasarkan hasil penelitian (Novitasari & Kumala Dewi, 2023) terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah Saat kualitas tidur lansia baik, maka tekanan darahnya juga baik.



Begitu juga sebaliknya. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur memberikan pengaruh tekanan darah bagi lansia. Hasil penelitian sebelumnya itu juga menunjukkan bahwa lansia dengan kualitas tidur buruk menderita hipertensi I. Penyebab utama kondisi kurang tidur bisa mempengaruhi tekanan darah karena ketidakseimbangan hormon kortisol. Ketidak seimbangan hormon kortisol bisa menstimulus ketidak seimbangan hormon yang menjadi output kelenjar adrenal. Satu diantara hormone itu yaitu katekalamine meliputi epinefrin serta norepinefrin pada saraf simpatis. Ini bisa menimbulkan vasokonstriksi. Akibatnya, tahanan prifer meningkat, kemudian menghasilkan tekanan darah naik.

Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tongas Sebelum Diberikan Teh *Chamomile*.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas sebelum diberikan teh *Chamomile* Sebagian besar adalah hipertensi berat sebanyak 18 responden (60%) dan hipertensi sedang sebanyak 12 responden (40%).

Banyak yang mempengaruhi tekanan darah tinggi pada seseorang diantaranya yaitu kurang berolah raga dan bergerak dapat meningkatkan tekanan darah, jika menderita hipertensi agar tidak melakukan olahraga berat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik dapat menurunkan tekanan darah karena aktifitas fisik yang teratur dapat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi normal. Semakin ringan aktifitas fisik semakin meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Aripin, 2015).

Kualitas tidur Pada Pasien Hipertensi Di

UPT Puskesmas Tongas Setelah Diberikan Teh *Chamomile*.

Berdasarkan tabel hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden menunjukkan kualitas tidur pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas setelah diberikan teh *Chamomile* Sebagian besar adalah baik sebanyak 30 responden (100%).

Teridentifikasi setidaknya terdapat 120 zat bioaktif yang terkandung dalam tanaman *Chamomile* termasuk diantaranya 28 zat terpenoid dan 36 zat flavonoid. Dari banyak zat flavonoid tersebut, salah satu zat yang paling banyak terkandung dalam bunga *Chamomile* adalah zat apigenin yang banyak ditemukan dalam berbagai bentuk glikosida dan sedikit dalam bentuk apigenin bebas. Zat apigenin yang terkandung dalam *Chamomile* bekerja dengan efek hipnotik seperti benzodiazepine sehingga apigenin akan mengikat GABA A pada sistem saraf pusat yang kemudian dapat menimbulkan efek sedative berupa merangsang timbulnya rasa kantuk dan relaksasi otot.

Menurut peneliti mengkonsumsi teh *Chamomile* selama 1 hari sekali selama 14 hari dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik karena kandungan di dalam teh *Chamomile* mempunyai banyak manfaat, tetapi juga peneliti menyadari bahwa banyak faktor pendukung yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur seperti dukungan psikologis, pemberdayaan kegiatan relaksasi, dan dukungan spiritual. Jika semua faktor pendukung tersebut berjalan efisien maka pengurangan skor PSQI akan jauh tereduksi dengan cepat sehingga peningkatan kualitas tidur akan lebih banyak.

Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tongas



Setelah Diberikan Teh *Chamomile*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden menunjukkan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas setelah diberikan teh *Chamomile* sebagian besar adalah tekanan darahnya sedang sebanyak 19 responden (63,3%), ringan sebanyak 9 responden (30,0%) dan hipertensi berat sebanyak 2 responden (6,7%).

Zat epigenin yang terkandung dalam *Chamomile* berkerja dengan efek hipnotik seperti benzodiazepine sehingga epigenin akan mengikat GABA A pada system syaraf pusat yang kemudian dapat menimbulkan efek sedatif berupa merangsang timbulnya rasa kantuk dan relaksasi otot. Selain ini terdapat kandungan flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Flavonoid yang berkerja sebagai Beta-blocker yang dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatannya kontriksi jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Ekstrak kamomil diketahui memiliki efek anti-hipertensi. kandungan epigenin sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan tinggi.

Analisis Pengaruh Pemberian Teh *Chamomile* Terhadap Kualitas dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tongas

a. Analisis Pengaruh Pemberian The *Chamomile* terhadap peningkatan Kualitas tidur pada pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Tongas.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian teh *Chamomile* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas, dari hasil uji statistik dengan menggunakan *Windows SPSS Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*

didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi yang mana pada pre-test terdapat 17 responden (56,7%) kualitas tidurnya buruk, namun pada saat setelah post-test semua responden mendapatkan nilai kualitas tidurnya baik yaitu sebanyak 30 responden (100%).

b. Analisis Pengaruh Pemberian Teh *Chamomile* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tongas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian teh *Chamomile* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas, dari hasil uji statistik dengan menggunakan *Windows SPSS Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan penderita hipertensi berat yang awalnya berjumlah 18 responden berkurang menjadi 2 responden. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan tekanan darah pada responden setelah mengkonsumsi teh *Chamomile* selama 14 hari. Sebanyak 12 Responden yang sebelum diberikan teh *Chamomile* tidak mempunyai hipertensi sedang maka setelah di berikan teh *Chamomile* menunjukkan perubahan tekanan darah yang mana dengan 9 responden yang memiliki hipertensi ringan.

6. KESIMPULAN

a. Kualitas tidur sebelum di berikan teh *Chamomile* (pre-test) diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebesar 18 responden (60%).



- b. Tekanan darah sebelum di berikan teh *Chamomile* (pre-test) diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki hipertensi berat yaitu sebanyak 18 responden (60%).
- c. Kualitas tidur setelah di berikan teh *Chamomile* (post-test) diketahui bahwa semua responden memiliki kualitas tidur yang baik (100%).
- d. Tekanan darah setelah di berikan teh *Chamomile* (post-test) diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki hipertensi sedang yaitu sebanyak 19 responden (63.3%).
- e. Pemberian teh *Chamomile* berpengaruh terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tongas. Kualitas tidur penderita hipertensi di UPT Puskesmas Tongas mengalami perubahan yang signifikan dengan nilai p value 0,01.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adib-Hajbaghery, M., & Mousavi, S. N. (2017). The effects of Chamomile extract on sleep quality among elderly people: A clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine, 35*, 109–114.
- Anggita, M. I. T. A., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan. S1.*: Kementrian Kesehatan.
- Servicio Civil.(2021). "Studi Komparasi Minum Susu Hangat dan Teh Chamomile Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia." *Angewandte Chemie international Edition, 6(11), 951- 925.IX(1)*.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1)*, 51–60.
- Chang, S. M. C. C. H., (2016). Effects of an intervension with drinking Chamomile tea sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women : A randomized controlled trial. *Journal of Advenced Nursing. 72(2)*.pp. 306-315.
- Dafriani. 2019. Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran, 46(3)*, 172-178
- Eswarya, B., Bagus, I. G. P. G. P., & Ketut, W. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal , 3(2)*, 240–246.
- Garwahasada & Wirjatmadi. (2020). Hubungan Genetik dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi. *Journa Kesehatan Masyarakat 7*.pp, 7-11.
- Guadagna, S., Barattini, D. F., Rosu, S., & Ferini-Strambi, L. (2020). Plant Extracts for Sleep Disturbances: A Systematic Review. In *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* (Vol. 2020). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2020/3792390>
- Hariawan & Tatisina. (2020). " Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi". *Journal*



- Pengabdian Masyarakat
 Sasambo 1(2)
- Hariyanto, T., Maryah Ardiyani, V.,
 Program Studi Ilmu
 Keperawatan Fakultas Ilmu
 Kesehatan Universitas
 Tribhuwana Tungadewi
 Malang, M., Program Studi
 Keperawatan Poltekkes
 Kemenkes Malang, D., &
 Program Studi Ilmu
 keperawatan Fakultas Ilmu
 Kesehatan, D. (2017).
 HUBUNGAN KUALITAS
 TIDUR DENGAN TEKANAN
 DARAH PADA REMAJA
 PUTERA DI ASRAMA
 SANGGAU LANDUNGSARI
 MALANG. In *Nursing News*
 (Vol. 2, Issue 2).
- Hernandorena, I., Bailly, H., Piccoli, M.,
 Beunardeau, M., Cohen, A., &
 Hanon, O. (2019). Hypertension
 in teh elderly. *Presse medicale*.
 Paris, France: 1983, 48(2), 127-
 133.
- Hidayati. et al. (2020) „Hubungan Kadar
 Kolesterol Dengan Hipertensi
 Pada Pegawai Di Fakultas
 Psikologi Dan Kesehatan Uin
 Sunan Ampel“, *Indonesian
 Journal for Health Sciences*,
 4(1), p. 10. doi:
 10.24269/ijhs.v4i1.2321.
- Info Datin Kemenkes RI. (2019).
 Hipertensi Si Pembunuh
 Senyap. InfoDatin Kemenkes
 RI. [https://doi.org/ISSN : 2442-
 7659](https://doi.org/ISSN : 2442-7659)
- Irwansyah (2021). “Faktor-Faktor Yang
 Berhubungan Dengan
 Hipertensi Pada Lansia Di Atas
 Umur 65 Tahun.” *Jurnal
 Kesehatan Komunitas*
 2(4):180– 86.
- Khasanah, Nur Aeni. 2020. “Pengaruh
 Aromaterapi Chamomile
 Terhadap kualitas Tidur Pada
 Mahasiswa Tingkat Akhir di
 Universitas Kusuma Husada
 Surakarta.” *Universitas
 Kusuma Husada Surakarta*.
- Novitasari, D., & Kumala Dewi, F.
 (2023). Hubungan Kualitas
 Tidur dengan Tekanan Darah
 Penderita Hipertensi pada
 Lansia di Posyandu Lansia
 Desa Cipaku. In *Jurnal Citra
 Keperawatan* (Vol. 11, Issue 2).