

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan dibidang teknologi membuat manusia menganut gaya hidup modern dengan menyukai hal-hal yang instan, cenderung malas beraktivitas fisik sehingga gemar mengkonsumsi makanan instan yang memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi (Sari, 2017). Rutinitas yang padat sering menimbulkan stres dan untuk mengatasinya tidak jarang seseorang melakukan kebiasaan merokok serta mengkonsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan sehingga dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Rohmawati, 2021). Hipertensi sering kali disebut dengan “*silent killer*”(pembunuh senyap) karena bersifat asimtomatik sehingga jika tidak ada upaya pengendalian tekanan darah akan menyebabkan timbulnya penyakit penyulit atau komplikasi (Asman, et al., 2023). Penyakit hipertensi dapat di derita oleh siapa saja termasuk pra lansia atau lansia, proses degeneratif (penuaan) menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisiologis, psikologis maupun sosial serta spiritual yang memiliki salah satu dampak yaitu perubahan pola tidur pada lansia (Fatmawati, MM Qorahman, & Dinda, 2022)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 penderita hipertensi di dunia mencapai sekitar 970 juta penderita, sekitar 330 juta terdapat di negara maju dan 640 terdapat di negara berkembang, di Amerika Serikat hipertensi merupakan diagnosa primer yang umum karena menyerang hampir 50 juta penduduk dimana sekitar 69% orang dewasa yang telah melewati 18 tahun sadar akan hipertensi yang mereka derita dan 58% dari mereka dirawat tetapi hanya 31% yang terkontrol. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di negara Eropa salah satunya di Jerman 55,3% (Gusti & Merdawati, 2020). Angka kejadian hipertensi menurut *American Heart Association* (AHA) tahun 2018, penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 75,5 juta jiwa.

Prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang mengalami peningkatan sebesar 34,1%, angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil RISKESDAS tahun 2013 sebesar 25,8% dengan prevalensi hipertensi yang paling tinggi pada perempuan 36,9% dan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Fernalia, Busjra, 2019). Hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 Kalimantan Tengah berdasarkan diagnosis dokter berjumlah 14,72% yang terhitung rutin minum obat. Hipertensi menjadi penyakit pertama dari 10 penyakit terbanyak di Kabupaten Sukamara, dengan prevalensi hipertensi primer mencapai 1.600 kunjungan, dengan jenis kelamin perempuan 1.120 kunjungan dan laki-laki 600 kunjungan Dinas Kesehatan (Dinkes Sukamara, 2022). Prevalensi jumlah pasien hipertensi di UPT Puskesmas Permata Kecubung pada tahun 2022 berjumlah 166 pasien, pada dua bulan terakhir Januari-Februari 2023 prevalensi jumlah pasien meningkat menjadi 203 penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sianipar et al, 2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangkaraya” mengatakan banyak orang menderita darah tinggi ditandai dengan adanya keluhan sakit kepala atau pusing terus menerus. Beberapa penderita hipertensi juga mengeluh kesulitan untuk memulai tidur, seperti banyak terjaga, dan kurangnya kualitas tidur (Harsismanto et al, 2020). Penelitian (Idu et al., 2022) yang berjudul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Self Care* Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lalang” mengatakan gejala yang sering kali muncul antara lain sakit kepala dipagi hari, mimisan, perubahan irama jantung, perubahan penglihatan, dan telinga berdenging. (Fitriani, Nida, 2022) “Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Gangguan Tidur” melaporkan bahwa gejala umum yang dirasakan penderita hipertensi yaitu pusing, sakit kepala, *apnea* tidur obstruksi, sesak nafas, nokturia dan sindrom kaki gelisah yang dapat mengganggu tidurnya.

Apabila tekanan darah terus meningkat dan dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari hipertensi (Sianipar et al., 2018). Hipertensi yang tidak diidentifikasi secara dini dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai akan mempengaruhi semua sistem organ dan dapat memperpendek harapan hidup 10-20 tahun (Harsismanto et al., 2020). Penderita hipertensi biasanya memiliki kualitas tidur buruk, yang berisiko tinggi terhadap hipertensi daripada dengan kualitas tidur baik, apabila penderita hipertensi mempunyai kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tekanan darah bisa juga memperparah penyakit hipertensi yang diderita, sehingga harus segera untuk diatasi (Nisa et al., 2018).

Kualitas tidur yang buruk akan merusak memori serta kemampuan kognitif. Keadaan ini apa bila terus menerus berlanjut dapat berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Fitriani, Indriani, & Triguna, 2017). Masalah tidur dalam jangka panjang juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti depresi atau kegelisahan hal ini dapat menyebabkan efek psikologis negatif seperti konsentrasi yang buruk dan gampang marah, merasa sedih, atau stres lebih daripada biasanya. (Kemenkes RI 2022). Kualitas tidur yang buruk membuat penderita hipertensi mengalami kekambuhan tekanan darah yang abnormal, hal tersebut disebabkan karena perubahan hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik akibat kualitas tidur yang buruk (Amanda, 2017).

Upaya untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi adalah pengobatan yang menggunakan obat atau senyawa dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien dan terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, terapi komplementer dan latihan fisik (Oktavianti & Isnani 2022). Berdasarkan penelitian (Fitriani, 2022) “Pengaruh Tindakan Nonfarmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur”, ada berbagai macam terapi non farmakologis untuk mengatasi hipertensi seperti senam otak, tari,

akupresur, pengobatan modern, relaksasi otot progresif, aromaterapi, senam lansia, merendam kaki dengan air hangat dan mandi air hangat.

Terapi mandi air hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah dan menurunkan ketegangan otot yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Fembi et al., 2017). Najamuddin et al., (2022)” Efektifitas Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia di Polewali Mandar” melaporkan bahwa mandi air hangat memiliki pengaruh terhadap penurunan insomnia lansia dengan ($p=0,005$). Penelitian dari Luto, Dion & Wawu (2020) juga mengatakan mandi air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan $p\ value =0,046$ ($,0,05$) dengan signifikan 0,74.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara pada tanggal 6 April 2023 dengan mewawancarai 5 orang penderita hipertensi. Hasil wawancara didapatkan 4 orang mengeluh sakit kepala dan mengalami gangguan tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur, dan 1 orang mengeluh mual, menggigil apabila mengkonsumsi obat anti hipertensi, nyeri ulu hati, tidak nafsu makan, sering terbangun di malam hari terutama pukul 2 dini hari dan sulit untuk kembali tidur dan tidak dapat tidur pada siang hari. Penderita hipertensi yang telah diwawancarai melakukan tindakan farmakologis untuk mengatasi keluhan, 4 orang rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi, 1 orang kadang-kadang meminum obat hipertensi 3 orang melakukan tindakan non farmakologis untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan pijat/relaksasi otot, 2 orang melakukan terapi relaksasi musik apabila hipertensi kambuh.

Berdasarkan latar belakang di atas dengan dilakukannya studi pendahuluan, belum ada penderita hipertensi yang menerapkan terapi non farmakologis mandi air hangat untuk memberikan relaksasi dan terutama untuk memperbaiki kualitas tidurnya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Mandi Air Hangat Terhadap

Kualitas Tidur Pada Pasien Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara”.

B. Rumusan Masalah

Saat ini jumlah penderita yang terkena hipertensi cukup banyak dan meningkat dari tahun ke tahun. Tidak jarang penderita hipertensi kerap kali mengalami kualitas tidur yang buruk saat tekanan darahnya tidak stabil. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi tekanan darah bisa juga memperparah penyakit hipertensi yang diderita.

Berdasarkan uraian di atas masalah yang dirumuskan adalah “Apakah ada Pengaruh Mandi Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Mandi Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur pasien penderita hipertensi sebelum diberikan terapi mandi air hangat di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara.
- b. Mengetahui kualitas tidur pasien penderita hipertensi sesudah diberikan terapi mandi air hangat di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara.
- c. Menganalisis pengaruh mandi air hangat terhadap Kualitas tidur pasien penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya intervensi non farmakologis pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam perawatan non farmakologis yang dilakukan penderita hipertensi dalam mengatur kualitas tidurnya.

b. Bagi Puskesmas Permata Kecubung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberikan terapi mandi air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien penderita hipertensi.

c. Bagi Prodi S1 Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *evidence based* untuk mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang terapi non farmakologis mandi air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk menambah pengetahuan peneliti mengenai perawatan non farmakologi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yang banyak terjadi pada masyarakat Indonesia. Sehingga peneliti tertarik untuk membantu masyarakat dalam mencari solusi dari permasalahan ini dan hasil penelitian ini juga diharapkan berguna sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis / Tahun / Judul	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Yang Akan diteliti
1	Nur isriani, Maya Olivia, Elis Roslianti, Andan Firmansyah (2022) Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia lansia di polewali Mandar	Penelitian ini merupakan penelitian semu atau <i>quasi experiment</i> dengan menggunakan <i>pretest-posttest with kontrol group design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan insomnia	- Variabel <i>dependen</i> jurnal insomnia dan penelitian menggunakan kualitas tidur - Metode penelitian jurnal menggunakan metode <i>quasi experiment</i> penelitian menggunakan analitik kuantitatif
2	Eltrikanawati, Nira Deviana Simatupang (2021) Efektivitas Asuhan Keperawatan dengan Terapi Mandi Air Hangat Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia	Penelitian ini merupakan rancangan studi kasus dengan menerapkan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi	Hasil penelitian dari evaluasi menunjukkan gangguan pola tidur teratasi terjadi peningkatan jam tidur klien 1 jam dari yang biasanya.	- Variabel <i>dependen</i> jurnal pola tidur dan penelitian menggunakan kualitas tidur - Metode penelitian jurnal menggunakan rancangan studi kasus dan penelitian menggunakan metode analitik kuantitatif
3	Rahmat Hidayat dan Haeril Amir (2021) Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia	Peneliti ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi eksperiment</i>	Ada rata-rata perbedaan skor yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi <i>benson</i> pada kelompok intervensi dan kontrol.	- Variabel <i>independen</i> jurnal relaksasi <i>benson</i> dan variabel independen penelitian mandi air hangat - Intervensi jurnal menggunakan relaksasi <i>benson</i> dan penelitian menggunakan intervensi mandi air hangat

4	Maria Lusia Indrawati Lotu, Yohanes Dion, balbina A.M. Wawo (2020) Efektivitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan <i>Lemongrass Oil Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur lansia di Panti Sosial Budi Agung Kupang	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan <i>desing penelitian quasy eksperimen</i>	Hasil penelitian sebelum diberikan terapi mandi air hangat memiliki kualitas tidur buruk yaitu 46,7 % sesudah di berikan terapi mandi air hangat 36,7 % memiliki kualitas tidur cukup dan 20 % memiliki kualitas tidur baik.	- Variabel Independen jurnal mandi air hangat dengan <i>lemongrass Oil Massage</i> dan penelitian mandi air hangat - Intervensi jurnal menggunakan air hangat dengan <i>lemongrass Oil Massage</i> dan penelitian hanya menggunakan air hangat
5	Putu Agus Ariana, G. Nur Widya Putra, Ni Komang Wiliantari (2020) Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita	Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan rancangan desain <i>one grup pre test post test.</i>	Terdapat perbedaan skor PSQI sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi . perbandingan nilai disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada lansia.	- Variabel <i>independen</i> jurnal relaksasi otot progresif sedangkan penelitian variabel <i>independen</i> mandi air hangat dan variabel <i>dependen</i> kualitas tidur
6	Harsismanto J, Juli Andri, Tirta Dwi Prayana, Muhammad Bagus Andrianto, Andry Sartika (2020) Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>survey analitik</i> menggunakan <i>design penelitian cross sectional.</i>	Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia.	- Variabel <i>independen</i> jurnal kualitas tidur dan variabel <i>dependen</i> tekanan darah sedangkan penelitian variabel <i>independen</i> mandi air hangat dan variabel <i>dependen</i> kualitas tidur
7	Hasim Ramadann, Tantri Puspita, Purbayanti Budhiaji, M. Hadi Sulthan (2019) Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi	Penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian Deskriptif korelatif menggunakan pendekatan <i>crosssectional</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.	- Variabel <i>independen</i> jurnal tingkat kecemasan sedangkan penelitian variabel <i>independen</i> mandi air hangat. - Metode penelitian jurnal deskriptif korelatif dan penelitian menggunakan analitik kuantitatif

8	Dewi Mareta, Lutfi Nurdian Asnindari (2019) Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri <i>Atritis Gout</i> Pada Lanjut Usia di Bedog Trihanggo Gamping Yogyakarta.	Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif, metode pengambilan data menggunakan <i>quasy eksperimen</i> .	Ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi air hangat dan terdapat pengaruh penurunan tingkat nyeri penderita <i>atritis gout</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel <i>dependen</i> jurnal nyeri <i>atritis gout</i> sedangkan penelitian variabel dependen kualitas tidur - Waktu penelitian jurnal 5 hari dan waktu penelitian 7 hari.
9	Nisa Alfira, Novi Indriani , Yudi triguna (2018) Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif	Sebelum dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif responden berada pada kategori kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan terapi terjadi penurunan kualitas tidur	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel <i>independen</i> jurnal terapi relaksasi otot dan pada penelitian variabel <i>independen</i> mandi air hangat. - Metode Penelitian jurnal menggunakan jenis kualitatif dan pada penelitian menggunakan analitik kuantitatif. - Waktu penelitian jurnal 3 hari dan pada penelitian waktu 7 hari.
10	Pembrorina Nona Fembi, Yosefina Dhale Pora , Pasionita Pianitati, Zulkaidah Zale (2017) Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 010 Kelurahan Waioti Kecamatan Alok Timur Kabupaten Sika	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>non-equivalent Kontrol group</i>	Terdapat pengaruh signifikan pemberian terapi mandi air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel <i>dependen</i> jurnal nyeri tekanan darah sedangkan penelitian variabel dependen kualitas tidur - Metode penelitian pada jurnal <i>quasi eksperimen</i> dan pada penelitian analitik kuantitatif - Waktu penelitian pada jurnal 4 minggu dan pada penelitian 1 minggu.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada pengaruh mandui air hangat terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara sebelum di berikan terapi mandi air hangat didapatkan seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk.
2. Kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara sesudah dilakukan terapi mandi air hangat hampir setengahnya memiliki kualitas tidur baik.
3. Terdapat perbedaan tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi mandi air hangat pada kelompok eksperimen penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh mandi air hangat terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Permata Kecubung Kabupaten Sukamara. Beberapa saran yang dapat diajukan menjadi bahan pertimbangan yaitu :

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam perawatan non farmakologis yang dilakukan penderita hipertensi dalam mengatur kualitas tidurnya.

2. Bagi Puskesmas Permata Kecubung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberikan terapi mandi air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien penderita hipertensi.

3. Bagi Prodi S1 Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *evidence based* untuk mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang terapi non farmakologis mandi air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian mandi air hangat sebaiknya dilakukan pada pasien yang berada di satu tempat komunitas yang sama dan diharapkan untuk menambah pengetahuan peneliti mengenai perawatan non farmakologi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yang banyak terjadi pada masyarakat Indonesia. Sehingga peneliti tertarik untuk membantu masyarakat dalam mencari solusi dari permasalahan ini dan hasil penelitian ini juga diharapkan berguna sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asman, A., Yasa, I. D., Wardani, S. P., Nuraeni, T., Ribek, N., Fajriana, H., et al. (2023). *Manajemen Tatalaksana Hipertensi*. Bandung-Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Research*, 193-213.
- Eltikanawati, T., & Simatupang, N. D. (2021). *Efektifitas Asuhan Keperawatan Dengan Terapi Mandi Air Hangat Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia*. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 4.
- Fatmawati, Z. I., MM Qorahman, W., & Dinda, A. (2022). *Edukasi Penerapan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Bumi Harjo*. *Jurnal Borneo Cendikia*, 11.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2017). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi*. *Nursing Care and Health Technology*, 72-77.
- Kemendes. (2023, Januari Kamis). *Menyegarkan Diri Dengan Tidur Yang Berkualitas*. Dipetik Juli Minggu, 2023, dari Kementerian Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas
- Lalla, N. S., Setyawati, A., Achmad, V. S., Nurbaiti, M., Haiti, M., Hadrianti, D., et al. (2022). *Patofisiologi*. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Liwang, F., Wijaya, E., Yuswar, P. W., Sanjaya, N. P., Sanjaya, & Nadira. (2020). *Medicine*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Lukitasari, R. (2018). *Pengaruh Hidroterapi (Mandi Air Hangat) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Dewasa di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang*. *Manuskrip*, 34.

- Lukito, A. A., Harmeywati, E., & Hustirini, M. N. (2019, January Monday). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, hal. 10.
- Maghfuroh, L., Yelni, A., Rosmayanti, L. M., Yulita, D., Andari, I. D., Zulfiana, E., et al. (2023). *Asuhan Lansia*. Bandung: Kaizen Media Publishing dan Penulis.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activiti Daili Living Training dengan pendekatan Komunikasi Terapeutik RSJ. Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang. Hospital Majapahit*, 32.
- Muhaningsyah, E. D., Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, B. (2021). *peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 359-366.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan*. Purwokerto: Pena Persada.
- Mustika, I. W. (2019). *Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. Denpasar: Poltekes Denpasar.
- Najamudin, N. I., Olivia, M., Roslianti, E., & Firmansyah, A. (2018). *Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia di Polewali Mandar. Indogenius*, 1-9.
- Nursalam, P. D. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Nuryati, R. (2019). *Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Dengan Strategi Team Games Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Bilangan Romawi Bagi Siswa Tunarungu Kelas Iv Sdlb Penelitian Eksperimen dengan One Group Pretest Posttest Design*. *JJASI_anakku*, 40-51.
- Pongantung, H., & Bakri, A. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: CV Oase Group.
- Rohmawati, D. L. (2021). *Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah*. Bandung-Jawa Barat: Media Sains Indonesia.

- Rosdiyanti, F. (2021). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan hipertensi*. Cirebon: Universitas Muhammadiyah.
- Rosyidah, S. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Excessive Daytime Sleepines (EDS) Pada Remaja di Wilayah Jabodetabek*. UIN , 70-81.
- Salma, d. (2020). *Tetap Sehat Setelah Usia 40 : 100 Artikel Kesehatan*. Jakarta: Gema Insani.
- Sari, Y. N. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Simanjuntak, E. Y., & Sitomorang, H. (2022). *Pengetahuan dan sikap tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah*. *Indogenius* , 1.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukmawati, N. M., & Putra, I. G. (2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia* . *Jurnal Lingkungan dan Pembangunan* , 30-38.
- Supriati. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara*. *Borneo Cendekia* , 37-40.
- Taufik, N., & Prabowo, F. H. (2021). *Strategi Penyusunan dan Publikasi Artikel Ilmiah*. Tasikmalaya: Langgam Pustaka.
- Timotius, K. H. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian Pendekatan manajemen Pengetahuan Untuk Pengembangan Pengetahuan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.