

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA NATAR KAB. LAMPUNG SELATAN****Laili Pritasari<sup>1\*</sup>, Andoko<sup>2</sup>, Linawati Novikasari<sup>3</sup>, Eka Trismiyana<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: pritasarilaili@gmail.com

Disubmit: 06 September 2023

Diterima: 24 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.12060>**ABSTRACT**

*Hypertension is a manifestation of disturbances in the hemodynamic balance of the cardiovascular system, in which the pathophysiology is multi-factorial, so it cannot be explained by only one single mechanism. Lampung Province Health Profile In 2019, the prevalence of hypertension in residents aged  $\geq 15$  years in Lampung Province was 15.10% with the achievement of health services for hypertensive patients of 49.10%; while Bandar Lampung City has a prevalence of hypertension in residents aged  $\geq 15$  years of 16.71% with health service outcomes for hypertensive patients of 71.40%. This study aims to analyze the effect of giving lavender aromatherapy to blood pressure in hypertensive patients at the Tresna Werdha Natar Social Institution, Kab. South Lampung. This type of research uses a quasi-experimental design. By using a one group research design pre test and post test design. The research was conducted from 31 July to 6 August 2023. The sampling technique in this study was a non-probability purposive sampling method. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the T test. The mean blood pressure before administering lavender aromatherapy was 178.67 systolic, 103.67 diastolic. The mean blood pressure after administration of lavender aromatherapy was 154.33 systolic, 97.00 diastolic. The results of the P value are 0.000 < 0.05 which means that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, which means that there is effectiveness of lavender aromatherapy on blood pressure in people with hypertension at the Tresna Werdha Natar Social Institution, Natar Regency. South Lampung.*

**Keywords:** Hypertension, Lavender Aromatherapy**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular, yang mana patofisiologinya adalah multi faktor, sehingga tidak bisa diterangkan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019, prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Lampung sebesar 15,10% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 49,10%; sedangkan Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi penyakit hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun sebesar 16,71% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 71,40%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian

aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. Jenis penelitian ini menggunakan *quasi experimental design*. Dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre test and post test design*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Juli sampai 6 Agustus tahun 2023. Teknik sampel dalam penelitian ini *Non-probability* metode *purposive* sampling. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji T test. Rerata tekanan darah sebelum pemberian aromaterapi lavender sistolik 178.67, diastolik 103.67. Rerata tekanan darah sesudah pemberian aromaterapi lavender sistolik 154.33, diastolik 97.00. Hasil nilai P value  $0,000 < 0,05$  yang bermakna  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya terdapat efektivitas aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Aromaterapi Lavender

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah bukan disebabkan oleh adanya penularan bakteri, virus atau kuman penyebab lainnya, tetapi disebabkan karena gaya hidup atau perilaku yang tidak sehat. Penyakit tersebut antara lain penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, penyakit paru obstruksi kronis gagal ginjal kronis, penyakit sendi dan gangguan akibat kecelakaan dan tindak kekerasan. Saat ini kasus-kasus penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat, salah satunya adalah Hipertensi.

Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular, yang mana patofisiologinya adalah multi faktor, sehingga tidak bisa diterangkan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Menurut Kaplan, hipertensi banyak menyangkut faktor genetic, lingkungan dan pusat-pusat regulasi hemodinamik (Setiati et al., 2017).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang serius dan dapat menimbulkan dampak meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan komplikasi penyakit tertentu lainnya. Diperkirakan 1,28 milyar penduduk yang berusia 30 sampai

dengan 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar penderita tinggal di negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan penyakit hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, sedangkan 42% diantaranya di diagnosis hipertensi dan diobati, serta sekitar satu dari lima orang dewasa (21%) dengan penyakit hipertensi dapat mengontrolnya. Penyakit hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% di antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Kasus hipertensi menurut data WHO (*World Health Organization*) telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan

oleh penyakit hipertensi ( Purwono, 2020) .

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi Hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas Tahun 2018 dimana angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita. Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%).

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Kejadian ini dapat kita lihat dari data menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019,

prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Lampung sebesar 15,10% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 49,10%; sedangkan Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi penyakit hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun sebesar 16,71% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 71,40%. Dengan kata lain, data tersebut menunjukkan bahwa belum tercapainya target capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sesuai Standar Pelayanan Minimal (SPM), baik di Provinsi Lampung secara keseluruhan maupun di Kota Bandar Lampung.

Pengobatan hipertensi terdiri dari pengobatan nonfarmakologis dan farmakologis. Pengobatan non farmakologis harus dilaksanakan oleh semua penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor-faktor risiko serta penyakit penyerta lainnya (Setiati et al., 2017) .

Penyakit hipertensi juga dapat di atasi dengan pengobatan secara non farmakologi, seperti pemberian aromaterapi. Aromaterapi dapat menjadi salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk manajemen kesehatan. Salah satunya menggunakan aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia* dan *Lavandula stoechas*, dari keluarga Labiatae) adalah tanaman dengan aroma anxiolytic dan aroma relaksasi yang mampu membantu dalam vasodilatasi pembuluh darah sehingga mampu membantu dalam penurunan tekanan darah. Komponen utama lavender adalah linalool yaitu agen penenang yang mempengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor pada sistem saraf pusat dan linalyl asetat narkotika agen (Widaryanti & Riska, 2019) . Pemberian aromaterapi lavender selama kurang lebih 10

menit mampu mempengaruhi kerja sistem limbik, saat molekul seperti linalool dan linalyl asetat terhirup oleh hidung masuk melewati siliasilia lalu memberikan rangsang mentransmisi molekul tersebut melalui saluran olfaktorik lalu memberikan rangsang ke otak menuju sistem limbik yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks sehingga sirkulasi menjadi lancar dan kerja jantung berkurang sehingga menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah (Pujiati & Putri, 2013) .

Dan berdasarkan hasil pre survey yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2022, kepada 10 orang responden di dapatkan data 6 (60%) lansia dengan hipertensi dan 4 (40%) tidak hipertensi. Kemudian peneliti mewawancarai 10 responden tersebut, dan didapatkan data 10 (100%) responden belum pernah menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi penurunan tekanan darah. Lansia juga mengeluh jarang mendapatkan bantuan obat dari pemerintah, puskesmas, maupun klinik setempat untuk menurunkan hipertensi yang mereka derita. Dari keluhan hipertensi yang terjadi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan membuat peneliti tertarik mengadakan penelitian yang bertempat di panti sosial tersebut. Selain itu, aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tingkat emosi, karena manfaat pemberian aromaterapi bagi seseorang adalah menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi dan mengatasi gangguan tidur (insomnia).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg) (Sunarwinadi, 2017) .

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021) .

Aromaterapi merupakan jenis terapi komplementer dengan menggunakan bahan berbentuk cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah menguap, dikenal dengan minyak esensial yang mampu mempengaruhi emosi, jiwa, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Dewi, 2019) .

Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mental dan emosional. Sari tumbuhan aromatik yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial (*essensial oil*). Minyak esensial merupakan sari tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, bunga, kulit buah, kulit kayu, biji, atau tungkai tumbuhan yang menghasilkan unsur aromatik tertentu. Minyak esensial didapat dengan metode *cold expression*, *effleurage*, *macerate*, *ekstraksi solven*, *ekstraksi karbon dioksida* dan distilasi uap (Sholikha, 2011 dalam Sam'ani, M.T 2017) .

Aromaterapi Lavender juga bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, laju metabolik, frekuensi jantung dan meningkatkan produksi *hormon melatonin dan serotonin* (Septianty & Ariana, 2015).

### Masalah Dan Rumusan Pertanyaan

Alasan saya memilih tempat penelitian Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan Tahun 2023 adalah untuk tujuan bersama dari kegiatan ini Diketuainya Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan Tahun 2023

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre test and post test design*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab.

Lampung Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Juli sampai 6 Agustus tahun 2023. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh responden yg menderita hipertensi dengan jumlah 38 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan berdasarkan populasi, dengan cara menggunakan *Non-probability Sampling* dengan metode *purposive sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini memiliki pertimbangan-pertimbangan yang sudah ditentukan kepada responden. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 15 responden

### HASIL PENELITIAN

#### Uji Normalitas

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas Variable Sebelum Perlakuan Dan Sesudah Perlakuan  
*Test of normality*

Nilai skor <i>test</i>	Nilai <i>Shapiro wilk</i>	Keterangan
Tekanan darah sistol sebelum	.246	Normal
Tekanan darah diastol sebelum	.067	Normal
Tekanan darah sistol sesudah	.070	Normal
Tekanan darah diastol sesudah	.072	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa nilai *Shapiro wilk* dengan hasil tekanan darah sistol sebelum yaitu 0.246, tekanan darah diastol sebelum yaitu 0.067 dan hasil tekanand arah sistol sesudah yaitu 0.070 dan tekanan darah diastol sesudah yaitu 0.072, dari hasil data yang telah dilakukan

pengujian maka dapat di artinya nilai  $P \leq 0,05$ . Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data ke dua kelompok dalam penelitian ini berdistribusi normal oleh karena itu uji data selanjutnya yang diberikan yaitu menggunakan analisa t-test dependen.

## Analisis Univariat

Tabel 2

Rerata Tekanan Darah Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min	Max
Tekanan darah sistol sebelum	15	178.67	5.499	1.420	170	190
Tekanan darah diastol sebelum		103.67	11.255	2.906	85	120

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden untuk mengetahui rerata tekanan darah sebelum pemberian aromaterapi lavender pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 170.67, nilai standar deviation 5.499, nilai

standar error 1.420, nilai minimum untuk tekanan darah 170mmHg dan nilai maximum tekanan darah 190mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah diastolik 103.67, nilai standar deviation 11.225, nilai standar error 2.906 nilai minimum untuk tekanan darah 85mmHg dan nilai maximum tekanan darah 120mmHg.

Tabel 3

Rerata Tekanan Darah Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min	Max
Tekanan darah sistol sesudah	15	154.33	5.936	1.533	145	165
Tekanan darah diastol sesudah		97.00	8.194	2.116	85	110

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden untuk mengetahui rerata tekanan darah sesudah pemberian aromaterapi lavender pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 154.33, nilai standar deviation 5.936, nilai

standar error 1.533, nilai minimum untuk tekanan darah 145mmHg dan nilai maximum tekanan darah 165mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah diastolik 97.00, nilai standar deviation 8.196, nilai standar error 2.116 nilai minimum untuk tekanan darah 85mmHg dan nilai maximum tekanan darah 110mmHg.

## Analisis Bivariat

**Tabel 4**  
**Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan.**

Hipertensi lansia	N	Mean	t	CI 95%	P value
Tekanan darah sistolik sebelum	15	178.6	15.876	21.046	0.000
Tekanan darah diastolik sebelum	7	103.6		27.621	
Tekanan darah sistolik sesudah	7	154.3	1.784	-1.349-	
Tekanan darah diastolik sesudah	3	97.00		14.683	

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 responden pada lansia dengan masalah hipertensi dengan hasil nilai P value  $0,000 < 0,05$  yang bermakna  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang

artinya terdapat efektivitas aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna werdha Natar Kab. Lampung Selatan.

## PEMBAHASAN

## Analisis Univariat

**Rerata Tekanan Darah Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hiperensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden untuk mengetahui rerata tekanan darah sebelum pemberian aromaterapi lavender pada penderita hiperensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 178.67, nilai standar deviation 5.499, nilai standar error 1.420, nilai minimum untuk tekanan darah 170mmHg dan nilai maximum tekanan darah 190mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah diastolik 103.67, nilai standar deviation 11.225, nilai standar error 2.906 nilai minimum untuk tekanan darah 85mmHg dan nilai maximum tekanan darah 120mmHg.

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), seseorang dikatakan

terdiagnosis tekanan darah tinggi bila setelah dilakukan pengukuran dua kali pada saat yang berbeda, tekanan darah  $>140/90$  mmHg. Artinya tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh sebagai tekanan sistolik yaitu 140 mmHg dan tekanan saat otot jantung relaksasi dan menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh sebagai tekanan diastole yaitu 90 mmHg (WHO, 2020).

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Kejadian ini dapat kita lihat dari data menurut Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019, prevalensi hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Lampung sebesar 15,10% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 49,10%;

sedangkan Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi penyakit hipertensi pada penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun sebesar 16,71% dengan capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sebesar 71,40%. Dengan kata lain, data tersebut menunjukkan bahwa belum tercapainya target capaian pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi sesuai Standar Pelayanan Minimal (SPM), baik di Provinsi Lampung secara keseluruhan maupun di Kota Bandar Lampung.

Pengobatan hipertensi terdiri dari pengobatan nonfarmakologis dan farmakologis. Pengobatan non farmakologis harus dilaksanakan oleh semua penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor-faktor risiko serta penyakit penyerta lainnya (Setiati et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Indah Setya Wahyuni 2014. Hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 140,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi adalah 133,95 mmHg dengan nilai  $p$  value= 0,000. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 90,00 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik setelah intervensi adalah 80,00 mmHg dengan nilai  $p$  value=0.005. Kesimpulan: ada pengaruh massage ekstremitas dengan aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto.

Menurut pendapat peneliti masalah hipertensi pada lansia dapat disebabkan dari beberapa faktor pencetus yaitu biasanya dari faktor usia responden dan bagaimana responden mengkonsumsi makanan yang di konsumsi setiap hari, dan sulitnya lansia untuk diberikan arahan untuk mematuhi gaya hidup sehat. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya

perbedaan pada masalah hipertensi pada lansia dimana hipertensi terjadi karena adanya beberapa faktor penyebab terutama dari pola hidup, kebiasaan makan, kurangnya istirahat dan tidur seseorang.

### **Rerata Tekanan Darah Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hiperensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden untuk mengetahui rerata tekanan darah sesudah pemberian aromaterapi lavender pada penderita hiperensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 154.33, nilai standar deviation 5.936, nilai standar error 1.533, nilai minimum untuk tekanan darah 145mmHg dan nilai maximum tekanan darah 165mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah diastolik 97.00, nilai standar deviation 8.196, nilai standar error 2.116 nilai minimum untuk tekanan darah 85mmHg dan nilai maximum tekanan darah 110mmHg.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang serius dan dapat menimbulkan dampak meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan komplikasi penyakit tertentu lainnya. Diperkirakan 1,28 milyar penduduk yang berusia 30 sampai dengan 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar penderita tinggal di negara dengan berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan penyakit hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, sedangkan 42% diantaranya di diagnosis hipertensi dan diobati, serta sekitar satu dari lima orang dewasa (21%) dengan penyakit hipertensi dapat mengontrolnya.



Penyakit hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% di antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization*, 2023).

Aromaterapi merupakan metode teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam menangani hipertensi salah satunya dengan menggunakan aromaterapi lavender. Lavender sebagai aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan sedasi sehingga dapat menurunkan hipertensi.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, 2015). Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mental dan emosional. Sari tumbuhan aromatik yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial (essensial oil). Minyak essensial merupakan sari tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, bunga, kulit buah, kulit kayu, biji, atau tungkai tumbuhan yang menghasilkan unsur aromatik tertentu. Minyak essensial didapat dengan metode cold expression, effleurage, macerate, ekstraksi solven, ekstraksi karbon dioksida dan distilasi uap (Sholikha, 2011 dalam Sam'ani, M.T 2017).

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan seperti monoterpen hidrokarbon, camphene, limonene, geraiol, lavandulol, dan nerol. Minyak lavender sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana kandungan utama dari bunga

lavender adalah linalool untuk relaksasi (Nuraini, 2014)

Efek fisiologis yang dihasilkan dari aromaterapi dibagi menjadi 2 yaitu, yang bertindak melalui stimulasi saraf dan organorgan yang bertindak secara langsung terhadap organ atau jaringan melalui effector-receptor mekanisme (Anantasari, 2019). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi (Setyowati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani Mulyasari, Galih Setia Adi2, Febriana Sartika Sari 2020 Penelitian ini menggunakan metode *Quasy-Experimental* dengan rancangan *non equivalent control group pre-post test design*. Pengambilan sampel dengan cara purposive sampling, sejumlah 19 orang kelompok kontrol dan 19 orang kelompok intervensi. Terapi dilakukan satu kali selama 20 menit dan pre-post terapi di ukur tekanan darahnya. Hasil penelitian ini didapatkan jenis kelamin mayoritas perempuan 57,9% dan usia mayoritas edarly (60-74 tahun) 68,4%. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebelum diberi intervensi adalah 145,26 mmHg dan diastolik 91,47 mmHg, sedangkan setelah intervensi adalah sistolik 135,79 mmHg dan diastolik 87,68 mmHg. Hasil uji wilcoxon kelompok intervensi dengan p-value  $0.001 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan healing touch terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Nguter Kabupaten Sukoharjo.

Menurut pendapat peneliti salah satu cara terbaik dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi aromaterapi.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi aromaterapi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stres kortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh akan semakin membaik. Menurut hasil observasi peneliti, hipertensi yang dialami oleh responden adalah hipertensi primer atau hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi primer merupakan 90% dari seluruh kasus hipertensi yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya (*idiopatik*)

Beberapa faktor yang berkaitan dengan lansia terkena hipertensi yaitu genetik atau keturunan. Dari hasil wawancara, lansia mengatakan bahwa keluarganya juga mengalami hipertensi. Selain genetik, usia dan jenis kelamin juga merupakan faktor pemicu terjadinya hipertensi yang tidak dapat dikontrol. Gaya hidup seperti merokok, kurangnya aktivitas olahraga dan konsumsi garam yang berlebih juga menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Promosi kesehatan dan penyuluhan kesehatan penting untuk diterapkan agar hipertensi dapat diminimalkan dengan mengurangi faktor risiko penyebab hipertensi yang dapat dikontrol seperti aktivitas fisik, merokok dan konsumsi garam.

#### Analisis Bivariat

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 responden pada lansia dengan masalah hipertensi dengan hasil nilai P value  $0,000 < 0,05$  yang bermakna  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat efektivitas aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Penyakit hipertensi dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (Rihiantoro and Widodo 2018). Hipertensi adalah salah satu penyakit degenerative yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Semakin bertambah usia dapat meningkatkan resiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon (Suryarini et al. 2021)

Hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ atau karena efek tidak langsung. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya.

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi

dan kesehatan seseorang (Nurgiwiati, 2015).

Aromaterapi berpengaruh langsung terhadap otak manusia, seperti hanya narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 aroma yang berbeda yang mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan emosi, mood dan ingatan. Misalnya, dengan cara menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks.

Lavender (*Lavandula angustifolia mill.*) bersal dari wilayah selatan laut tengah dan Afrika tropis serta India. Lavender merupakan genus tumbuhan dari suku Lamiaceae. Bunga lavender memiliki aroma yang sangat harum mirip dengan kamper sehingga dapat disuling untuk menghasilkan minyak esensial yang bermanfaat (Jumanta, 2019).

Proses bagaimana aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah dimana partikel minyak esensial dari lavender yang mudah menguap akan terhirup lalu larut dalam mukosa melalui bagian dalam rongga hidung yang kemudian distimulasi oleh olfaktorius reseptor. Reseptor sel olfaktorius ini memiliki jaringan saraf yang panjang yang disebut akson dan pesan kimia listrik dari lavender akan ditransmisikan di sepanjang akson sel reseptor bergabung menuju saraf olfaktorius. Jaringan saraf olfaktorius melewati tulang ethmoid disimpan di atap hidung dan kemudian mencapai olfaktorius bulbus di mana sinyal aroma diubah secara kimia sebelum dikirim ke otak. Begitu pesan mencapai olfaktorius bulbus, impuls sel olfaktorius masuk langsung ke korteks serebral (lobus temporal) di

mana aroma dirasakan. Lobus temporal dari otak berisi daerah olfaktorius primer dan berhubungan langsung dengan sistem limbic.

Pemelitian yang dilakukan oleh Suryadi Ashar, Herdy Juniawan, Gathut Pringgotomo 2018. Hasil yang didapatkan nilai p-value 0,001 (<0,05) terdapat perbedaan hasil mean rank pada kelompok aromaterapi mawar, aromaterapi lavender, sesudah diberi perlakuan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbandingan perbandingan antara pemberian aromaterapi mawar dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia usia 60-70 tahun di puskesmas perawatan pagatan kabupaten tanah bumbu. Saran dari penelitian ini untuk memberikan asuhan keperawatan pemberian terapi nonfarmakologi sebagai salah satu program terapi yang akan diberikan pada pasien hipertensi

Menurut pendapat peneliti masalah hipertensi pada lansia tidak diketahui penyebab aslinya dimana masalah hipertensi yang terjadi dikarenakan ada beberapa responden yang kurang mengetahui penyebab dari masalah tersebut. Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan aromaterapi lavender yang berupa minyak esensial kepada lansia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Distribusi frekuensi menunjukkan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Tekanan darah sistolik dan diastolik terendah yaitu 190 mmHg dan 100 mmHg, dan untuk tekanan darah sistolik dan diastolik yang tertinggi yaitu 160 mmHg dan 100 mmHg. Aromaterapi bisa membantu penyembuhan penderita hipertensi dalam membebaskan mereka dari stres, maupun gejala-gejala lain

yang terkait dengan stres seperti kecemasan, insomnia, hingga depresi. Menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang paling langsung dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. Selain itu lavender dapat menenangkan, memulihkan kelelahan otot dan membantu sirkulasi darah.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan pada penurunan tekanan darah pada setiap responden hal ini dikarenakan adanya perbedaan reaksi lavender terhadap tubuh seseorang atau sensori seseorang. Dalam penelitian ini faktor penyebab lain dalam penurunan yang kurang efektif yaitu adanya gaya hidup dan konsumsi makanan yang kurang diperhatikan. Menurut peneliti minyak esensial ini dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan). Minyak esensial seperti lavender, ylang ylang, helichrysum, marjoram, dan lemon biasanya digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Lavender adalah salah satu jenis tanaman esensial yang hasil olahannya dapat digunakan sebagai aromaterapi. Kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool. Linalool ini yang mempunyai peran memunculkan efek anti cemas atau relaksasi sehingga mampu menurunkan tekanan darah pada lansia.

## KESIMPULAN

1. Rerata tekanan darah sebelum pemberian aromaterapi lavender pada penderita hiperensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 178.67, nilai standar deviation 5.499. Rata-rata tekanan darah diastolik 103.67, nilai standar deviation 11.225
2. Rerata tekanan darah sesudah pemberian aromaterapi lavender pada penderita hiperensi di Panti Sosial Tresna Werdha Kab. Lampung Selatan dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 154.33, nilai standar deviation 5.936. Rata-rata tekanan darah diastolik 97.00, nilai standar deviation 8.196.
3. Hasil nilai P value  $0,000 < 0,05$  yang bermakna  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat efektivitas aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan.

## Saran

Diharapkan penelitian ini dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah hipertensi dengan teknik aromaterapi dimana teknik ini mampu meningkatkan rasa nyaman dan rasa rileks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, S., Juniawan, H., & Pringgotomo, G. (2018). Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perawatan Penurunan Tekanan Darah Wanita Lansia Di Puskesmas Pagatan Tanah

- Bumbu. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 9(2), 567-581.
- Abdul Majid. 2017. –Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular/ Penyusun, Abdul Majid, S.Kep., Ns. Kep., | OPAC Perpustakaan Nasional R
- Bukhori, I., & Wijaya, L. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Abul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2)
- Hidayat, Abdul, Aziz, Alimul. (2014). *Metode Logi dan Teknik Penelitian di Sa. Salemba Medika Jakarta*
- Mariza, A., & Kalsum, A. U. (2017). Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 30-35.
- Mujito, M., & Sepdianto, T. C. (2021). Cekal Hipertensi pada Keluarga dengan Terapi Non Farmakologis dan Perilaku Cerdik (Panduan Kader Kelompok Keluarga Peduli Hipertensi).
- Rahayu, S. S., Aulya, Y., & Widiowati, R. (2022). Pengaruh Kombinasi Jus Belimbing Wuluh dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Dewasa Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 142-151.
- Sundari, S., Hartutik, S., & Sundari, S. (2022). Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu Karanganyar.
- Sesrianty, V., Amalia, E., Fradisa, L., & Arif, M. (2020). Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 50-54.
- Yusuf, M., Widodo, S., & Pitaloka, D. (2020). Rasionalitas Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Inap di RS Daerah Dr. A. Dadi Tjokrodipo Bandar Lampung. *Jurnal Farmasi Lampung*, 9(1), 27-35.
- Sari, R. D. R. W. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (Di Desa Plandi Dusun Parimono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Septianty, L. (2015). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura. *ProNers*, 3(1).
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). Instrumen Penelitian.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Soraya, U. (2014). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara. *ProNers*, 3(1).
- Udjianti, W. J. (2011). *Cardiovascular Nursing*. Jakarta: Salemba Medika, 69-88.
- Wahyuni, I. S., & Kebudayaan, K. P. D. Pengaruh Massage Ekstremitas Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia.