

Penerapan Aromaterapi Lavender Menurunkan Rerata Tekanan Darah Pada Hipertensi

Wiga Tiara Puri¹, Shanty Chloranyta², Rusmala Dewi³

Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung

e-mail: shanty@pancabhakti.ac.id

Abstract

Hypertension is a state of high blood pressure above the normal value based on two phases of each heartbeat, namely systolic and diastolic. Lavender aromatherapy can lower blood pressure in hypertensive patients. The purpose of the study was to identify and analyze the application of lavender aromatherapy in reducing the average blood pressure in hypertensive patients. Case study research method, the subject of this study using 2 respondents who fit the inclusion criteria. The study was conducted in the Way Kandis Public Health Center, Bandar Lampung, in June 2021. The results of the study before lavender aromatherapy therapy were carried out both respondents had mild hypertension with an average blood pressure of 147/91 mmHg, after lavender aromatherapy therapy both respondents experienced a decrease in blood pressure. with a mean of 138/80 mmHg. The conclusion of this study is that lavender aromatherapy can reduce blood pressure in hypertensive patients. Lavender aromatherapy therapy can be one of the independent nursing interventions to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: lavender aromatherapy, hypertension, blood pressure

Abstrak

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah tinggi di atas nilai normal yang didasarkan pada dua fase setiap detak jantung yakni sistolik dan diastolik. Aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan penelitian untuk diketahui dan dianalisa penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan rerata tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian studi kasus, subyek penelitian ini menggunakan 2 orang responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Penelitian dilakukan DI Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung, Pada Juni 2021. Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi aroma terapi lavender kedua responden hipertensi ringan dengan rata-rata tekanan darah 147/91 mmHg, setelah dilakukan terapi aroma terapi lavender kedua responden mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata 138/80 mmHg. Kesimpulan penelitian aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi aroma terapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, hipertensi, tekanan darah

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular dan masalah kesehatan masyarakat yang umum. Faktor degeneratif usia lanjut bahkan usia produktif dapat terserang hipertensi (Kusyanti, 2018). Hipertensi mengacu keadaan di mana tekanan darah seseorang tinggi di atas tingkat normal yang didasarkan pada dua fase setiap detak jantung. Periode sistolik yaitu fase darah yang dipompa oleh jantung, sedangkan periode diastolik yaitu fase darah kembali ke jantung (Kusyanti, 2018). Berdasarkan data *World Health Organizain* (WHO) sekitar 1,113 miliar penduduk di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Data menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi selalu meningkat dari tahun ke tahun. Kematian yang disebabkan akibat hipertensi setiap tahunnya kurang lebih 10,44 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran penduduk usia 18 tahun ke atas diperkirakan jumlah kasus yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620, angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia adalah 427.218 (Rikesdas, 2018). Hipertensi di Lampung menurut hasil laporan Dinkes Provinsi Lampung 2019 sebesar 49,10%. Hasil di Kota Bandar Lampung sebesar 16,71% dan terdapat kabupaten yang mencapai 100% yaitu Kota Metro 95,4 (Dinkes Provinsi Lampung, 2019). Puskesmas Rawat Inap Waykandis merupakan pelayanan kesehatan rawat inap yang berada di provinsi Lampung, berdasarkan data rekam medik pada tahun 2021 pasien yang terkena hipertensi sebesar 17,6% (Rekam Medik Puskesmas Rawat Inap Way Kandis, 2021).

Pengendalian hipertensi terdapat dua kategori yang dapat dibedakan yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi pada pasien hipertensi bersifat jangka panjang dan dapat menimbulkan efek samping (Mulyasari, 2020). Berdasarkan hal tersebut, selain obat-obatan, untuk penurunan tekanan darah diperlukan terapi bersamaan secara lebih efektif. Terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dapat menggunakan aromaterapi, aromaterapi yang tersedia salah satunya adalah aromaterapi lavender (Jain, 2011). Inhalasi selama 10 menit menggunakan aromaterapi dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebelum diberikan aromaterapi 123 mmHg setelah diberikan aromaterapi 107,3 mmHg, dan diastolik sebelum diberikan aromaterapi 73,43 mmHg setelah diberikan aromaterapi 66,06 mmHg (Salamati *et al*, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Soraya (2014) dengan desain penelitian *quasi eksperimental* tentang aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil setelah mendapatkan aromaterapi lavender selama 10 menit menggunakan alat lembar instrumen data pengukuran tekanan darah, sfigmomanometer, stetoskop, dan, serta aromaterapi lavender yang berupa minyak esensial tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 138/85 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada lansia dengan tekanan darah tinggi mengalami penurunan sebesar 15.55 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun sebesar 10 mmHg. Estimasi interval menyimpulkan 95% rata-rata tekanan darah sistolik 132,77 mmHg dan diastolik 80,74-89,26 mmHg. Nilai minimum dan maksimum tekanan darah sistolik adalah 120-160 mmHg sedangkan diastolik adalah 70-100 mmHg. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi menggunakan terapi aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung”.

2. METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan tujuan untuk memberikan deskripsi terhadap fenomena yang diteliti dan partisipan. Jenis pendekatan studi kasus dalam penelitian yaitu menggunakan studi kasus *multiple*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung. Subjek dalam penerapan intervensi keperawatan umumnya pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah 2 subjek. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian yakni pasien yang bersedia menjadi responden dan mendatangi lembar *informed consent*, pasien dengan hipertensi derajat 1 (ringan), pasien tidak ada alergi pada aromaterapi lavender, pasien tidak memiliki gangguan penciuman, pasien compos mentis, dapat berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah pasien koma, pasien atau keluarga tidak bersedia menjadi responden, pasien atau keluarga tidak kooperatif.

Lokasi penelitian dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung. Pada 8-14 juni 2021. Instrumen yang digunakan pada penerapan intervensi ini yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) aromaterapi lavender, lembar observasi pengukuran tekanan darah sebelum pemberian aromaterapi lavender dan setelah pemberian aromaterapi lavender, sphygmomanometer.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Study kasus ditemukan pada tanggal 8-14 juni 2021 di dapatkan 2 subyek responden sebagai berikut pengambilan data responden 1 dan 2 di Puskesmas Way Kandis Pada hari selasa tanggal 8 juni 2021 sampai hari kamis 10 juni 2021 mendapatkan 3 pasien dengan hipertensi, lalu pada hari jumat tanggal 11 juni 2021 saat akan berkunjung kerumah pasien tetapi 1 pasien menolak untuk menjadi

responden dikarenakan sibuk bekerja. Sebelum dilakukan penerapan aromaterapi lavender pada pasien hipertensi kedua responden terlebih dahulu dilakukan observasi dengan menggunakan alat sphygmomanometer didapatkan kedua klien mengalami hipertensi ringan atau hipertensi derajat 1. Setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender yang sesuai dengan prosedur yaitu selama 10 menit dalam 1 kali dalam hari selama 7 hari. Pada klien 1 dan 2 dimulai sejak tanggal 14 Juni 2021 sampai dengan tanggal 20 juni 2021.

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung Tanggal 14 Juni 2021 – 20 Juni 2021

Responden	Rata-Rata TD sebelum terapi aromaterapi lavender	
	Sistolik	Diastolik
Responden 1	147 mmHg	91 mmHg
Responden 2	146mmHg	87 mmHg

Berdasarkan tabel pada responden 1 (Tn. F) memiliki rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 147 mmHg dan diastolik 91 mmhg, pada responden 2 (Ny. A) memiliki rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 146 mmHg dan diastolik 87 mmHg.

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung Tanggal 14 Juni 2021 – 20 Juni 2021

Responden	Rata-Rata TD setelah terapi aromaterapi lavender	
	Sistolik	Diastolik
Tn.F	138 mmHg	80MmHg
Ny.A	139mmHg	81MmHg

Berdasarkan tabel pada responden 1 (Tn. F) memiliki rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 138 mmHg dan diastolik 80 mmhg, pada responden 2 (Ny. A) memiliki rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 139 mmHg dan diastolik 81 mmHg.

Tabel 3. Rerata Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Aromaterapi Lavender Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung Tanggal 14 Juni 2021 – 20 Juni 2021

Responden	Rata-Rata TD sebelum terapi aromaterapi lavender		Rata-Rata TD setelah terapi aromaterapi lavender		Selisih Rata-Rata TD sebelum dan setelah terapi aromaterapi lavender	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Distolik	Sistolik	diastolik
Tn.F	147 mmHg	91 mmHg	138 mmHg	80 mmHg	9mmHg	11mmHg
Ny.A	146mmHg	87 mmHg	139 mmHg	81mmHg	7mmHg	6mmHg

Berdasarkan tabel pada responden 1 (Tn. F) memiliki rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 147 mmHg dan diastolik 91 mmHg. Hasil pengukuran rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 138 mmHg dan diastolik 80 mmHg, selisih penurunan tekanan darah rata-rata sistolik 9 mmHg dan distolik 11 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah pada responden 2 (Ny.A) memiliki rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender yakni tekanan darah sistolik 146 mmHg dan diastolik 87 mmHg, tekanan darah setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender rata-rata sistolik 139 mmHg dan diastolik 81 mmHg, selisih penurunan tekanan darah rata-rata sistolik 7 mmHg dan selisih rata-rata diastolik 6mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diberikan pada responden penelitian menggunakan terapi aromaterapi lavender terhadap tekanan darah memberikan gambaran sebagai berikut hasil penelitian terapi aromaterapi lavender pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung yang dilakukan 7 hari berturut-turut dalam 1 minggu pada responden Tn. F dan Ny.A pada tanggal 14-20 Juni 2021, pada kedua responden sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender dilakukan pengukuran tekanan darah dan terapi aromaterapi lavender dilakukan selama 10 menit didapatkan hasil kedua responden mengalami peningkatan tekanan darah dengan nilai rata-rata klien 1 (Tn.F) sistolik 147 mmHg dan diastolik 91 mmHg, nilai rata-rata tekanan darah responden 2 (Ny.A) sistolik 147 mmHg dan diastolik 93,3 mmHg.

Menurut peneliti faktor hipertensi pada responden 1 dan 2 disebabkan karena faktor genetik dan pola hidup tidak sehat seperti merokok. Hasil penelitian Sundari, Lilies, Bangasawan (2017) menunjukkan hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung, kerusakan ginjal dan beberapa faktor pencetus timbulnya hipertensi lainnya adalah merokok, kurang berolahraga, kegemukan (obesitas), jenis kelamin, asupan garam berlebih, alkohol, kafein, faktor genetik, usia, kolesterol tinggi.

Selain faktor tersebut di atas faktor lain yang diduga ikut berkontribusi pada terjadinya hipertensi yakni usia, jenis kelamin, faktor pekerjaan, riwayat pengobatan dan riwayat kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan kedua responden berada pada rentang usia 50-60 tahun, hal tersebut ditunjukkan pada responden 1 (Tn. F) yakni berusia 60 tahun dan Ny.A berusia 52 tahun. Penelitian yang sesuai dengan penelitian ini yakni penelitian yang dilakukan oleh Adam (2019) menunjukkan presentase kelompok usia yang menderita hipertensi lebih tinggi pada kelompok manula yakni sebesar 81% dibandingkan kelompok usia lansia yakni 37,5%. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa usia merupakan faktor determinan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Kota Barat Kota Gorontalo, didukung juga hasil analisis multivariat umur merupakan faktor determinan kedua yang paling mempengaruhi terjadinya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota barat dengan nilai ρ 0,005 ($> 0,1$).

Jenis kelamin merupakan faktor selanjutnya yang juga diduga berperan terhadap terjadinya hipertensi. Didukung dengan penelitian Linda (2017) menguraikan gambaran tentang karakteristik demografi dan apa faktor risiko penderita hipertensi di Puskesmas Toaya Kecamatan Sindue Kabupaten Donggala, di wilayah kerja Puskesmas Toaya dari bulan Januari-Juni 2017 dengan jumlah 152 penderita menunjukkan hasil penelitian jumlah responden laki-laki yang memiliki hipertensi berjumlah (76,5%) dibanding dengan perempuan berjumlah (23,5%). Penelitian ini membuktikan bahwa faktor jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi, dimana laki-laki lebih banyak yang menderita hipertensi dibandingkan wanita, dengan rasio sekitar 2,29 pada peningkatan tekanan darah sistolik. Laki-laki diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan wanita.

Berbeda hasilnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawaty, Hidayat dan Ginanjar (2016) dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan faktor jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis tanggal 1-31 Mei 2016 dengan desain *cross sectional* jumlah responden 92 orang dengan laki-laki 38 orang dan perempuan sebanyak 54 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi. Wanita beresiko lebih tinggi hipertensi dibandingkan oleh pria ketika seorang wanita mengalami menopause. Hasil penelitian membuktikan bahwa jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi pada wanita masa paruh bayalebih tinggi pada masa menopause. Menopause berhubungan dengan peningkatan tekanan darah akibat wanita menopause mengalami penurunan hormon estrogen, yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Hormon estrogen pada wanita berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadarkolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause.

Berdasarkan hasil penelitian responden 1 dengan pekerjaan petani sedangkan responden 2 tidak memiliki pekerjaan aktivitas sebagai ibu rumah tangga. Hal ini sesuai dengan penelitian Ikhwan *et.al* (2017) dengan rancangan *study descriptive correlation* pada bulan November yang dilakukan di RSUD

Dr. H. Soewodono dengan 78 responden. Hasil penelitian didapatkan $p < 0,009 < 0,05$) yang artinya menunjukkan ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi. Hampir semua orang mengalami stres berhubungan dengan pekerjaan mereka.

Hasil penelitian ini kedua responden Tn. F dan Ny. A memiliki riwayat hipertensi yang diturunkan dari keluarga pasien. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Situmorang (2015) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penderita rawat inap di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan tahun 2014 yang dilakukan pada 71 responden ternyata mempunyai faktor keturunan hipertensi sebanyak 48 orang (67,6%), responden yang tidak mempunyai keturunan sebanyak 23 orang (32,4%). Penelitian menunjukkan riwayat keluarga merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi. Penelitian membuktikan bahwa jika seseorang mempunyai orang tua yang salah satunya menderita hipertensi maka keturunannya akan memiliki risiko dua kali lipat untuk terkena hipertensi dari pada orang tuanya tidak hipertensi.

Setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis Bandar Lampung yang dilakukan 7 hari berturut-turut dalam 1 minggu pada responden Tn. F dan Ny.A pada tanggal 14-20 Juni 2021, kedua responden setelah 10 menit melakukan terapi aromaterapi lavender dilakukan pengukuran tekanan darah kembali, didapatkan hasil kedua tekanan darah pada responden mengalami penurunan tekanan darah. Nilai rata-rata tekanan darah responden 1 (Tn. F) rata-rata sistolik 138 mmHg dan diastolik 80 mmHg selisih penurunan tekanan darah rata-rata Tn.F sistolik 9 mmHg dan diastolik 11 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah pada responden kedua (Ny.A) rata-rata sistolik 139 mmHg dan diastolik 81 mmHg, selisih penurunan tekanan darah rata-rata Ny.A sistolik yakni 8 mmHg dan selisih rata-rata diastolik 12 mmHg. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada responden hipertensi yang dilakukan terapi aromaterapi lavender.

Pada penelitian peneliti pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah dikarenakan responden 1 dan 2 pada saat diberikan penerapan merasa rileks dan nyaman. Demikian halnya pada penelitian Suviani, Artana., Putra (2014) dengan desain quasi eksperimen yang dilakukan di Desa Cemagi, Kecamatan Mengwi, Kabupaten badang dengan 30 sampel penelitian, 15 sebagai kelompok control dan 15 kelompok intervensi bulan April-Mei 2014 menunjukkan terjadi pengaruh signifikan terdapat tekanan darah diastolic dengan nilai p value 0,0001 pada kelompok intervensi. Demikian halnya penelitian Soraya (2015) dengan desain *quasy experiment* dengan rancangan penelitian pre test and post test with control group dengans sampel penelitian berjumlah 36 orang yang terdiri dari 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok control menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 154,44 mmHg dan 95

mmHg, dan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan aromaterapi lavender yaitu 138,89 mmHg dan 85 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum tanpa diberikan aromaterapi lavender yaitu 155,56 mmH dan 96,11 mmHg, dan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah tanpa diberikan aromaterapi lavender yaitu 153,89 mmHg dan 96,11 mmHg. Hasil mnunjukkan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara.

Hal ini di dukung oleh penelitian Septianty (2015) pemberian aromaterapi lavender selama 10 menit sudah dapat mempengaruhi sistem kerja limbik dengan memberikan efek relaksasi sehingga membuat jantung tidak perlu bekerja lebih cepat untuk memompa darah keseluruh tubuh yang kemudian dapat menurunkan tekanan darah pada reponden. Menurut peneliti dalam penelitian tekanan darah dapat dipengaruhi oleh seberapa faktor, salah satunya dengan penggunaan aromaterapi lavender. Hasil analisis yang telah dilakukan peneliti terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah rata-rata dari 147,63 mmHgmenjadi 135,25 mmHg dan diastolic 93,19 mmHg menjadi 83,00 mmHg.

Manfaat dari aromaterapi lavender menurut Taukhit dan Haryono, (2018) aromaterapi lavender bermanfaat untuk relaksasi, kecemasan, mood, dan pasca pembedahan menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Gelombang alpha sangat bermanfaat dalam kondisi relaks mendorong aliran energi kreativitas dan perasaan segar dan sehat. Kondisi gelombang alpha ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi, bertindak sebagai gerbang kreativitas seseorang. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Selain itu aromaterapi lavender juga bermanfaat untuk menurunkan nyeri perineum pada pemberian

secara inhalasi bagi ibu post partum (Wiayandi, 2016). Didukung oleh penelitian yang dilakukan Zarastika (2017) aroma terapi lavender mengandung zat-zat seperti linalool dan linalyl asetat yang memiliki efek menenangkan. Ketenangan yang dirasakan seseorang dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Proses fisiologis yang terjadi pada tubuh yakni aroma terapi lavender mempengaruhi saraf olfaktorius seseorang. Partikel-partikel zat yang terdapat di aroma terapi lavender menstimulasi saraf olfaktorius, selanjutnya dikirim ke sistem limbik. Stimulan yang dikirim ke sistem limbik merangsang hipotalamus selanjutnya merangsang saraf vagus. Saraf vagus akan menyampaikan impuls parasimpatis ke jantung dan terjadilah penurunan frekuensi dan kontraktilitas jantung.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini yakni sebelum dilakukan terapi aromaterapi lavender kedua subjek penelitian mengalami hipertensi kategori derajat 1 yaitu responden pertama (Tn. F) hasil tekanan darah 158/90 mmHg dan responden kedua (Ny.A) hasil tekanan darah 142/80 mmHg, dan setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender subjek penelitian mengalami penurunan tekanan darah responden pertama (Tn. F) hasil tekanan darah 138/90 mmHg dan responden kedua (Ny.A) hasil tekanan darah 130/80 mmHg. Aromaterapi lavender terbukti efektif pada penderita hipertensi, maka disarankan agar teknik aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dilakukan perawat untuk menurunkan tekanan darah terhadap pasien hipertensi

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. 2019. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*. Volume 1 No 2, Agustus 2019, p-ISSN: 2654-718x, e-ISSN: 2656-286. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Dinas Kesehatan. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/>
- Ikhwan, M., Liviana, dan Hermanto. 2017. Hubungan Faktor Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Poletkkes Ternate*. <http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/40/8>
- Linda, 2017. Faktor risiko terjadinya penyakit hioertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*. Volume 11, Nomor 2m Agustus 2017 ISSN: 1978-1334
- Jain, Ritu. 2011. *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama
- Kemntrian Kesehatan RI. 2015. *Pusat Data Dan Informasi*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., Ginanjar, E., 2016. Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Kabupaten Ciami. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mutiara Medika*. <https://doi.org/10.18196/mmjkk.v16i2.4450>
- Kusyanti, Ani. 2018. Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah. *Prociding Unimus*. Volume 1. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/41>
- Mulyasari, Cahyani. 2020. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Healing Touch Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Nguter Kabupaten Sukoharjo. *Thesis*. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/89/rakarta>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).. 2018. [https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html#:~:text=Berdasarkan%20Riskesdas%202018%20prevalensi%20hiperten si,tahun%20\(55%2C2%25\)](https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html#:~:text=Berdasarkan%20Riskesdas%202018%20prevalensi%20hiperten si,tahun%20(55%2C2%25)).
- Salamati dkk. 2017. Effect of Inhalation of Lavender Essential Oil on Vital Signs in Open Heart Surgery ICU. Shaheed Beheshti University of Medical Sciences and Health Services, Iranian *Journal of Pharmaceutical Research*, 16 (1): 404-409.

- Septianty, L. 2015. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/17313>
- Situmorang, R. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. Vol. 1, No. 1, Februari 2015. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/226/229>
- Sundari, Lilies, dan Bangsawan. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/575>
- Suviani, N., W., Artana., I.W., Putra.. PWK. 2014. Pengaruh pemberian aroma terapi lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Cemagi, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. *Jurnal Dunia Kesehatan*. <https://www.academia.edu/download/48234781/27-51-1-SM.pdf>
- Soraya, U. 2014. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara. *Jurnal ProNers*, 3(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/download/12360/11253>
- Taukhit dan Haryono, R. 2018. Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, Vol. 6, No.1. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/78/62>
- Widayani, W. 2016. Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. <http://almata.ac.id/ejournal1532/index.php/JNKI/article/download/258/330>
- Zarastika, R. 2017. Perbandingan efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal ProNers*, 3. (1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/26168>