

**NASKAH PUBLIKASI**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGUKURAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI KLINIK PRATAMA  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**LISA SEPTIANTY**

**I32 111 025**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK**

**2015**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGUKURAN  
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI KLINIK PRATAMA  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

*Oleh:*

*Lisa Septianty\*, Arina Nurfianti\*\*, Ichsan Budiharto\*\*\**

Program Studi Keperawatan  
Universitas Tanjungpura Pontianak

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dapat menimbulkan banyak komplikasi. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan nonfarmakologis yaitu dengan penggunaan aromaterapi lavender yang dapat memberikan efek relaksasi sehingga menurunkan nilai tekanan darah. Setelah menghirup aromaterapi lavender, molekul serta partikel lavender akan masuk melalui hidung kemudian diterima oleh reseptor saraf sebagai sinyal yang baik dan kemudian dipresentasikan sebagai bau yang menyenangkan dan akhirnya sensori bau tersebut masuk dan mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang sehingga memberikan perasaan rileks yang dapat mempengaruhi tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pemberian aromaterapi lavender terhadap pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura. **Metode Penelitian:** Penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*, sampel 16 orang pada pasien di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura. Analisa penelitian yang digunakan adalah uji *t-test* berpasangan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terhadap pemberian aromaterapi lavender terhadap pengukuran tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada pasien hipertensi dengan nilai  $p < 0,05$ . **Kesimpulan:** Penggunaan aromaterapi lavender yang diberikan selama 10-15 menit dapat menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura, sehingga aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Aromaterapi Lavender

**Daftar Pustaka :** 51 (2001-2014)

## ABSTRACT

**Background :** Hypertension is a problem that can lead to many complications. Treatment of hypertension can be done by means of pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatment to use lavender aromatherapy can provide a relaxing effect that lowers blood pressure values. After inhaling aromatherapy lavender, molecules and particles of lavender will enter through the nose and then accepted by the nerve receptors as a good signal and then presented as a pleasant smell and eventually sensory smell it enters and affects the limbic system as the center person's emotions so as to give a feeling of relaxation that can affect blood pressure. **Objective:** the purpose of this study to determine the effectiveness of aromatherapy lavender to the measurement of blood pressure in hypertension patients at the clinic pratama tanjungpura university. **Methods:** This study was a quantitative research in the form of pre-experimental research design with the design of one group pretest-posttest, samples of 16 patients at the University Clinic Primary Tanjungpura. Analysis of the research is paired t-test. **Results:** The results showed an influence on the measurement of systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention in hypertension patients with values  $p < 0,05$ . **Conclusions:** use of aromatherapy lavender which is given for 10-15 minutes can lower blood pressure values in hypertension patients at the Clinic Pratama Tanjungpura University, so that lavender aromatherapy can be used as a non-pharmacological treatment in lowering blood pressure.

**Keywords :** Hypertension, Aromatherapy Lavender

**References :** 51 (2001-2014)

\*NursingStudentTanjungpuraUniversity

\*\* NursingLectureTanjungpuraUniversity

\*\*\* NursingLectureTanjungpuraUniversity

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau yang biasa disebut hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang berbahaya, peningkatan tekanan darah yang terjadi terus-menerus dapat menyebabkan timbulnya komplikasi seperti stroke, gagal jantung bahkan kematian. Hipertensi disebabkan karena pola makan, gaya hidup serta pola lingkungan yang kurang baik. Gaya hidup dan pola lingkungan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan cepat saji, alkohol, dan merokok serta stress dapat menimbulkan berbagai masalah yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Hipertensi merupakan penyebab paling penting untuk timbulnya penyakit kardiovaskuler-renal. Prevalensi hipertensi semakin meningkat dengan bertambahnya usia, dan pendekatan pengobatan saja tidak dapat mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler-renal akibat hipertensi di masyarakat. (Budisetio, 2001).

Menurut WHO(2011) terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya, dimana 50% penderita hipertensi hanya 25% saja yang mendapatkan pengobatan dan yang dapat diobati dengan baik hanya 12,5%. Prevalensi pada tahun 2025 kasus hipertensi terutama di negara berkembang akan mengalami peningkatan sekitar 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, menjadi 1,15 milyar kasus. Berdasarkan data yang diambil dari Riset Kesehatan Masyarakat (Riskesdas) (2013), terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% pada tahun 2007 meningkat menjadi 9,5% pada tahun 2013.

Pengobatan dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan farmakologis bersifat jangka panjang, dimana obat-obatan yang digunakan dalam mengatasi hipertensi berupa *diuretik, beta-bloker, ACE inhibitor, angiotensin II receptor blocker, antagonis kalsium, vasodilator* (Rusdi dan Isnawati, 2009).

Pengobatan nonfarmakologis pada dasarnya merupakan tindakan yang bersifat pribadi dan tidak menimbulkan pengaruh yang buruk. Terapi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan pengobatan farmakologis yang

lebih baik serta terbukti dapat mengontrol dan mempertahankan tekanan darah agar tidak semakin meningkat (Hikayati, Flora, dan Purwanto, 2012).

Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah adalah aromaterapi lavender (Jain, 2011). Aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (*Essential Oil*) (Jaelani, 2009). Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan gangguan tidur (*insomnia*), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Mangoenprasodjo dan Hidayati, 2005). Aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan tenang (*rileks*) pada jasmani, pikiran, dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Jaelani, 2009).

Penelitian Kim dan Kwon (2010) terdapat perbedaan yang signifikan dalam denyut nadi serta tekanan darah, terutama pada kelompok eksperimen yang diberikan aromaterapi terjadi penurunan tekanan darah dan denyut nadi yang sangat signifikan dibandingkan dengan kelompok terkontrol yang tidak diberikan aromaterapi. Penelitian Adhistya, dkk. (2013) hipertensi memiliki hubungan secara linear dengan mobiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. 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.

Berdasarkan dari data pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura, sejak maret dan april 2015 diperoleh data bahwa dari 1400pasien yang mengunjungi klinik selama 2 bulan terakhir, terdapat 194pasien yang mengalami hipertensi. Untuk bulan april saja terdapat 101 orang pasien yang mengalami hipertensi. Maka dari itu peneliti memandang perlu untuk

dilakukan penelitian terhadap efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental* berupa *one-group pretest - posttest*, tanpa melakukan penelitian dengan kelompok pembanding (kontrol). Rancangan desain *one group pretest - posttest* hanya menggunakan satu kelompok sampel saja (Notoatmodjo, 2010).

Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lembar observasional berisikan data responden dari hasil pengamatan selama penelitian. Pengelolaan dan analisa data menggunakan analisa statistik komputer. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengelolaan data dengan uji T test berpasangan.

## HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 16 responden, seluruh responden dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen, setiap responden mendapatkan terapi dengan aromaterapi lavender selama 10 menit.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (N=16) (2015)

Karakteristik	F	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	6 37,5 %
	Perempuan	10 62,5 %
Usia	46-55	12 75,0%
	56-65	4 25,0%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data primer yang sudah diolah

Pengaruh aromaterapi lavender terhadap nilai tekanan darah pada pasien hipertensi dapat diketahui dengan menggunakan uji T berpasangan. Hasil uji T berpasangan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

### 4.2 Hasil Uji T Berpasangan pada Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender (N=16)

Variabel	Mean	Std Deviation	P
Tekanan Darah Sistol	147,63	5,315	0,000
<i>Pretest</i>			
Tekanan Darah Sistol	135,25	9,916	0,000
<i>Posttest</i>			
Tekanan Darah Diastol	93,19	8,697	0,000
<i>Pretest</i>			
Tekanan Darah Diastol	83,00	9,165	0,000
<i>Posttest</i>			

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2015)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (37,5%). Untuk rentang usia, dari tabel 4.2 didapatkan data bahwa rata-rata pasien yang mengalami hipertensi mayoritas responden sebanyak 12 orang dengan rentang usia antara 46-55 tahun (75,0%) dan rentang usia 56-65 tahun dengan jumlah responden sebanyak 4 orang (25,0%). Marliani (2007) mengatakan sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita yang berusia lebih dari 50 tahun. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon estrogen setelah masa menopause. Sedangkan menurut Kumar dan kawan-kawan (2007) hipertensi banyak terjadi pada wanita dengan usia 45-55 tahun (premenopause). Hal itu juga diperkuat oleh Elsanti (2009) yang mengatakan hipertensi pada wanita sering terjadi pada usia diatas 50 tahun, dan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

### Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Dari penelitian berdasarkan hasil pretest pada responden menunjukkan rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender adalah pada sistol 147,63 dengan standar deviasi 5,315 dan rata-rata pada diastol

93,19 dengan standar deviasi 8,697. Dari hasil penelitian rata-rata responden mengalami hipertensi derajat I yaitu antara 140-160 mmHg pada sistol, sedangkan diastol responden berada pada rentang normal hingga derajat 2 yaitu dari 90-110 mmHg. Berdasarkan penelitian Korneliani dan Meida (2012) wanita yang menjadi istri dan ibu sekaligus sebagai pekerja, cenderung membawa mereka pada *work-family conflict*. Stres pada pekerjaan cenderung menyebabkan hipertensi berat. Sumber stres dalam pekerjaan meliputi beban kerja, fasilitas kerja yang tidak memadai, peran dalam pekerjaan yang tidak jelas, tanggung jawab yang tidak jelas, masalah dalam hubungan dengan orang lain, tuntutan kerja, dan tuntutan keluarga.

Berdasarkan dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh peneliti terhadap 16 orang responden yang sudah diberikan terapi aromaterapi lavender selama 10 menit didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan darah yaitu pada sistol 135,25 dengan standar deviasi 9,916 dan pada diastol 83,00 dengan standar deviasi 9,165. Dilihat dari tabel penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat perubahan nilai rata-rata tekanan darah sistol dari 147,63 menjadi 135,25. Hal ini juga terjadi pada nilai tekanan darah diastol yang mengalami penurunan dari 93,19 menjadi 83,00.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Suviani (2014) yang mendapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender adalah 161,76 dan tekanan darah diastol 94,44. Setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan pada nilai rata-rata tekanan darah sistol yaitu 149,99 dan nilai rata-rata tekanan darah diastol 85,98. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009) mengatakan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap nilai tekanan darah sistol setelah diberikan aromaterapi lavender yaitu 4,95 menjadi 4,15.

Manfaat pemberian aroma terapi lavender adalah dapat menurunkan tingkat kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, stress, dan mengatasi gangguan tidur (insomnia) (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005). Penelitian Kristanti (2010) kandungan dari arometerapi lavender bekerja dengan merangsang sel-sel saraf

penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik sehingga dapat memberikan perasaan rileks yang akhirnya dapat mempengaruhi tekanan darah.

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. Dari hasil analisis yang telah dilakukan peneliti terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah rata-rata dari 147,63 menjadi 135,25 dan diastol 93,19 menjadi 83,00. Rata-rata usia (12 responden) < 50 tahun, sehingga kemungkinan diasumsikan sebagai hipertensi primer yang belum ada komplikasi. Peneliti memandang bahwa penggunaan aromaterapi lavender ini memiliki pengaruh cukup baik bagi penderita hipertensi. Walaupun penggunaan aromaterapi ini cukup baik, akan tetapi agar hasil yang diinginkan menjadi maksimal perlu adanya ketenangan suasana disekitar responden untuk memberikan efek rileks yang juga memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah responden. Selain itu penggunaan aromaterapi lavender ini cukup baik dan tidak memberikan efek samping yang lebih lanjut seperti penggunaan obat terapi farmakologis.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berpendapat bahwa aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap perubahan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi menggunakan aromaterapi ini diharapkan dapat dijadikan salah satu terapi alternatif intervensi mandiri keperawatan yang dapat diterapkan dilihat dari manfaat yang diperoleh pasien hipertensi terhadap perubahan nilai tekanan darahnya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Pratama Universitas Tanjungpura, maka dapat disimpulkan:

1. Responden dalam penelitian ini mayoritasnya berjenis kelamin perempuan (62,5%) dan rentang usia responden dalam penelitian ini mayoritas pada usia 46-55 tahun (75%).
2. Rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi memiliki nilai tekanan darah sistol yaitu 147,63 dan setelah dilakukan intervensi dengan aromaterapi lavender nilai tekanan darah sistol mengalami penurunan menjadi 135,25. Rata-rata nilai tekanan darah diastol sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 93,19 dan setelah diberikan terapi aromaterapi lavender terjadi penurunan pada nilai tekanan darah diastol menjadi 83,00.
3. Ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhistya, Maya., Mona, Wowor., Rivelino, S.Hamel. (2013). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Irina F RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandaou Manado. *e-Ners volume 1, nomor 1*
- Budisetio, Muljadi. (2001). *Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi pada Penderita Usia Dewasa*. Jakarta.
- Elsanti, S. (2009). Panduan Hidup Sehat Kolesterol, Stroke, Hipertensi dan Serangan Jantung. Yogyakarta: Araska.
- Hikayati, Flora, R., & Purwanto, S. (2012). Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi dan Mencegah Komplikasi pada Penderita Hipertensi Primer di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 124-131
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Jain, Ritu. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kim, Mijong & Kwon, Yun Jung. (2010). Blood Pressure, Pulse, Visual Analog Scale, and McNair Scale in Nursing Students Practicing Intravenous Injection at the First Time. *International Journal of Advanced Science and Technology Vol. 23*.
- Korneliani, K., & Meida, D. (2012, Januari). Obesitas dan Stress dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 117-121.
- Kristanti, EE. (2010). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan derajat kecemasan lansia di Panti Wreda ST. Yoseph Kediri. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri, Vol 3, No. 2*.
- Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2007). *Buku Ajar Patologi Robbins* Vol. 2 Edisi 7. Jakarta: EGC.
- Lubis, L., Utami, N. V., & Agustina. (2009, Februari). Effect of Lavender Essential Oil Aromatherapy on Recovery Time of Blood Pressure and Pulse Rate after Rhythmic Test among Padjadjaran University Medical Students. *Majalah Ilmu Faal Indonesia, The Indonesian Journal of Physiology*, 8, 71-142.
- Mangoenprasodjo, A. Setiono & Hidayati, Sri Nur. (2005). *Terapi Alternatif dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- Marliani, Lili, dkk. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Risikesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rusdi & Isnawati, Nurlaela. (2009). *Awas! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*. Yogyakarta: Diva Press.
- Suviani, Ni Wayan. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Hipertensi pada lansia di Desa Cemagi, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. *Jurnal Dunia Kesehatan volume 3, No. 1*.

WHO (2011), World Health Organization.  
*World Health Statistic*. Geneva:  
WHO.