

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI  
DUSUN PENGKOL, DESA DEPOK, KECAMATAN TOROH**

Oleh :

Sutrisno<sup>1)</sup>, Christina Nur Widayati<sup>2)</sup> Ika Putri Rahmawati<sup>3)</sup>

- 1) Dosen Universitas An Nuur, Email; [sutrisno.mkep@gmail.com](mailto:sutrisno.mkep@gmail.com)
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email; [christina.widayati@yahoo.com](mailto:christina.widayati@yahoo.com)
- 3) Mahasiswa Universitas An Nuur, Email; [ikaputrirahmawati75@gmail.com](mailto:ikaputrirahmawati75@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi bila tekanan darah >140/90mmHg. Salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah relaksasi aromaterapi lavender. Tujuan penelitian untuk menganalisa pengaruh terapi relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun pengkol, desa depok kecamatan toroh.

**Metode :** *Quasy eksperiment* dengan rancangan *Control Group with Pre Test Post Test*.

**Hasil :** Hasil uji dengan uji t dependent (Paired t test) pada kelompok perlakuan dengan nilai p value 0.000. Tekanan darah diastolik pretest-posttest dengan p value <  $\alpha$  (0.05). Pada kelompok kontrol yaitu rata-rata tekanan darah sistolik pretest-posttest dengan nilai p value <  $\alpha$  (0.05). Tekanan darah diastolik pretest-posttest dengan nilai p value 0.121 >  $\alpha$  (0.05). Hasil uji hipotesis dengan uji t independent diperoleh nilai p value pada sistolik perlakuan adalah 0.013 yang berarti nilai p value <  $\alpha$  (0.05). Hasil analisa uji Mann Whitney nilai p value 0,002 yang berarti nilai p value <  $\alpha$  (0.05).

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian relaksasi aromaterpai lavender terhadap tekanan darah penderita hipertensi

**Kata Kunci :** Hipertensi, Aromaterapi Lavender

**THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY RELAXATION  
TO DECREASE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION IN GROBOGAN REGENCY**

By:

Sutrisno<sup>1)</sup>, Christina Nur Widayati<sup>2)</sup> Ika Putri Rahmawati<sup>3)</sup>

- 1) Lecturer of Universitas An Nuur, Email; [sutrisno.mkep@gmail.com](mailto:sutrisno.mkep@gmail.com)
- 2) Lecturer of Universitas An Nuur, Email; [christina.widayati@yahoo.com](mailto:christina.widayati@yahoo.com)
- 3) Student of Universitas An Nuur, Email; [ikaputrirahmawati75@gmail.com](mailto:ikaputrirahmawati75@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is condition a person has an increasing blood pressure above normal. A person is stated of having hypertension if the blood pressure is > 140 / 90mmHg. One of the non-pharmacological treatments that can be done to treat hypertension is by giving lavender aromatherapy relaxation. Objective: To analyze the effect of lavender aromatherapy relaxation therapy on decreasing blood pressure in hypertension sufferers in the Pengkol sub village, Depok village, Toroh district.

**Method:** This research employs Quasy experiment by applying Control Group design with Pretest Posttest Design.

**Results:** The results of the test by occupying dependent t test (Paired t test) in the treatment group the mean systolic pretest-posttest P value is 0.000. The diastolic pretest-posttest which the p value <  $\alpha$  (0.05). In the control group, systolic blood pressure pretest- P value 0.003, which means the p value <  $\alpha$  (0.05). The diastolic blood pressure pretest-posttest P value 0.121, which means the p value >  $\alpha$  (0.05). The results of analysis with independent t test showed that the systolic treatment p value 0.013, which means the p value <  $\alpha$  (0.05). The results of the analysis of the test Malnn Whitney p value of 0.002, which means that the p value <  $\alpha$  (0.05).

**Conclusion:** There is an effect of giving lavender aromatherapy relaxation on the blood pressure of hypertension patients

**Keywords:** Hypertension, Lavender Aromatherapy

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Sustrani, Alam, & Hadibroto, 2004). Tekanan yang abnormal pada pembuluh darah menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Ramadhan, 2010).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 penderita hipertensi menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat menjadi 1,5 miliar orang terkena hipertensi (Kemenkes RI P2PTM, 2019).

Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018 menyatakan jumlah penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran usia  $\geq 18$  tahun pada tahun 2007 sebesar 31,7%, dan menurun pada tahun 2013 sebesar 25,8%, akan tetapi pada tahun 2018 penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran usia  $\geq 18$  tahun meningkat sebesar 34,1%. Berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat, penderita hipertensi tidak minum obat ada

13,3% , sedangkan yang minum obat tetapi tidak rutin ada 32,3%. Menurut Dinkes Jateng (2018), prevalensi kejadian hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2016 sebesar 5,71%. Presentase tersebut meningkat pada tahun 2017 sebesar 12,98%. Peningkatan prevalensi kejadian hipertensi juga terjadi pada tahun 2018 yaitu sebesar 15,14%. Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan (2019) persentase penderita hipertensi di kabupaten Grobogan tahun 2019 sebesar 14,46%.

Pengobatan hipertensi ada dua cara yaitu pengobatan secara farmakologis dan nonfarmakologis. terapi nonfarmakologi (terapi alternatif) yaitu salah satunya menggunakan aromaterapi (Jain, 2011).

Aromaterapi lavender merupakan suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan dengan menggunakan minyak essensial. Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi fisik dan juga emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender adalah dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, stress, serta meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Jaelani, 2009). Aromaterapi dapat diaplikasikan dengan berbagai cara, antara lain dengan cara steam, inhalasi, dan kompres.

Berdasarkan hasil study pendahuluan pengukuran tekanan darah yang dilakukan di Dusun Pengkol, Desa Depok,

Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan pada tanggal 09 April 2020 didapatkan 30 penderita hipertensi tanpa komplikasi. Dari hasil wawancara penderita hipertensi mengatakan sering pusing, kaku dileher belakang dan bahu. Dari 30 penderita hipertensi ditemukan 15 orang penderita hipertensi mengkonsumsi garam tinggi dalam masakan sehari-hari, 15 orang penderita hipertensi lainnya mengkonsumsi kandungan lemak tinggi dalam makanannya seperti gorengan, sayur dengan bahan masakan dari santan, 6 diantaranya sudah menerapkan usaha untuk menurunkan hipertensi seperti mengurangi konsumsi garam, melakukan olahraga senam, dan mengkonsumsi sayuran dan buah, seperti mentimun, alpukat, dan 6 diantaranya mengkonsumsi obat anti hipertensi. Dari 30 penderita hipertensi didapatkan 15 orang penderita hipertensi merasa tidak pusing, dan tidak mual saat menghirup minyak essential aromaterapi lavender.

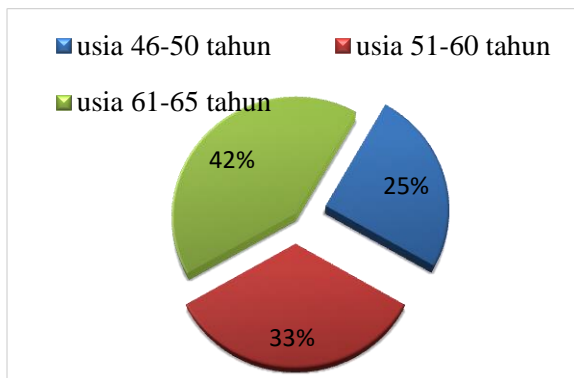
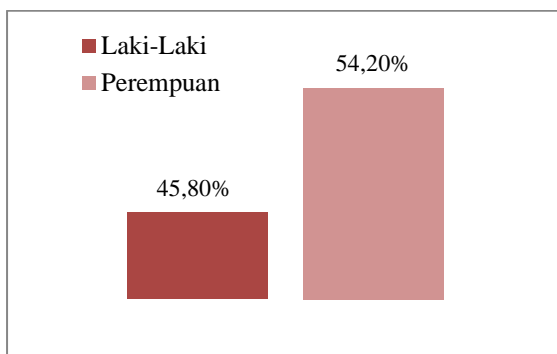
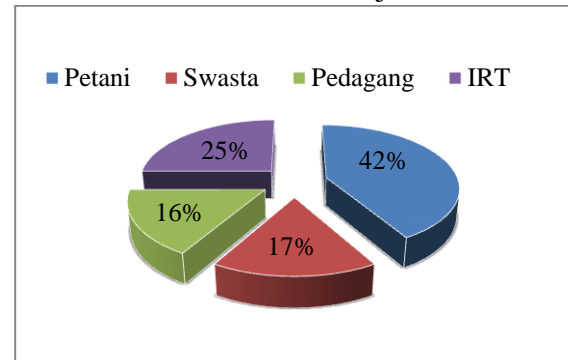
Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Dusun Pengkol, Desa Depok Kecamatan Toroh“.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan *Quasy eksperiment* dengan rancangan *Control Group with Pre Test Post Test Design*. Intervensi berupa perlakuan nyata terapi relaksasi aromaterapi lavender terhadap responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Saryono, 2009).

Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di Dusun Pengkol, Desa Depok, Kecamatan Toroh sejumlah 30 penderita hipertensi. Sampel dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi stadium I dan hipertensi stadium II di Dusun Pengkol, Desa Depok, Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan sejumlah 30 responden, setelah dilakukan identifikasi responden berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi terdapat 6 responden yang sedang mengkonsumsi obat hipertensi, sehingga jumlah yang memenuhi syarat/kriteria untuk menjadi responden selama dilakukan penelitian adalah 24 responden, dan dengan Teknik *Probability sampling* Teknik pengambilan sampling menggunakan *Simple Random Sampling* (Hidayat, 2017). Sampel dibagi menjadi 12 responden pada kelompok perlakuan, dan 12 responden kelompok kontrol.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2020 di wilayah kerja puskesmas Toroh 1, Dusun Pengkol, Desa Depok, Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan.

**HASIL****Gambar 1.** Distribusi Usia Responden**Gambar 2.** Distribusi Jenis Kelamin**Gambar 3.** Distribusi Pekerjaan**Tabel 1.** Analisis Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Eksperimen.

Tekanan Darah	(n)	Mean	Median	Min-Max	Sig. (2-tailed)
Sistolik sebelum	12	147,08	145	140-155	0,000
Sistolik sesudah	12	133,33	135	125-140	
Diastolik sebelum	12	90,50	90	85-95	0,000
Diastolik sesudah	12	84,42	85	80-90	

**Tabel 2.** Analisis Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik *Pretest-Posttest* pada Kelompok Kontrol

Tekanan Darah	(n)	Mean	Median	Min-Max	Sig.(2-tailed)
Sistolik sebelum	12	148,58	150	140-155	0,083
Sistolik sesudah	12	142,50	140	135-150	
Diastolik sebelum	12	89,58	89,50	85-95	0,121
Diastolik sesudah	12	88,08	88,50	80-95	

## PEMBAHASAN

Rata-rata dari masing-masing kelompok penelitian. Untuk kelompok perlakuan relaksasi aromaterapi lavender didapatkan rata-rata hasil pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan relaksasi aromaterapi lavender sebesar 147,08 mmHg dan 90,50 mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah pada sistolik dan diastolik setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender sebesar 133,33 mmHg dan 84,42mmHg. Kelompok kontrol didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum tanpa diberikan relaksasi aromaterapi lavender sebesar 148,58 mmHg dan 89,58 mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah tanpa diberikan relaksasi aromaterapi lavender sebesar 142,50 mmHg dan 88,08 mmHg.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wulandari, (2017) yang menyatakan bahwa penderita hipertensi yang diberikan perlakuan aromaterapi lavender mengalami penurunan tekanan darah pada tingkat hipertensi ringan rentang 140/90-150/99 mmHg sebanyak 23 responden.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan pemberian relaksasi aromaterapi 3 tetes minyak essential lavender selama 10 menit dalam 3 hari, diperoleh hasil uji *Dependent T Test*

diperoleh *p value* tekanan darah sistolik dan diastolik 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat pengaruh relaksasi aromaterapi lavender terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi.

Menurut peneliti adanya perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik *pretest-posttest* pada kelompok perlakuan dikarenakan adanya pengaruh pemberian relaksasi aromaterapi lavender. Dalam kondisi tersebut seseorang merasakan rileks dan ketegangan berkurang, serta dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat seseorang merasa tidak nyaman.

Menurut teori Nuraini, (2014) Minyak essential lavender (*lavandula angustifolia oil*) dapat menurunkan tekanan darah karena didalamnya terkandung *linalool* dan *linalool asetat* dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak. Kandungan utama dari bunga lavender yang bermanfaat untuk relaksasi adalah *linalool*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Zarastika, (2017) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi *lavender* memiliki efek yang lebih besar dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi dibandingkan pada terapi rendam kaki air hangat. Hal ini disebabkan oleh kandungan yang terdapat di dalam minyak

aromaterapi lavender yaitu *linalool asetat* yang memberikan efek ketenangan dan rileks.

## KESIMPULAN

Pemberian terapi relaksasi aromaterapi lavender, mempengaruhi penurunan tekanan darah secara signifikan,

## DAFTAR PUSTAKA

- Barus, M., Ginting, A., & Turnip, A. J. (2019). Terapi Jus Mentimun Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(2), 230–237.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan. (2019). *Data Penderita Hipertensi Kabupaten Grobogan*. (1), 98.
- Dinkes Jateng. (2018). Buku Profil Kesehatan Jawa Tengah. Retrieved from Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah website: <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/profil-kesehatan-2/>
- Hidayat, A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Jaelani. (2009). *Aroma terapi*. Jakarta: Yayasan Pustaka.
- Jain, R. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Jiandita, M. (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Alpukat dan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Edelweis Dusun Serut Palbapang Bantul Yogyakarta*.
- Kemendes RI P2PTM. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Retrieved January 11, 2020, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.2196/2013> Desember 2013
- Mubin, M. (2010). Karakteristik dan pengetahuan pasien dengan motivasi melakukan kontrol tekanan darah di wilayah kerja puskesmas sragi i pekalongan. *Karakteristik Dan Pengetahuan Pasien*, 6(1), 1–12.
- Nuraini, D. N. (2014). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan* (Cetakan 1). Yogyakarta: Gava Media.
- Ramadhan, A. J. (2010). *mencermati berbagai gangguan pada darah dan pembuluh darah* (K. S. Pangumbaran, Ed.). Jogjakarta: Diva Press.
- Saryono. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan : Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia : dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2004). *Hipertensi* (1st ed.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Widharto. (2007). *Bahaya Hipertensi* (cet. 5). Jakarta Selatan: Sunda Kelapa Pustaka.

Wulandari, R. D. R. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.*

Zarastika, R. (2017). Perbandingan efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Karya Ilmiah.*