



## Penggunaan Aromaterapi Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah

Nisa Arjuni<sup>a</sup>, Sih Ageng Lumadi<sup>b</sup>, Feriana Ira Handian<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Stikes Maharani, Malang, Indonesia

<sup>b</sup>Stikes Maharani, Malang, Indonesia

Email korespondensi: [nisaarjuni18@gmail.com](mailto:nisaarjuni18@gmail.com)

### Abstract

**Introduction:** Hypertension has signs and symptoms that are not typical, so it is called the silent killer which one day hypertension can cause strokes, heart attacks to death for the sufferer. Management of hypertension by pharmacological and non-pharmacological means to control blood pressure. Aromatherapy is a non-pharmacological method whose aroma has a relaxing effect and is used to reduce blood pressure. This study aims to collect and analyze articles related to the use of aromatherapy in an effort to reduce blood pressure, both mild hypertension and moderate hypertension. **Method:** The design used is a literature review, articles are collected using search engines such as Google Scholar, PubMed, Portal Garuda, and ProQuest with the keywords aromatherapy, essential oils and blood pressure. The criteria for journal articles used are those published in 2015-2020. This literature review analysis was synthesized using the narrative method. **Results:** The results showed that from a total of 12 journal articles, there were 10 journal articles with significant results that there was an effect of giving aromatherapy to efforts to reduce blood pressure, both mild hypertension and moderate hypertension. The results of 2 other journal articles are that there are no significant results that aromatherapy can lower blood pressure. **Conclusion:** With the conclusion that aromatherapy inhalation can lower blood pressure effectively if there are no other factors that can affect blood pressure such as anxiety, pregnancy, and other medical conditions. The suggestion for this research is that further research on other aromatherapy needs to be carried out, so that a variety of other aromatherapy interventions can be produced.

**Keywords:** aromatherapy, essential oil, blood pressure

### Abstrak

Hipertensi mempunyai tanda dan gejala yang tidak khas, sehingga disebut silent killer yang mana suatu hari hipertensi dapat menyebabkan stroke, serangan jantung hingga kematian bagi penderitanya. Penatalaksanaan hipertensi dengan cara farmakologi maupun non farmakologi tujuannya untuk mengontrol tekanan darah. Aromaterapi yakni cara non farmakologis yang aromanya memiliki efek rileks dan digunakan untuk mengurangi tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel yang berhubungan dengan penggunaan aromaterapi dalam upaya menurunkan tekanan darah baik itu hipertensi ringan dan hipertensi sedang. Desain yang digunakan adalah literatur review, artikel dikumpulkan dengan mesin pencari seperti Google Scholar, PubMed, Portal Garuda, dan ProQuest dengan kata kunci aromaterapi, minyak essential dan tekanan darah. Kriteria artikel jurnal yang digunakan adalah yang diterbitkan tahun 2015-2020. Analisis literatur review ini disintesis menggunakan metode naratif. Hasil penelitian menunjukkan dari total keseluruhan 12 artikel jurnal, terdapat 10 artikel jurnal dengan hasil yang signifikan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi terhadap upaya menurunkan tekanan darah baik hipertensi ringan maupun hipertensi sedang. Hasil dari 2 artikel jurnal lain yaitu tidak ada hasil yang signifikan aromaterapi dapat menurunkan tekanan darah. Dengan kesimpulan inhalasi aromaterapi dapat menurunkan tekanan darah dengan efektif apabila tidak ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti kecemasan, kehamilan, serta



kondisi medis lainnya. Saran untuk penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap aromaterapi lainnya, sehingga dapat dihasilkan sebuah intervensi aromaterapi lain yang beragam.

**Kata kunci:** aromaterapi, minyak essensial, tekanan darah

## PENDAHULUAN

Tekanan darah yakni suatu kekuatan atau tekanan yang difungsikan untuk memompa darah dari jantung kemudian diedarkan ke seluruh tubuh. Keadaan tekanan darah ketika jantung memompa ke arteri atau ketika jantung berkontraksi disebut sistol, dan ketika tekanan darah saat jantung berelaksasi atau melebar, disebut diastol. Banyak gangguan kesehatan yang disebabkan karena tidak stabilnya tekanan darah. Penyakit umum yang sering diderita oleh masyarakat adalah hipertensi (Dan et al., 2020; Kusyati et al., 2018).

Hipertensi atau yang kita kenal sebagai darah tinggi, yaitu kondisi saat tekanan darah seseorang mengalami suatu kenaikan yang jumlahnya itu melampaui nilai tekanan darah normal yakni jika menunjukkan hasil melebihi normal, pada tekanan darah sistolik melampaui 140 mmHg dan untuk tekanan diastolik melampaui 90 mmHg atau keduanya (Dan et al., 2020; Kusyati et al., 2018; Mariza, 2016).

Data WHO 2012 menunjukkan bahwa 25% penderita hipertensi yang mendapatkan pengobatan, 12,5% mendapatkan pengobatan dengan baik. Terapi yang dapat diperuntukkan bagi penderita hipertensi terdiri dari 2 jenis, jenis terapi yang pertama adalah terapi farmakologis, kemudian jenis terapi yang kedua yakni terapi non farmakologis (Hashemi & Faghieh, 2018; S et al., 2019; Ziyaeifard et al., 2017). Terapi dengan penggunaan obat-obatan disebut juga dengan terapi farmakologis, sedangkan untuk terapi non-farmakologis ini dengan memanfaatkan terapi komplementer, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi (Dan et al., 2020; Mariza, 2016; Wijayanto, 2015)

Aromaterapi yaitu suatu metode penyembuhan yang menggunakan kekuatan aroma yang berasal dari minyak essensial atau yang biasa dikenal dengan minyak atsiri (Maisi et al., 2017; Mirbastegan et al., 2016) Minyak atsiri atau

minyak essensial (essensial oil) ini didapatkan melalui berbagai macam cara pengolahan. Minyak atsiri atau essensial ini adalah sari tumbuhan hasil ekstraksi baik dari batang, biji, bunga, kulit kayu, daun, kulit buah, dan juga tangkai tumbuhan yang dapat menghasilkan unsur aromatik tertentu. Aromaterapi mempunyai banyak sekali jenis, terdapat beberapa jenis aromaterapi yang sering digunakan seperti, lavender / *lavendula augustifolia*, mawar / *rosa centifolia*, lemon / citrus lemon, jasmine / *jasminum grandiflorum*, kenanga / *cananga odorata* dan juga cendana / *santalum album* (Arslan & Ozer, 2016; Dan et al., 2020; Nategh et al., 2015). Minyak aromaterapi juga dapat membantu menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, serta dapat menimbulkan efek menenangkan, serta dapat pula merangsang proses penyembuhan pada seseorang (Fazlollahpour-Rokni et al., 2019; Pradopo et al., 2017).

Melihat fenomena penyakit hipertensi saat ini adalah penyakit yang jumlahnya masih cukup tinggi di Indonesia, peneliti ingin melakukan penelitian tentang penggunaan aromaterapi terhadap upaya penurunan tekanan darah. Peneliti menggunakan artikel dan jurnal yang relevan yang dijadikan bahan untuk literatur review.

## METODE

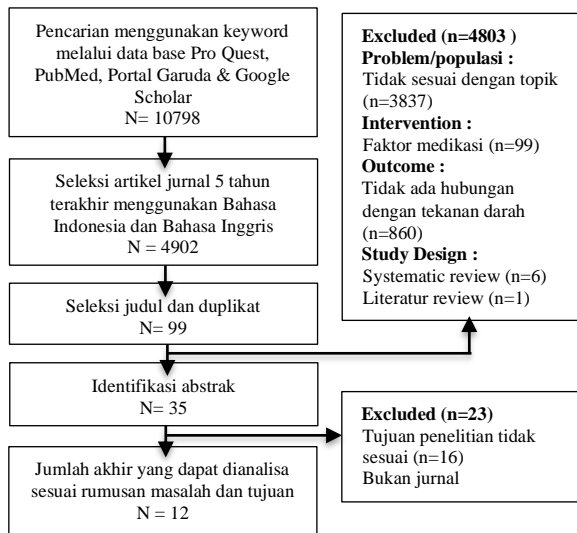
Jenis penelitian ini yakni menggunakan penelitian literatur review. Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui publikasi Pro Quest, PubMed, Portal Garuda dan Google scholar menggunakan kata kunci "Aromatherapy" AND "Essensial oil" AND "Blood Pressure", peneliti menemukan 10.798 artikel jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Artikel jurnal penelitian tersebut kemudian melalui proses skrining sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan format PICOS, sebanyak 5896 artikel jurnal di eksklusi karena terbitan 2015 ke bawah dan menggunakan

bahasa selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Assessment kelayakan didapatkan 99 artikel jurnal, artikel jurnal yang dipublikasi dan artikel jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi akan dilakukan eksklusi. Sehingga didapatkan 12 artikel jurnal yang akan dilakukan review.

## HASIL

Literatur review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstrasi yang sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Artikel jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibentuk ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode, hasil penelitian, serta database. Dibawah ini alur review artikel jurnal :

**Tabel 1.** Alur Review Artikel Jurnal



Berikut ini daftar artikel jurnal hasil pencarian :

Tabel.2 Artikel Jurnal Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Vol, Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Data Base
1	Sri Maisi, Suryono, Melyana N, Ari S, Suryati K	2017	Vol 3, no 6	Effectiveness of lavender aromatherapy and classical music therapy in lowering blood pressure in pregnant women with hypertension	<b>D:</b> Eksperimental Quasy Dengan Desain Kelompok kontrol Pretest Dan Postest <b>S:</b> Simple Random Sampling <b>V:</b> Lavender Aromaterapi, Musik Klasik Mozart, Tekanan Darah, Wanita Hamil <b>I:</b> Sphygmomanometer <b>A:</b> Uji Mann Whitney Dan Post Hoc	Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan aromaterapi lavender dan terapi musik klasik dalam proses penurunan tekanan darah pada wanita hamil dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Namun, kombinasi dari kedua intervensi lebih efektif daripada aromaterapi lavender atau terapi musik saja. Uji post hoc menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada tekanan darah sistolik yang signifikan antara kelompok musik klasik dan kelompok kontrol ( $p = 0,010$ ), dan antara kelompok kombinasi dan kelompok kontrol ( $p = 0,003$ ), sedangkan pada kelompok tekanan darah diastolik terdapat perbedaan signifikan antara kelompok aromaterapi lavender dan kelompok kombinasi ( $p = 0,007$ ), antara kelompok musik klasik dan kelompok kombinasi ( $p = 0,001$ ), dan antara kelompok kombinasi dan kelompok kontrol ( $p = 0,007$ )	Google scholar

2	Armaiti Salamatia, Soheyra Mashoufa and Faraz Mojab	2017	Vol 16, No 1	Effect of inhalation of lavender essential oil on vital signs in open heart surgery ICU	<p><b>D:</b> Quasi-eksperimental  <b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Aromaterapi;  Lavender; Vital Signs;  Operasi jantung terbuka  <b>I:</b> Sphygmomanometer, oximeter, dan pengukuran kecemasan menggunakan skala gambar Venham  <b>A:</b> SPSS, versi 10, Statistik deskriptif, Uji Chisquare, Uji t sampel</p>	<p>Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi dapat secara efektif mengurangi tekanan darah dan detak jantung pada pasien yang sedang menjalani perawatan di ruang ICU bedah jantung terbuka dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan independen dalam menstabilkan tanda-tanda vital. Data demografis dari peserta menunjukkan bahwa 57,5% sampel adalah laki-laki, usia pasien dalam kisaran 18-65 dan mayoritas sampel (47,5%) adalah 50 sampai 59 tahun dan usia rata-rata yaitu 50 tahun (SD = 15,16). 37,5% dari pasien menderita hipertensi, 30% mengalami hiperlipidemia dan 20% menderita diabetes. 57,5% memiliki pengalaman operasi sebelumnya dan hanya 10% yang memiliki pengalaman aromaterapi. Tak satu pun dari subjek yang pernah menggunakan minyak esensial Lavender. Uji-t berpasangan statistik sebelum dan sesudah aromaterapi menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik (<math>p = 0,001 &lt;</math>), dan tekanan darah diastolik (<math>p = 0,001</math>), dan pada denyut jantung (<math>p = 0,03</math>).</p>	PubMed
---	--	------	-----------------	---	--	---	--------

3	Sevban Arslan, PhD, Nadiye Ozer, PhD, RN	2016	Vol 9, No 3	Touching, music therapy and aromatherapys effect on the physiological situation of the patients in intensive care unit	<p><b>D:</b> Quasi-eksperimental</p> <p><b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Unit Perawatan Intensif, terapi musik, aromaterapi, sentuhan fisik ekspresif, terapi komplementer, keperawatan</p> <p><b>I:</b> Sphygmomanometer, oximeter, dan pengukuran kecemasan menggunakan skala gambar Venham</p> <p><b>A:</b> SPSS, versi 10, Statistik deskriptif, Uji Chisquare, Uji t sampel</p>	<p>Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat hemoglobin pasien meningkat setelah sentuhan fisik, sedangkan denyut nadi berkurang setelah terapi musik dan aromaterapi.</p> <p>Perbandingan nilai rata-rata pengukuran sebelum maupun setelah dilaksanakan terapi musik pada kelompok studi menampilkan tidak adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai rata-rata untuk tekanan darah sistol dan diastole, denyut nadi dan frekuensi pernafasan (<math>p &gt; 0,05</math>)</p>	ProQuest
4	Mirbastegan Na, Ganjloo, Bakhshandeh B, Rakhshani	2016	Vol 15, No 2	Effect of aromatherapy on anxiety and vital signs of myocardial infarction patients in intensive care units	<p><b>D:</b> Quasy eksperimental</p> <p><b>S:</b> Consecutive sampling</p> <p><b>V:</b> Aromaterapi lavender, myocardial infarction, kecemasan, tekanan darah</p> <p><b>I:</b> Formulir pemilihan subjek, kuesioner demografis, formulir tanda vital dan skala Inventaris Anxiety Trait-State Spiel berger</p>	<p>Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar pasien mengalami kecemasan cukup berat yaitu 38,3 % pada kelompok kontrol serta 45% pada kelompok intervensi. Untuk memahami pengaruh ekstrak lavender pada setiap tingkat kecemasan, kecemasan keadaan dan sifat dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama termasuk (kecemasan ringan, ringan sampai sedang dan sedang sampai berat); termasuk kelompok kedua (tingkat keparahan ringan sampai sedang, tingkat keparahan sedang dan sangat berat.). Analisis kovarian menunjukkan bahwa keadaan dan sifat kecemasan dari kelompok intervensi sudah</p>	Google Scholar

					<b>A:</b> Chi-square, paired t-test dan analysis of covariance	berkurang secara signifikan daripada kelompok kontrol ( $p < 0,01$ ). Diantara tekanan darah pada kedua kelompok dihari pertama diperoleh tidak adanya perbedaan yang signifikan. Namun, tekanan darah sistolik dan diastolik menurun secara signifikan pada kelompok intervensi setelah intervensi dilakukan yakni (Dari $131,46 \pm 19,46$ menjadi $126,6 \pm 12,88$ dengan $P = 0,042$ , Dari $76,90 \pm 15,45$ menjadi $73,20 \pm 10,45$ dengan $p = 0,048$ )	
5	Mohsen Z, Rasoul A, Zahra F, Ehsan D, Amir B, Parisa Z, Zaynab Y	2017	Vol 18, No 4	Evaluation of lavender oil inhalation effect on blood pressure and heart rate in patients undergoing coronary angiography	<b>D:</b> Quasy eksperimental <b>S:</b> Cluster sampling <b>V:</b> Lavender oil, anti-anxiety agents, hemodynamics, coronary angiography <b>I:</b> Perangkat lunak online, dan daftar pengacakan disimpan (disembunyikan) <b>A:</b> IBM SPSS Statistics untuk Windows, versi 20.0. (Armonk, NY, USA)	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan inhalasi berupa minyak lavender memiliki manfaat dalam mengendalikan detak jantung dan juga tekanan darah pada pasien yang menjalani angiografi koroner. Dari 80 pasien yang diteliti, 36 (45%) adalah laki-laki. Usia rata-rata pasien adalah $50,89 \pm 15,90$ tahun. Jenis kelamin, usia, dan status perkawinan tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara 2 kelompok tersebut, secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tanda-tanda vital antara 2 kelompok ( $P < 0,05$ )	Google Scholar
6	Nahid R, Seyedeh Azam S, Fatemeh T,	2019	Vol 9, No 4	The effect of aromatherapy with lavender essential oil on	<b>D:</b> Pre-eksperimental <b>S:</b> Simple random sampling	Penelitian tersebut menunjukkan hasil yakni aromaterapi dapat mengurangi frekuensi denyut jantung serta menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum dilakukan	Google scholar

	Armin Z, Saeed S, Mahdi M			anxiety and stress in patients under going coronary artery by pass graft surgery	<b>V:</b> Aromaterapi, Kecemasan, CABG, Stres <b>I:</b> Kuesioner Depresi Anxiety Stress Scale (DASS) <b>A:</b> Uji chi-square dan uji-t	prosedur operasi CABG. Uji – t independent menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan diantara kedua kelompok mengenai detak jantung dan juga tingkat kecemasan (P = 0.02). Hal ini mengkonfirmasi efek menghirup minyak essensial lavender dalam mengurangi detak jantung dan tingkat kecemasan.	
7	Eni Kusyati, Novi Kurnia Santi, Shindi Hapsari	2018	Vol 1, No	Kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah	<b>D:</b> quasi experiment one group pretest dan posttest <b>S:</b> purposive sampling <b>V:</b> aromaterapi, hipertensi, nafas dalam <b>I:</b> sphygmomanometer <b>A:</b> uji normalitas menggunakan Shapiro wilk dan uji statistik menggunakan paired t-test	Penelitian yang sudah dilakukan memperoleh hasil yakni sebelum dilakukan pemberian aromaterapi beserta relaksasi nafas dalam pada tekanan darah sistolik memperoleh hasil rata-rata 148.38 mmHg pada penderita hipertensi dan sesudah diberikan suatu intervensi, tekanan darah memperoleh hasil rata-rata 145.54 mmHg. Dan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam pada tekanan darah diastole memperoleh hasil rata-rata 92.0 mmHg dan setelah diberi intervensi memperoleh hasil rata-rata 90.54 mmHg. P-value 0.000 atau lebih kecil dari p-value 0.05. kesimpulan yang dapat diambil yaitu kombinasi dari aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam menunjukkan hasil efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Google Scholar



8	Herdy Juniawan, Suryadi Ashar	2020	Vol 9, No.1	Perbandingan antara pemberian aromaterapi mawar/ rosa centifolia dan aromaterapi lavender/ lavendulan augustfolia terhadap penurunan tekanan darah pada Wanita lansia usia 60-70 tahun	<p><b>D:</b> Quasi-experimental method</p> <p><b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Lavender Aromatherapy, Rose Aromatherapy, Women Elderly, Hypertension</p> <p><b>I:</b> Sphygmomanometer, lembar observasi tekanan darah dan lembar SOP/ standart operational prosedur</p> <p><b>A:</b> Mann whitney dan uji Wilcoxon</p>	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbandingan antara pemberian aromaterapi lavender / lavendulan augustfolia dengan aromaterapi mawar/rosa centifolia. Uji mann whitney didapatkan hasil untuk kelompok intervensi 1 (aromaterapi mawar) nilai $p = 0,03$ ( $<0,005$ ) dan untuk kelompok intervensi 2 (aromaterapi lavender) nilai $p = 0,01$ ( $0,05$ ) yang berarti $H_1$ diterima yang berarti terdapat perbedaan perbandingan yang sudah dilakukan antara pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi mawar pada penurunan tekanan darah di wilayah puskesmas perawatan pegatan kabupaten tanah bumbu.	Google scholar
9	Ana Mariza, Annisa Umi Kalsum	2017	Vol 8, No 1	Pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada Wanita lanjut usia di UPTD panti sosial lanjut usia tresna werdha natar lampung selatan	<p><b>D:</b> Quasi experiment dengan rancangan one group pretest post test design</p> <p><b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Mawar aromaterapi, tekanan darah</p> <p><b>I:</b> Sphygmomanometer</p> <p><b>A:</b> paired sample t-test</p>	Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa prevalensi penderita tekanan darah yakni 32 orang (60,37%) dan pemberian aromaterapi mawar memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia lanjut/ lansia. Tahun 2016 $p - value = 0,000$ . Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dengan dilakukan pemberian aromaterapi bunga mawar selama 5 hari berturut-turut memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah, yaitu dengan hasil rata-rata tekanan darah yaitu 121,04 menjadi 113,02.	Portal Garuda

10	Suryadi A, Herdy J, Gathut P	2018	Vol 9, no 2	Perbandingan antara pemberian aromaterapi mawar dan aromaterapi lavender terhadap perawatan penurunan tekanan darah Wanita lansia di puskesmas pagatan tanah bumbu	<p><b>D:</b> Quasi experiment dengan rancangan nonequivalent control group design</p> <p><b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Aromaterpi, Lansia Wanita, Tekanan Darah</p> <p><b>I:</b> Lembar observasi tekanan darah &amp; lembar SOP</p> <p>(Standart Operational Prosedure), sphygmomanometer</p> <p><b>A:</b> Uji mann whitney dan wilxocon</p>	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya perbandingan antara pemberian aromaterapi mawar dan lavender pada penurunan tekanan darah wanita lansia usia 60-70 tahun. Hasil Uji statistik menggunakan uji mann whitney didapatkan kelompok intervensi 1 (mawar) nilai $p=0,03$ ( $<0,005$ ) dan kelompok intervensi 2 (lavender) nilai $p = 0,01$ ( $<0,05$ ) yang berarti $H_1$ diterima, yang berarti terdapat perbedaan perbandingan antara pemberian aromaterapi mawar dengan lavender pada penurunan tekanan darah.	Google Scholar
11	Yenika A, Dwi E, Siti A	2017	Vol 2, No 2	Efektivitas metode inhalasi aromaterapi (campuran minyak esensial lavender dan neroli) untuk menurunkan hipertensi dalam kehamilan	<p><b>D:</b> Quasy eksperimental design jenis one group pretest dan posttest design</p> <p><b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Aromaterapi, hipertensi, kehamilan, lavender, neroli, tekanan darah</p> <p><b>I:</b>Sphygmomanometer air raksa</p> <p><b>A:</b> Wilcoxon match pairs test</p>	Dari penelitian tersebut memperoleh hasil yakni rata-rata penurunan tekanan darah pada responden yakni sebesar 2 mmHg baik itu sebelum maupun sesudah dilakukan pemberian aromaterapi (campuran essential oil lavender dan neroli) dengan menggunakan metode inhalasi. Responden dengan jumlah 6 orang mengalami penurunan tekanan darah diastolik (60%). Responden dengan jumlah 2 orang mengalami kenaikan (20%) dan 1 Orang sisanya (10%) diastoliknya tetap. Data perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik telah diuji secara statistik dengan uji	Google scholar

						beda Wilcoxon, diketahui bahwa T hitung yang jumlah jenjangnya kecil adalah 30 (untuk nilai sistolik) dan nilai T tabel = 8, maka T hitung > T tabel (30>8). Sedangkan untuk nilai diastolik, T hitung adalah 25, maka T hitung > T tabel (25>8). Maka disimpulkan bahwa H0 diterima / dapat dikatakan metode dengan cara inhalasi aromaterapi (campuran minyak essensial lavender dan neroli) pada penelitian ini tidak efektif untuk menurunkan tekan darah atau hipertensi (sistole dan diastole) pada masa kehamilan	
12	Emma Setiyo Wulan, Nasikhatul Wafiyah	2018	Vol 7, no 1	Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas jati kabupaten kudus	<p><b>D:</b> Pre eksperimental designs dengan one group pretest dan posttest</p> <p><b>S:</b> Purposive sampling</p> <p><b>V:</b> Aromaterapi, tekanan darah, hipertensi</p> <p><b>I:</b> Sphygmomanometer digital merk beurer</p> <p><b>A :</b> Uji paired t-test</p>	Dari penelitian ini diperoleh hasil rata-rata pada tekanan darah sistolik baik itu sebelum maupun sesudah diberikan intervensi aromaterapi 164,70 mmHg dan 157,30 mmHg. Kemudian hasil pada tekanan darah diastolik baik itu sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi didapatkan hasil rata-rata sebesar 90,3 mmHg dan 92,18 mmHg. Nilai t hitung sitolik dan diastolik sebesar 4,657 ( $t > 1,69$ ) dan 1,020 ( $t < 1,69$ ) serta p-value sistolik 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan p-value diastolik 0,315 ( $p > 0,05$ ), dan dapat disimpulkan yakni pemberian aromaterapi memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi, akan tetapi tidak terdapat efek yang signifikan pada tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi	Google scholar



## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelusuran artikel menggunakan artikel jurnal yang relevan, ditemukan 12 artikel jurnal yang sesuai terkait dengan penggunaan aromaterapi dalam upaya menurunkan tekanan darah. Dari semua artikel jurnal yang didapatkan, aromaterapi yang banyak digunakan yaitu lavender dan mawar. terdapat 2 artikel jurnal yang meneliti tentang perbandingan aromaterapi lavender dan aromaterapi mawar. Begitu pula dengan intervensi yang dilakukan juga beragam, terdapat 4 artikel jurnal yang meneliti penurunan tekanan darah hanya dengan menggunakan aromaterapi lavender saja, kemudian terdapat 2 artikel jurnal yang hanya menggunakan aromaterapi mawar, 2 artikel jurnal dengan membandingkan aromaterapi satu dengan yang lain, dan terdapat pula 4 artikel jurnal yang meneliti perubahan penurunan tekanan darah menggunakan aromaterapi dengan kombinasi. Kombinasi yang banyak digunakan pada penelitian terdiri dari touching, musik klasik, kombinasi dengan nafas dalam, hingga kombinasi dengan minyak neroli. Intervensi dalam pemberian aromaterapi juga bermacam-macam, terdapat 5 artikel jurnal yang intervensinya menggunakan inhalasi akan tetapi tidak menjelaskan secara detail pemberian aromaterapinya itu secara langsung/ dengan menggunakan alat, 1 artikel jurnal menggunakan masker oksigen yang sudah diberikan tetesan aromaterapi, 1 artikel jurnal menggunakan aromaterapi yang berbentuk dupa, 1 artikel jurnal menggunakan aromaterapi yang menggunakan diffuser atau alat uap, 1 artikel jurnal menggunakan kapas yang ditetesi aromaterapi, 1 artikel jurnal menggunakan aromaterapi yang diteteskan pada kertas non penyerap dan 2 artikel jurnal lain tidak mencantumkan intervensi yang berikan. Waktu yang diberikan dalam proses intervensi aromaterapi ini juga tak kalah beragam, mulai dari penelitian yang hanya membutuhkan waktu 3 menit, kemudian 5 menit, ada juga yang menggunakan waktu 10 menit, kemudian 15 menit, dan juga 20 - 30 menit. Terdapat 1 artikel

jurnal yang proses pemberian aromaterapinya hanya membutuhkan waktu 3 menit, 1 artikel jurnal dengan waktu 5 menit, 3 artikel jurnal dengan waktu 10 menit, 1 jurnal dengan waktu 15 menit, 3 artikel jurnal dengan waktu 20 menit, serta 3 artikel jurnal yang waktu pemberian aromaterapinya tidak dicantumkan.

Setelah pemberian aromaterapi terdapat waktu yang ditentukan untuk mengukur tekanan darah pasien. 1 artikel jurnal menunjukkan setelah diberikan intervensi 15 menit kemudian di tensi, ada pula 2 jurnal yang mengukur tekanan darah pasien setelah 30 menit pemberian aromaterapi, sisa artikel jurnal yang lain tidak mencantumkan hal tersebut. Tak kalah penting yang perlu dibahas dalam 12 artikel jurnal ini yaitu jangka waktu pemberian aromaterapi dalam 1 minggu, terdapat 1 artikel jurnal yang mencantumkan pemberian aromaterapi dilakukan selama 5 hari berturut-turut, 1 artikel jurnal menjelaskan 3x sehari, 1 artikel jurnal lain menjelaskan untuk dilakukan intervensi 3-5x/ minggu dan sisa artikel jurnal yang lain tidak mencantumkan hal tersebut. Dari intervensi dan waktu pemberian aromaterapi yang sudah dibahas diatas, maka dalam penelitian ini juga membahas kondisi pasien yang dijadikan responden dalam penelitian. Banyak kalangan yang menjadi responden, diantaranya mulai dari kalangan ibu hamil, lansia, pasien operasi hingga pasien yang sedang menjalani perawatan di ruang ICU. 2 artikel jurnal membahas kondisi klinis pasien ibu hamil dengan hipertensi derajat satu. 3 artikel jurnal yang membahas kondisi klinis lansia dengan hipertensi derajat satu maupun derajat dua. Kemudian 2 artikel jurnal membahas kondisi hipertensi pada pasien dengan segala usia baik itu derajat satu maupun derajat dua. 1 artikel jurnal membahas kondisi pasien dengan hipertensi derajat satu dan gangguan kecemasan. kondisi klinis pasien dengan keluhan disritmia, takikardia, dan hipertensi akibat stress pada pasien operasi jantung coroner dengan total 2 artikel jurnal. Terdapat pula 1 artikel jurnal dengan kondisi pasien yang berada pada perawatan intensive care unit dengan minim masa perawatan 3 hari.



Serta pasien dengan infark myocard dengan gangguan kecemasan dan dengan eksklusi tidak mengalami alzheimer, orang dengan gangguan kejiwaan, dan juga kecanduan obat anti cemas. Dari 12 artikel jurnal yang di review ini, semua membahas tentang penggunaan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah, 10 artikel jurnal menjelaskan bahwa terdapat hasil yang signifikan, 2 artikel jurnal lainnya tidak mendapatkan hasil yang signifikan. Hasil dari 2 artikel jurnal yang tidak mendapatkan hasil yang signifikan diantaranya 1 artikel jurnal menggunakan terapi kombinasi touching, musik dan aromaterapi. 1 artikel jurnal lainnya yaitu menggunakan kombinasi minyak neroli pada pasien hamil dengan hipertensi derajat 1, dari hasil penelitian dijelaskan aromaterapi yang di inhalasi efektif dalam menurunkan tekanan darah apabila tidak ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti kecemasan, kehamilan, serta kondisi medis lainnya.

Hipertensi ini adalah penyakit kardiovaskuler yang menjadi perhatian kesehatan masyarakat. Hipertensi ini juga merupakan salah satu penyakit mematikan diindonesia saat ini. Hipertensi yaitu kondisi dimana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan diatas ambang normal. Ketika anda dikatakan mengidap atau mengalami hipertensi maka tekanan darah yang diperoleh sudah melebihi angka normal yang telah ditentukan, yaitu bila hasilnya >140 mmHg (sistol) dan >90 mmHg (diastol) atau keduanya. Tak hanya itu hipertensi ini dibagi menjadi 2 jenis, diantaranya adalah, primer dan juga sekunder. Hipertensi primer diakibatkan karena keadaan atau faktor gaya hidup, sedangkan hipertensi sekunder yaitu kondisi dimana hipertensi ini disebabkan oleh kondisi medis. Tekanan darah tinggi disebut silent killer, dan suatu saat dikhawatirkan tekanan darah tinggi ini menyebabkan kejadian stroke dan serangan jantung, resiko kematian, karena tidak ada tanda maupun gejala yang spesifik dari penyakit ini. American Heart Association (AHA)

menuturkan, bahwa populasi orang amerika diatas usia 20 tahun yang menderita tekanan darah tinggi telah mencapai 74,5 juta, tetapi penyebabnya tidak diketahui pada hampir 90-95% kasus. Yang paling utama adalah pada negara yang masih berkembang, jumlah dari kasus hipertensi diperkirakan meningkat sekitar 80% yakni di tahun 2025, di tahun 2000 dari 639 juta kasus meningkat di tahun 2025 menjadi 1,15 milyar. Perkiraan ini didasarkan dari jumlah pasien darah tinggi saat ini dan pertumbuhan populasi saat ini. Riskesdas (2013) menuturkan, prevalensi nasional penderita hipertensi adalah 25,8%. Prevalensi tertinggi dengan 30,9% terdapat di kepulauan bangka belitung, dan di papua terendah dengan jumlah 16,8%. Dari data tersebut, hanya 36,8% dari 25,8% penderita hipertensi yang terdiagnosis, dan kasus hipertensi dimasyarakat sebagian besar tidak terdiagnosis yakni (63,2%) (Wulan & Wafiyah, 2018)

Penatalaksanaan hipertensi ini dilaksanakan secara komprehensif, meliputi tindakan promotif, preventif, kemudian kuratif dan juga rehabilitatif. Upaya lainnya yang dijalankan diantaranya adalah pengobatan. Pengobatan untuk mengatasi hipertensi ini antara lain : terapi farmakologis dan non-farmakologis. Aromaterapi adalah salah satu pengobatan non farmakologis yang juga ikut berperan dalam upaya untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan dari terapi aromaterapi ini adalah untuk meningkatkan kesehatan seseorang, baik itu secara fisik, mental maupun emosional. Terdapat berbagai macam aromaterapi, beberapa jenis aromaterapi yang umum atau banyak digunakan antara lain lavender / *lavendula augustifolia*, mawar / *rosa centifolia*, lemon / *citrus lemon*, jasmine / *Jasminum grandiflorum*, kenanga / *Cananga odorata* dan juga cendana / *Santalum album* (Juniawan herdy, 2020). Salah satunya yakni minyak essensial *lavendula augustifolia* atau aromaterapi lavender yang mampu berfungsi dalam menurunkan tekanan darah, prosesnya yakni disaat menghirup minyak essensial *lavendula augustifolia* atau aromaterapi lavender



tersebut, terdapat molekul yang bersifat volatil atau sering disebut molekul yang mudah menguap, kemudian mengangkut unsur aromatik sehingga memicu memori dan reaksi emosional, memberikan relaksasi dan ketenangan, serta dapat memperlancar aliran darah.

Kemudian hasil studi penelitian dari (Juniawan Herdy, 2020), didapatkan bahwa dari hasil wawancara, penyebab atau faktor pencetus yang paling umum pada wanita lansia yang mengalami tekanan darah tinggi di area Puskesmas Pagatan adalah minimnya aktivitas fisik, kemudian memakan makanan yang menyebabkan tekanan darah tinggi seperti garam, makanan berlemak, stressor dan faktor-faktor lain seperti bertambahnya usia. Dan berdasarkan hasil penelitian & dikaitkan pada teori bisa diambil kesimpulan yakni setelah dilakukan pemberian aromaterapi baik aromaterapi lavender / *lavendula augustifolia* dan mawar / *rosa centifolia*, dapat dilihat dari pengamatan pasca pemberian lavender dan juga mawar adalah terjadinya penurunan pada tekanan darah diakibatkan karena tubuh rileks dan juga mengalami ketenangan. Hasil penelitian (Kusyati et al., 2018) juga menunjukkan hasil yang efektif baik penggunaan relaksasi nafas dalam dan minyak essensial *lavendula augustifolia* atau aromaterapi lavender dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi atau tekanan darah tinggi. Perpaduan atau kombinasi antara terapi relaksasi nafas dalam dan minyak essensial *lavendula augustifolia* atau aromaterapi lavender tersebut berfokus pada aktivitas otot yang tegang, lalu mengurangi ketegangan tersebut melalui proses relaksasi dan menciptakan suasana hati yang rileks dan menenangkan.

Menurut peneliti, aromaterapi ini dapat digunakan pada pasien hipertensi grade 1 dan grade 2 dan belum efektif digunakan pada pasien hipertensi grade 3. Pemberian aromaterapi dengan lavender (*Lavendula Augustifolia*) dan pemberian aromaterapi mawar (*Rosa Centifolia*) dapat menurunkan tekanan darah. Namun, ada faktor tertentu yang bisa menyebabkan penatalaksanaan atau intervensi aromaterapi tersebut tidak efektif dan tidak

adanya penurunan dengan hasil yang signifikan terhadap tekanan darah. Tak hanya itu saja, banyak sekali metode pemberian aromaterapi, salah satunya aromaterapi yang diberikan dengan cara di hirup, diberikan dengan menggunakan alat, maupun yg sudah menjadi bahan baku dupa. Aromaterapi yang dihirup dapat mengirimkan pesan elektrokimia yang ditransmisikan ke sistem limbik melalui saluran sensorik, memicu memori dan reaksi emosional. Hipotalamus bertindak sebagai pengatur dan menciptakan pesan yang perlu ditransmisikan ke otak. Pesan yang diterima dan diubah ke dalam tindakan dalam bentuk senyawa elektrokimia yang memberikan ketenangan dan relaksasi kepada orang-orang dengan tekanan darah tinggi dan meningkatkan aliran darah. Kondisi rileks inilah yang dapat mengakibatkan menurunnya nilai tekanan darah pada seseorang yang mengalami hipertensi atau darah tinggi.

Hal baik lainnya tentang upaya menurunkan tekanan darah dengan aromaterapi yaitu bahan yang dipakai dalam penelitian ini relatif mudah didapat. Untuk biayanya sendiri aromaterapi juga relatif terjangkau untuk masyarakat. Apalagi, saat ini masih banyak masyarakat penderita tekanan darah tinggi (hipertensi) yang masih malas minum obat hipertensi, dikarenakan takut akan ada efek berbahaya bagi tubuh jika mengkonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu lama. Dalam pengembangan upaya menurunkan tekanan darah, maka terapi komplementer menggunakan media aromaterapi ini dapat dijadikan sebuah referensi tambahan pembelajaran untuk tenaga kependidikan maupun keperawatan dalam melakukan upaya dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi khususnya hipertensi ringan hingga sedang. Jadi dapat disimpulkan dari hasil penelitian 12 artikel jurnal literatur yang telah direview terdapat hasil 10 artikel jurnal yang signifikan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi terhadap upaya menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi ringan hingga sedang. Dan terdapat 2 artikel jurnal yang hasil intervensi menggunakan aromaterapi tidak signifikan, dikarenakan adanya faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi tekanan darah



seperti kecemasan, kehamilan, serta kondisi medis lainnya. Oleh karena itu penggunaan aromaterapi menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis dalam keperawatan yang penggunaannya perlu diupayakan dan dikembangkan sebagai salah satu terapi komplementer yang mudah dan murah dalam upaya menurunkan tekanan darah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian 12 artikel jurnal yang telah direview, terdapat 10 artikel jurnal yang menunjukkan hasil signifikan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi terhadap upaya menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi ringan hingga sedang. Dan terdapat 2 artikel jurnal yang hasil intervensi menggunakan aromaterapi tidak signifikan, dikarenakan adanya faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi tekanan darah darah seperti kecemasan, kehamilan, serta kondisi medis lainnya, penggunaan aromaterapi menjadi salah satu penatalaksanaan non-farmakologis dalam keperawatan yang penggunaannya perlu diupayakan dan dikembangkan sebagai salah satu terapi komplementer yang mudah dan murah dalam upaya menurunkan tekanan darah

Saran untuk penelitian ini adalah perlu dilakukan adanya penelitian lebih lanjut terhadap aromaterapi lainnya, sehingga dapat dihasilkan sebuah intervensi aromaterapi lain yang beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, Y., Rahayu, D. E., & Asiyah, S. (2017). Efektivitas Metode Inhalasi Aromaterapi (Campuran Minyak Esensial Lavender Dan Neroli) Untuk Menurunkan Hipertensi Dalam Kehamilan. 2(2), 132–137. <https://doi.org/ISSN 2503-5088>

Arslan, S., & Ozer, N. (2016). Touching, Music Therapy and Aromatherapy's Effect on the Physiological Situation of the Patients in Intensive Care Unit. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 867–875. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=123018392&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Ashar Suryadi, juniawan herdi, pringgotomo gathut. (2018). Постовалова Е.А. 1, 2 , Макарова О.В. 2. 39(4), 190–194.

Dan, C., Lavender, A., Augustfolia, L., Penurunan, T., Darah, T., Wanita, P., & Usia, L. (2020). Keywords : Lavender Aromatherapy. Rose Aromatherapy, Women Elderly, Hypertension,. 9(1), 30–39.

Fazlollahpour-Rokni, F., Shorofi, S. A., Mousavinasab, N., Ghafari, R., & Esmaeili, R. (2019). The effect of inhalation aromatherapy with rose essential oil on the anxiety of patients undergoing coronary artery bypass graft surgery. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34(4), 201–207. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.11.014>

Kusyati, E., Santi, N. K., & Hapsari, S. (2018). Kombinasi relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender efektif menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 1, 76–81.

Maisi, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2017). Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 750–756. <https://doi.org/10.33546/bnj.301>

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. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.305>

Mirbastegan, N., Ganjloo, J., Bakhshandeh Bavarsad, M., & Rakhshani, M. H. (2016). Effects of aromatherapy on anxiety and vital signs of myocardial infarction patients in intensive care units. *International Medical Journal Malaysia*, 15(2), 37–42.

Salamaty, A., Mashouf, S., & Mojab, F. (2017). Effect of inhalation of lavender essential oil on vital signs in open heart surgery ICU. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 16(1), 404–409.



<https://doi.org/10.22037/ijpr.2017.1952>

Wulan, E. S., & Wafiyah, N. (2018). Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aroma Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(1), 10. <https://doi.org/10.31596/jcu.v0i0.209>

Ziyaeifard, M., Azarfarin, R., Faritous, Z., Dehdashtian, E., Baghestani, ; Amir, Ziyaeifard, P., & Yousefi, Z. (2017). Lavender Effects on Hemodynamics During Angiography Ziyaeifard et al. *Iranian Heart Journal*, 18(4), 29–33