



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXTION (PMR) TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH SEPATAN**

*The Effect of Lavender Aromatherapy And Progressive Muscle Relaxtion (Pmr)
On Blood Pressure of Hypertension Patients In Sepatan Area*

Khairunisa Putri Damayanti¹, Rina Puspita Sari², H.A.Y.G. Wibisono³

^{1,2,3}STIKes YATSI Tangerang

Email : khairunisaputri1@gmail.com

Abstract

Hypertension is often referred to as the dark killer, because it is a deadly disease without any symptoms. WHO estimates that currently the prevalence of hypertension is 22% globally of the total world population. Treatments that can be done for clients with hypertension include non-pharmacological therapy, namely giving Lavender Aromatherapy in combination with Progressive Muscle Relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy and progressive muscle relaxation (PMR) on reducing blood pressure in hypertensive patients in the Sepatan Region. The research method in this study used a quasi-experimental design with a pre-experiment one-group pre-post test design. The population was hypertensive patients in RT 004 / RW 006, Pisangan Jaya Village, Sepatan District, Tangerang Regency with 30 respondents. The sampling technique in this study was using purposive sampling. The analysis technique above uses Univariate and Bivariate analysis using Paired T Test. The results showed that there was an effect of lavender aromatherapy and progressive muscle relaxation (pmr) on reducing blood pressure in patients with hypertension, with the result, p value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that there is an effect of lavender aromatherapy and progressive muscle relaxation (pmr) on lowering blood pressure. blood pressure in patients with hypertension in RT 004 / RW 006, Pisangan Jaya Village, Sepatan District, Tangerang Regency. Conclusion: Combination of Lavender Aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation is a non-pharmacological therapy that has been proven to be effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Lavender Aromatherapy, Progressive Muscle Relaxation

Abstrak

Keselamatan pasien merupakan dasar dari pelayanan kesehatan yang baik, oleh karena itu keselamatan pasien merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap tenaga kesehatan agar terciptanya pelayanan kesehatan berkualitas yang mengutamakan penerapan sasaran keselamatan pasien. Pengetahuan tenaga kesehatan dalam sasaran keselamatan pasien terdiri dari ketepatan identifikasi pasien, peningkatan komunikasi yang efektif, peningkatan keamanan obat yang perlu diwaspadai, kepastian tepat lokasi, prosedur, dan tepat pasien operasi, pengurangan risiko infeksi, pengurangan risiko pasien jatuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan penerapan keselamatan pasien pada petugas kesehatan di Puskesmas Kedaung Wetan

Kota Tangerang. Metode Penelitian dalam penelitian ini menggunakan *deskriptif korelasi* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah petugas kesehatan sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner. Teknik analisa diatas menggunakan analisa Univariat dan Bivariat. Terdapat hubungan pengetahuan dengan penerapan keselamatan pasien pada petugas kesehatan, dengan hasil, *p value* sebesar $0,013 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan penerapan keselamatan pasien pada petugas kesehatan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Aromaterapi Lavender, Progresive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap, karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa gejala lebih dahulu. Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung. Peningkatan resistensi dari pembuluh darah dari tepi dan peningkatan volume aliran darah (Hastuti, 2020).

Hipertensi dapat menyebabkan 70% stroke dan 60,5% penyakit gagal ginjal. Fenomena ini disebabkan oleh gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji, rendahnya konsumsi sayuran segar dan mengandung serat, tingginya konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkat sehingga mempunyai peran besar dalam meningkatkan kejadian hipertensi (Kurnia, 2020)

Kejadian dan prevalensi hipertensi terus meningkat diseluruh dunia. Berdasarkan prediksi WHO pada tahun 2025 prevalensi hipertensi seluruh dunia pada orang dewasa mencapai 29,2%. Hipertensi merupakan satu dari sepuluh penyakit yang menyebabkan mortalitas di ASIA (Saha dalam Kurnia, 2020). WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi sebesar 22% secara global dari penduduk dunia total.

Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%.. Hasil Risesdas 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan mempunyai prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Provinsi Papua mempunyai prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16% sedangkan provinsi banten mempunyai prevalensi hipertensi (29,47%) (Kemenkes RI, 2019).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk klien dengan hipertensi diantaranya dengan penatalaksanaan medis dan keperawatan. Penatalaksanaan keperawatan yang dapat dilakukan antara lain berikan istirahat yang cukup terhadap klien, pantau tanda-tanda vital, edukasikan tentang keadaan yang terjadi pada klien agar tidak timbul kecemasan, atau berikan terapi non farmakologi seperti pemberian aroma terapi dan teknik relaksasi otot progresif bagi klien.

Aromaterapi lavender (*Lavendula augustifolia*) dapat mampu menurunkan

tekanan darah dimana aromaterapi lavender (*Lavendula augustifolia*) dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang akan merangsang memori dan respon emosional yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks serta dapat memperlancar aliran darah, minyak lavender mempunyai banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan seperti monoterpen hidrokarbon, camphene, limonene, geraniol lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool merupakan kandungan aktif utama (Nuraini, 2014 dalam Yulia 2016).

Progresive Muscle Relaxation (PMR) merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor peregangan otot diikuti dengan relaksasi otot dan psikis yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006).

Dari penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan *Progresive Muscle Relaxtion* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Sepatan“.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Pre-experiment one-grup pre-post test design*. Populasi adalah pasien hipertensi di RT 004 / RW 006 Kelurahan Pisangan Jaya, Kecamatan Sepatan, Kabupaten Tangerang sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisa diatas menggunakan analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji *Paired T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah berkurang akibat dari peningkatan serta kolagen dan hilangnya serat elastis dalam lapisan medial arteri, sehingga terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, yang megakibatkan meningkatnya tekanan darah (Rahajen, 2009 dalam Mira dkk,2019).

Hasil penelitian diketahui rata-rata usia responden dalam kategori lasia awal (usia pertengahan, 45-59 tahun) sebanyak 24 responden sebesar (80 %). Sedangkan responden dengan lanjut usia (60-74 tahun) sebanyak 6 responden sebesar (20 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mira dkk, 2019 yaitu diperoleh hasil dari 10 responden yang telah diteliti rata-rata umur responden adalah 42 tahun pada pasien dengan riwayat hipertensi primer. Dan didukung dengan penelitian Wahyuni (2015) diperoleh hasil rata-rata usia pasien adalah 49

tahun, dan hampir sama dengan penelitian Naingolan, dkk (2012) yaitu sebagian besar berusia 41-65 tahun (86,66 %).

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia semakin rentan dengan hipertensi, dikarenakan berkurangnya elastisitas pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, maka dari itu dianjurkan untuk lansia untuk melakukan aktivitas seperti olahraga, pergerakan sendi (relaksasi tubuh), menjaga pola makan.

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi penderita hipertensi yaitu laki-laki sebanyak 6 responden (20 %) sedangkan perempuan 24 responden (80 %). Penelitian ini didukung oleh penelitian (Mira, 2019) dimana pasien paling banyak menderita hipertensi yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak (60 %) pada pasien dengan riwayat hipertensi primer. Dan sejalan dengan penelitian (Naingolan dkk, 2012) sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan (73,33 %). Menurut Dalimartha dkk,2008 dalam Mira dkk, 2019 berpendapat bahwa peningkatan resiko terjadinya hipertensi pada perempuan terjadi setelah menopause (sekitar 45 tahun).

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perempuan beresiko tinggi lebih awal terkena hipertensi dikarenakan proses menopause, pada saat menopause terjadi pengurangan estradiol dan penurunan perbandingan resiko estrogen dan progesteron, yang mengakibatkan endothelial dan menyebabkan kenaikan pada aktivitas saraf simpatik dan mengeluarkan stimulan renin dan angiotensin yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata lama menderita hipertensi adalah < 5 tahun dengan frekuensi 19 orang (63,3 %),sedangkan lama menderita hipertensi > 5 tahun dengan frekuensi 11 orang (36,7). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh sari (2015) yaitu dari hasil penelitian diperoleh hasil paling banyak pasien dengan lama menderita hipertensi yaitu 5 tahun (66,7 %). Dan didukung oleh penelitian Munawaroh (2012) yaitu sebagian besar responden dengan lama menderita hipertensi 2-5 tahun.

Potter & Perry, 2005 dalam mira, 2019 menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik yang memerlukan pengobatan secara rutin dalam jangka waktu yang relatif lama. Hipertensi juga disebabkan faktor herediter, pola hidup dan faktor lingkungan. Maka semakin lama seseorang menderita hipertensi, resiko komplikasi lebih mudah terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *Aromaterapi Lavender Dan Progressive Muscle Relaxation* dengan rata-rata tekanan darah sistol > 140 dan diastol > 90 mmHg. Tekanan darah dalam batas normal yaitu tekanan darah sistol > 100 atau < 140 dan diastol > 70 atau < 90. Bila Tekanan darah melebihi batas normal itu, penderita dimungkinkan mengalami Hipertensi. Dan bila penderita mengalami tekanan darah kurang dari batas normal kemungkinan penderita mengalami Hipotensi.

Hal ini disebabkan karena responden tersebut belum mengikuti petunjuk dari penyuluhan kesehatan dengan baik yang telah dilaksanakan oleh petugas

kesehatan. Respon tersebut belum dapat menerima dengan baik pendidikan kesehatan untuk mengatasi Tekanan darah yang tinggi yang diajarkan oleh perawat. Respon belum mampu menunjukkan tekanan darah yang baik dimana respon belum terjadi penurunan tekanan darah.

Untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi pasien hipertensi dapat dilakukan *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion*. *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* terbukti lebih hemat dari segi biaya dibanding cara farmakologis. Melalui *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion*, respon yang mengalami hipertensi dilatih untuk melakukan olah nafas, untuk melancarkan peredaran darah dan stimulasi saraf, serta menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolic, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mengurangi stress, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan control diri.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 30 (100%) responden kelompok yang melakuakn intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah, hal ini menunjukkan adanya manfaat pemberian intervensi *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* terhadap penurunan tekanan darah pada responden yang mengalami masalah hipertensi (tekanan darah tinggi).

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan terapi yang peneliti lakukan, penyebab responden mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan responden focus dan konsentri dalam mengikuti terapi yang dilakuakn oleh peneliti, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil intervensi *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* terhadap tekanan darah responden. Selain itu pada saat responden mengikuti terapi, responden telah diberikan pembatasan makanan (tinggi garam, daging atau makanan mengandung gula tingi, mengandung kolesterol dan lemak yang tinggi), serta perbanyak konsumsi sayur, buah – buahan, dan olahan susu rendah lemak, untuk mendukung penurunan tekanan darah responden yang diberikan pada petugas kesehatan.

Dukungan pemberian nutria yang baik pada responden dapat membantu percepatan dan penurunan tekanan darah responden dalam pelaksanaan *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion*. Selain itu, dukungan informasi sangat penting diberikan pada responden yang membutuhkan informasi *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* agar ia dapat memahami seluruh terapi dan mengetahui manfaat terapi tersebut. Hal ini membuat *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* menjadi lebih bermakna dan akan meningkatkan kemungkinan bahwa responden akan berhasil menjalankan intervensi *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* baik di lapangan ataupun saat dirumah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 30 (100%) responden yang mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini dapat disebabkan karna responden semangat memiliki motivasi yang tinggi dalam menurunkan tekanan darah. Hal positif dapat diperoleh responden setelah didapatkan tindakan *Aromaterapi*

Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion yaitu dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan peregangan sendi serta mencegah komplikasi Hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui setelah diuji menggunakan paired sampel T-test dependen dengan tingkat kepercayaan 95% p value sebesar 0,000. Dalam hal ini p value $< \alpha$ (0,05) yang berarti terdapat perbedaan bermakna pada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji statistik didapat nilai p value sebelum intervensi adalah 0,029 dan nilai p value setelah intervensi 0,015, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh intervensi *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* terhadap penurunan tekanan darah di RT 004/RW 006 Kelurahan Pisangan Jaya, Kecamatan Sepatan, Kabupaten Tangerang Tahun 2021.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok subjek yang diberikan intervensi *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion*. Diketahui bahwa semua yang menjadi subjek penelitian ini adalah penderita hipertensi yang mendapatkan pengobatan farmakologi. Peneliti ini hanya untuk membuktikan apakah *Aromaterapi Lavender dan Progressive Muscle Relaxtion* dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan lebih cepat atau tidak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mira dkk, (2019) yang berjudul “Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxtion* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas” yaitu didapatkan hasil nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) maka terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan *Progressive Muscle Relaxtion (PMR)* pada responden hipertensi primer di Puskesmas Nanggalo Padang.

Terapi PMR akan menghasilkan adanya relaksasi pada tubuh sehingga dapat menghambat peningkatan saraf simpatetik yang diharapkan agar hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik adalah sistem yang mendominasi pada keadaan tenang dan santai memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh sehingga akan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, tegangan otot dan tingkat metabolisme (Praptini, 2014 dalam Primasari dkk, 2018).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eni dkk, (2018) dengan judul penelitian “Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah” didapatkan hasil p – value 0.000 lebih kecil atau p-value $< 0,05$. Disimpulkan bahwa relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut *American society Of Hypertention*, (2013) berpendapat bahwa terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan latihan relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.



KESIMPULAN

Dari 30 pasien Hipertensi diketahui rata-rata usia responden dalam kategori 45-49 tahun (usia pertengahan) dengan presentase 80%, rata - rata lama < 5 tahun menderita hipertensi dengan presentase 63,3 %. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi cenderung tinggi dengan nilai *mean* 1,90 dan sesudah intervensi tekanan darah menurun dengan nilai *mean* 1,40. Ada pengaruh penurunan tekanan darah sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

DAFTAR PUSTAKA

- Eni, Novi & Shindi, (2018). *Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah*. Jurnal Kesehatan. Vol. 1
- Hastuti, A. P. (2020). *HIPERTENSI* (I. M. . Ratih R, ed.). Klaten, Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kurnia, A. (2020). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI* (T. Lestari, ed.). Surabaya: Jakad Media.
- Mira, Nova, Try.(2019). *Pengaruh Terapi Progresive Muscle Relaxtion (Pmr) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas Nanggalo Padang*. Jurnal Kesehatan. STIKes Mercubaktijaya Padang.
- Primasari, Musviro & Fitrio. (2018). *Efektivitas Progresive Muscle Relaxtion (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *The Indonesia Journal Of Health Science*.

