



Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif menurunkan tekanan darah

Combination of Deep Breath Relaxation and Aroma of Lavender Therapy Effective in Decreasing blood pressure

Eni Kusyati¹, Novi Kurnia Santi, Shindi Hapsari

¹STIKes Karya Husada, Semarang

kusyati2014@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi masalah kesehatan masyarakat umum. Hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi yaitu sekitar 25,8%. Kasus tertinggi penyakit yang tidak menular di Jawa Tengah adalah penyakit kardiovaskuler atau hipertensi dan pembuluh darah. Dari total 1.212.167 kasus yang dilaporkan sebesar 66,51 % (806.208) adalah penyakit kardiovaskuler atau hipertensi dan pembuluh darah. Relaksasi dan Aromaterapi dapat mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian kuantitatif dengan *quasi experiment one group pre-test and post-test design*. Menggunakan Teknik purposive sampling dengan jumlah 26 responden. Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan uji statistik menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum intervensi adalah 148,38 mmHg, dan tekanan darah diastole 92,00 mmHg dengan *p-value* 0.000, sedangkan rata-rata tekanan darah sistole setelah intervensi adalah 145,54 mmHg, dan tekanan darah diastole 90,54 mmHg dengan *p-value* 0.000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah

Kata Kunci: aromaterapi, hipertensi, nafas dalam

Abstract

Hypertension is one of the cardiovascular diseases that become a public health problem. Hypertension has a high prevalence of about 25.8%. The highest disease is not contagious in Central Java is cardiovascular disease or hypertension and blood vessels. Of the total 1,212,167 cases carried out at 66.51% (806,208) were cardiovascular disease or hypertension and blood vessels. Relaxation and Aromatherapy can increase vasodilation of blood vessels. The purpose of this study was to know the effectiveness of deep breathing relaxation and aromatherapy of lavender on blood pressure on hypertension patients. The type of study used quantitative research type with quasy experiment design one group pre-test and post-test design . Purposive sampling technique was used with 26 respondents. Normality test used Shapiro Wilk and statistical test used paired t-test. The results show that the mean of systole blood pressure before intervention was 148,38 mmHg, and diastole blood pressure was 92,00 mmHg with p-value 0.000, the mean systole blood pressure after intervention was 145,54 mmHg, and blood pressure diastole was 90.54 mmHg with p-value 0.000. The conclusion is that relaxation of deep breath and lavender aromatherapy effective in decrease blood pressure.

Keywords: aromatherapy; deep breathing; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi masalah kesehatan masyarakat umum. Sementara di Indonesia hipertensi merupakan salah satu penyakit pembunuh nomor satu pada saat ini. Pada usia lanjut faktor degeneratif bahkan usia produktif juga bisa terserang penyakit hipertensi (Herlambang, 2013).

Prevalensi kasus hipertensi primer/esensial di Provinsi Jawa Tengah tahun 2012 sebesar 1,67% mengalami penurunan di bandingkan dengan tahun 2011 sebesar 1.96%. Hipertensi hampir disetiap negara menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai. Secara global data WHO menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 1



miliar orang angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 50 % ditahun 2025, dari 1 miliar pengidap hipertensi, 33,3 % berada dinegara maju dan 66,7% sisanya berada dinegara sedang berkembang termasuk Indonesia (Dinkes, 2012).

Hipertensi telah menjadi penyakit yang menjadi perhatian di banyak negara di dunia, karena hipertensi seringkali menjadi penyakit tidak menular nomor satu di banyak negara. Penanganan hipertensi sebaiknya dilakukan secara komprehensif mencakup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dalam pengobatan bisa dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat penurun hipertensi, sedangkan nonfarmakologi salah satunya yaitu pengobatan menggunakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender (Rini Tri Hastuti, 2015).

Hipertensi bila tidak segera diobati dapat menyebabkan gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi ada 2 yaitu 1. Faktor yang dapat dikendalikan seperti obesitas, medikasi, gaya hidup, stress. 2. Faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, riwayat keluarga, jenis kelamin (Ni Wayan S, 2014)

Rumah pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang pada bulan April 2017 didapatkan data, terdapat 110 lansia terbagi dalam 6 bangsal yaitu anggrek, flamboyan, dahlia, cempaka, gardenia dan edelweis. Sedangkan jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 30 orang. Hipertensi merupakan penyakit terbanyak nomor 2 setelah insomnia di Rumah Pelayanan sosial Lanjut usia Pucang gading Semarang.

Tinjauan teori

Tekanan Darah adalah jumlah tenaga darah yang ditekan terhadap dinding Arteri (pembuluh nadi) saat Jantung memompakan darah ke seluruh tubuh manusia. Tekanan darah sistolik bagi kebanyakan kaum dewasa yang sehat adalah antara 90 dan 120 milimeter air raksa (mmHg). Tekanan darah diastolik normal adalah antara 60 dan 80 mmHg (Wade, 2016).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Relaksasi pernafasan merupakan terapi relaksasi dengan mengontrol pernafasan yang tepat dan efektif menurunkan depresi, ansietas, sifat cepat marah dan mudah tersinggung. Relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkat ketenangan, menurunkan kecemasan, stress atau marah.

Aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (essential oil). 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 mengatasi gangguan tidur (insomnia), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan seretonin (Ni Wayan S, 2014).

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan *quasi experiment one group pre-test and post-test desaign*. Menggunakan teknik purposive sampling dengan total sampel 26 responden. Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan uji statistik menggunakan *paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Tekanan darah sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi.

Tabel 1:
Tekanan darah sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi.

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Tekanan darah sistole	13	148.38	6.826	138	162
Tekanan darah diastole	13	92.00	1.155	90	94

Tabel 1 menunjukkan bahwa tekanan darah sistole sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata adalah 148.38 mmHg dengan standard deviasi 6.826. Tekanan darah sistole paling rendah adalah 138 mm/Hg dan tekanan darah sistole tertinggi adalah 162 mm/Hg. Tekanan darah diastole sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata adalah 92.00 mm/Hg dengan standard deviasi 1.155. Tekanan darah diastole paling rendah adalah 90 mm/Hg dan tekanan darah diastole tertinggi adalah 94 mm/Hg.

Hipertensi yang dialami responden terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai macam faktor risiko baik yang bisa dikontrol seperti aktivitas olahraga, merokok, mengkonsumsi garam dapur, obesitas, dan stress serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan (genetik) (Indah Setya, 2014).

Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan hipertensi yaitu karena terjadinya penurunan *cardiac output* (curah jantung) sehingga pemompaan ke jantung menjadi lebih kurang. Kurangnya latihan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya kekakuan pembuluh darah, sehingga aliran darah tersumbat dan dapat menyebabkan hipertensi. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik ke luar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya hipertensi (Indah Setya, 2014).

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 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 (Lisa S, 2015).

Tekanan darah sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi.

Tabel 2:
Tekanan darah sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi.

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Tekanan darah sistole	13	145.54	6.948	135	159
Tekanan darah diastole	13	90.54	1.450	88	93

Tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah sistole sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata adalah 145.54 mmHg dengan standard deviasi 6.948. Tekanan darah sistole paling rendah adalah 135 mm/Hg dan



tekanan darah sistole tertinggi adalah 159 mm/Hg. Tekanan darah diastole sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata-rata adalah 90.54 mm/Hg dengan standard deviasi 1.450. Tekanan darah diastole paling rendah adalah 88 mm/Hg dan tekanan darah diastole tertinggi adalah 93 mm/Hg.

Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aroma terapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan mengatasi gangguan tidur (insomnia), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Ni Wayan S, 2014).

Aromaterapi merupakan salah satu cara terapi dengan memanfaatkan minyak menguap atau minyak astiri dan organ alfactory (penciuman) manusia. kandungan dari aromaterapi 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 keseluruhan tubuh yang kemudian dapat menurunkan tekanan darah pada reponden. Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi (Lisa S, 2015).

Analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi.

Tabel 3:
Analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi

Paired T-test	Hasil	N	Mean (mmHg)	Sig.(2-tailed)	<i>p-value</i>
TD sistole	Pre	13	148.38	.000	.000
	Post		145.54		
TD Diastole	Pre	13	92.00	.001	.000
	Post		90.54		

Tabel 3. hasil analisis tekanan darah sistole sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata-rata adalah 148.38 mmHg dan tekanan darah sesudah diberikan rata-rata-rata adalah 145.54 mmHg. Tekanan darah diastole sebelum diberikan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi rata-rata-rata adalah 92.00 mm/Hg dan tekanan darah sesudah diberikan rata-rata-rata adalah 90.54 mm/Hg. *P-value* 0.000 atau lebih kecil dari *p-value* < 0.05. Kesimpulan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. 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. Selain itu juga dengan relaksasi akan membuat individu mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, mengatasi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan dan mengontrol *anticipacy anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan (American Society Of Hypertention, 2013).



Relaksasi berhubungan dengan sistem kerja saraf manusia yang terdiri dari sistem saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Keadaan rileks mampu menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitrat oksida (NO). Molekul ini bekerja pada tonus otot pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Baradero, 2009).

Aromaterapi lavender berhubungan dengan sistem kerja saraf manusia yang terdiri dari sistem saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Keadaan rileks mampu menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitrat oksida (NO). Molekul ini bekerja pada tonus otot pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Baradero, 2009).

Kondisi tubuh yang rileks dan tidak mengalami stress maka pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi tanpa adanya tahanan, ini dapat memaksimalkan suplai oksigen dan melancarkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh. Terlebih bila dilakukan secara teratur, dan tetap menjaga gaya hidup sehat untuk mendapat hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah untuk tetap dalam batas normal.

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 mmHg dan tekanan darah diastol 94,44 mmHg. Setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan pada nilai rata-rata tekanan darah sistol yaitu 149,99 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastol 85,98 mmHg.

Salah satu cara terbaik dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi. Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi relaksasi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stres kortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh akan semakin membaik.

Relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender ini akan memberikan pengaruh baik terhadap berbagai macam sistem dalam tubuh salah satunya yaitu system kardiovaskuler. Saat dilakukan intervensi berupa relaksasi nafas dan aroma terapi lavender, tekanan darah naik. Tekanan darah sistoliknya misalnya 140 mmHg, setelah diberikan relaksasi dengan aroma terapi lavender akan tetap. Tetapi, setelah dua hari kemudian tekanan darah tersebut akan mengalami penurunan. Apabila relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender ini dilakukan secara rutin dan berulang, lama kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya relaksasi dan aromaterapi lavender yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Jenis intervensi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah relaksasi dengan frekuensi pemberian intervensi 3-5 kali seminggu dengan lama intervensi 10-15 menit sekali pemberian intervensi (Indah S, 2014).

KESIMPULAN

Kombinasi Relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Herlambang. (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Jakarta: Tugu Publisher.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dinkes. (2012). *Profil Kesehatan*. <http://www.depkes.go.id/>. (6 April 2017).
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan dan Pengembangan Kesehatan. Diakses 29 Oktper 2016.
- Riskesdas. *Riset Kesehatan Dasar*. <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/>. (26 Oktober 2016).
- Dinkes. *Profil Kesehatan*. <http://www.depkes.go.id/>. (6 April 2017).



- Ni Wayan Suviyani, dkk. (2014). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (lavadulla angustifolia) Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Desa Cimagi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung*. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 1.
- Wade, C. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Indah Setya W. *Pengaruh Massase Ekstrimitas Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman, 2014.
- Rini Tri Hastuti, I. (2015). *Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Tehnik Nafas Dalam (Deep Breathing) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 134.
- American Society Of Hypertension*. (2013). *Blood Pressure And Your Health*.
- Baradero, Mary, dkk. (2009). *Klien Gangguan Kardiovaskuler: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta. EGC.
- Lisa S, Arina Ni, Ichsan B. (2015). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengukurani Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Universitas Tanjungpura Pontianak.