Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page:19516-19523

Pengaruh Senam Yoga Dan Pemberian Aroma Terapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti

Masdi Janiarli[1], Andriana[2], Heny Sepduwiana[3], Cici Saswita Sari[4]
[1,2,3,4]Program Studi Sarjan Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian
*email: masdijaniarli@gmail.com, andriana.midw@gmail.com, henysepduwiana@gmail.com, cicisaswitasari03@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Hipertensi dapat diatasi dengan senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar. Tindakan senam yoga dan aromaterapi mawar efesien untuk menenangkan dan membuat perasaan menjadi rileks dengan sifatnya yang dapat memperlambat aliran nafas dan denyut jantung yang terlalu cepat. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan hipertensi pada lansia. Desain penelitian ini yaitu quasi eksperimen, populasi lansia di posyandu desa Kaiti dan sampel 20, menggunakan alat tensimeter dan kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata tekanan darah senam yoga 71.700 mmHg. Hasil uji statistic diperoleh nilai p-value pada tekanan darah sistolik sebesar 0.000 < 0.05 dan p-value pada tekanan darah diastolik sebesar 0.037 < 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti. Hasil uji statistic pada aromaterapi mawar diperoleh nilai p-value pada tekanan darah sistolik sebesar 0.000 < 0.05 dan p-value pada tekanan darah diastolik sebesar 0.006 < 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu tindakan alternatif pada penderita hipertensi dan responden dapat memahami tentang pengaruh senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Senam Yoga, Aromaterapi Mawar, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal. Hypertension can be treated with yoga exercises and rose aromatherapy. The action of yoga exercises and rose aromatherapy is efficient to calm and make feelings relaxed with its properties that can slow down the flow of breath and heart rate that is too fast. The purpose of this study aims to determine the effect of giving yoga exercises and giving rose aromatherapy on reducing hypertension in the elderly. The design of this study is a quasi-experiment, the elderly population in the Kaiti village posyandu and a sample of 20, using a tensimeter and the experimental group showed an average yoga gymnastics blood pressure of 71.700 mmHg. The statistical test results obtained a p-value on systolic blood pressure of 0.000 <0.05 and a p-value on diastolic blood pressure of 0.037 <0.05. These results indicate that there is an effect of Yoga Gymnastics on Hypertension Reduction in the Elderly at the Kaiti Village Posyandu. The statistical test results on rose aromatherapy obtained a p-value on systolic blood pressure of 0.000 <0.05 and a p-value on diastolic blood pressure of 0.006 <0.05. These results indicate that there is an effect of rose aromatherapy on reducing hypertension in the elderly at the Kaiti Village Posyandu. The results of this study are expected to be one of the intervention measures in patients with hypertension and respondents can understand the effect of yoga exercises and the provision of rose aromatherapy on reducing hypertension in the elderly.

Keywords: *Yoga Exercises, Rose Aromatherapy, Hypertension, Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia mengalami penuaan secara alami, dan jumlahnya semakin bertambah seiring peningkatan usia harapan hidup (BPS, 2022). Penuaan merupakan proses normal yang disertai perubahan fisik dan perilaku yang dapat diprediksi, terjadi pada semua orang saat mencapai usia tertentu (Kemenkes RI, 2023). Masa tua menjadi momen refleksi pengalaman hidup yang membentuk integritas diri. Pengalaman hidup pada masa tua akan berpengaruh membentuk penilaian diri dan integritas. Menurut Erikson, lansia dapat mencapai integritas diri dengan melakukan penilaian positif terhadap pengalaman hidup mereka, yang berkontribusi pada tercapainya kesejahteraan psikologis (Hilmanisa et al., 2022).

Meningkatnya jumlah lansia berdampak pada peningkatan masalah kesehatan, seperti penyakit degeneratif akibat penurunan fungsi organ (Kemenkes RI, 2022). Saat ini, Indonesia memasuki tahap aging population, yang ditunjukkan oleh peningkatan jumlah lansia dari 19 juta jiwa (8,7%) pada tahun 2020 menjadi 27,1 juta jiwa (10,6%) pada tahun 2023, dan diproyeksikan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta orang (26,7%) pada tahun 2035 seiring dengan naiknya angka harapan hidup (BPS, 2023).

Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, jumlah rumah tangga yang dihuni lansia juga meningkat. Pada 2023, persentase rumah tangga lansia mencapai 30,5%, dengan 65,2% di antaranya dipimpin oleh lansia. Dukungan keluarga dalam hal ekonomi dan sosial memiliki peran yang krusial bagi kehidupan lansia di Indonesia. Menurut data Susenas 2023, sekitar 10,5% lansia tinggal sendiri. Proporsi lansia perempuan yang tinggal sendiri (15,8%) lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (5,9%). Oleh karena itu, masyarakat harus memberikan perhatian serius untuk mendukung lansia yang tinggal sendiri, terutama lansia perempuan yang lebih rentan dan berisiko (Subdirektorat Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2023).

Penyakit degeneratif pada lansia yang tidak ditangani baik dapat meningkatkan beban negara dan menurunkan kualitas hidup, bahkan menyebabkan kematian (Wijayanti et al., 2023). Penyakit degeneratif yang sering dialami lansia antara lain hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, diabetes melitus, dan gangguan sendi (Riskesdas, 2022). Hipertensi dapat menyerang siapa saja, dengan gejala seperti sakit kepala, jantung berdebar, dan sesak napas, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Utami et al., 2023). Selain obat-obatan, hipertensi pada lansia dapat ditangani dengan cara non-farmakologi seperti yoga dan aromaterapi mawar.

Hypertension League mengusung tema *"Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longe*r" sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, khususnya di negara-negara berpendapatan menengah ke bawah (WHO, 2023). Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan "darah tinggi" karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah.Tekanan darah terdiri dari tekanan sistolik (saat jantung memompa darah) dan diastolik (saat jantung istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistolik berada pada angka 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih (BEM FK, 2023).

Faktor risiko hipertensi meliputi riwayat keluarga dengan hipertensi, usia di atas 65 tahun, serta penyakit bawaan seperti diabetes dan gangguan ginjal. Faktor risiko hipertensi yang dapat diatasi meliputi pola makan tidak seimbang, merokok, alkohol, dan obesitas (Sumartini et al., 2023). Hipertensi sendiri merupakan kondisi medis yang umum terjadi pada sekitar 22% populasi dunia. Sebagian besar kasus hipertensi (sekitar 2/3) ditemukan di negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah (Setiawan, 2023). Pada tahun 2023, diperkirakan satu dari empat pria dan satu dari lima wanita mengalami kondisi hipertensi (Nurjanah, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2022, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,5% pada penduduk berusia 18 tahun

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan telah melampaui angka 1 miliar orang. Prevalensi hipertensi ini konsisten di semua kelompok sosio-ekonomi dan meningkat seiring dengan bertambahnya usia.Angka prevalensi hipertensi dapat mencapai 60% pada populasi dengan usia lebih dari 60 tahun. Jumlah penderita hipertensi secara global diproyeksikan akan meningkat sebesar 15–20% dan mencapai angka 1,5 miliar pada tahun 2025 (Athena, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia berada pada angka 8,5%. Prevalensi hipertensi bisa mencapai 60% pada orang berusia di

atas 60 tahun. Diperkirakan, jumlah penderita hipertensi global akan meningkat 15-20% menjadi sekitar 1,5 miliar pada 2025 (Riskesdas, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitria & Ningsih (2023), senam lansia memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang telah memasuki masa menopause. Penelitian lain juga membuktikan bahwa senam Tera efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk melaksanakan program senam Tera secara rutin dan konsisten, terutama bagi lansia dengan hipertensi (Khasasnah & Nurjanah, 2023).

Berdasarkan survei awal hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia yang mengikuti Posyandu Lansia pada kegiatan Posyandu di Desa Kaiti bulan Juli 2024, tercatat sebanyak 20 lansia mengalami hipertensi tingkat sedang hingga berat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak dari mereka merasa tidak mampu untuk terus bergantung pada obat-obatan. Selain itu, hingga saat ini belum ada penelitian yang mengkaji pengaruh senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu Desa Kaiti. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan hipertensi pada lansia di posyandu Desa Kaiti"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimen two group pre-test* dan *post-test*. Penelitian dilakukan di Desa Kaiti pada 1-7 Oktober 2024 dengan populasi 20 orang lansia hipertensi yang menjadi sampel penelitian melalui teknik purposive sampling. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen (penurunan hipertensi pada lansia) dan variabel independen (senam yoga dan aromaterapi mawar). Data dikumpulkan melalui suatu proses pendekatan kepada subjek untuk mendapatkan yang diperlukan dalam suatu penelitian dan juga melibatkan kader yang telah diberi pemahaman tentang penelitian ini. Tehnik wawancara langsung kepada responden. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah lembar Ceklist dan *Sphygmomanometer*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam tabel distribusi rata-rata sebelum dan sesudah intervensi senam yoga dan aromaterapi mawar. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Independent T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober sampai dengan 07 Oktober 2024. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang responen yang mengalami hipertensi dan telah memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 45-90 tahun yaitu 10 orang responen di beri Senam Yoga dan 10 orang responen di beri Pemberian Aromaterapi Mawar. Setelah penelitian selesai dilakukan, data diolah dan dianalisis sehingga dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Analisis Univariat Senam Yoga

a. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Yoga

Tabel 1. Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Kaiti

	Mean	SD	Min-Max
TD Sistolik pretest	161.50	12.466	140-181
TD Diastolik pretest	86.20	9.942	70-104

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum diberikan senam yoga adalah 161/86. Tekanan darah paling tinggi tercatat sebesar 181/104, sedangkan tekanan

darah paling rendah adalah 140/70. Standar deviasi untuk tekanan darah sistolik adalah 12,466, sedangkan standar deviasi untuk tekanan darah diastolik adalah 9,942.

b. Tekanan Darah Sesudah Senam Yoga

Tabel 2. Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Kaiti

	Mean	SD	Min-Max
TD Sistolik posttest	156.30	12.667	137-176
TD Diastolik posttest	84.60	8.847	73-100

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah menjalani senam yoga adalah 156/85 mmHg, dengan tekanan darah tertinggi mencapai 176/100 mmHg dan tekanan darah terendah tercatat pada 137/73 mmHg. Standar deviasi untuk tekanan darah sistolik adalah 12.667, sementara standar deviasi untuk tekanan darah diastolik adalah 8.847.

Analisis Bivariat Senam Yoga

Tabel 3. menyajikan data mengenai dampak senam yoga terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Kaiti

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan yoga	5.200	2.974	0.940	0.000
Tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan yoga	1.600	2.066	0.653	0.037

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel 3, terdapat penurunan tekanan darah pada 10 responden, dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 5,200 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 1,600 mmHg. Standar deviasi tekanan sistolik adalah 2,974 dan tekanan diastolik adalah 2,066 dengan standar deviasi untuk tekanan darah sistolik tercatat sebesar 2.974, sementara standar deviasi untuk tekanan darah diastolik adalah 2.066. Di samping itu, standar error untuk tekanan darah sistolik tercatat sebesar 0,940, sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebesar 0,653. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai p untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan untuk tekanan darah diastolik sebesar 0,037, yang keduanya berada di bawah angka 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan Senam Yoga terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Kaiti.

Hasil uji statistic diperoleh nilai *p- value* pada tekanan darah sistolik sebesar 0.000 < 0.05 dan *p-value* pada tekanan darah diastolik sebesar 0.037 < 0.05. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value pada tekanan darah sistolik mencapai 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, sedangkan p-value pada tekanan darah diastolik tercatat sebesar 0.037, juga di bawah 0.05. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari Senam Yoga terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Kaiti.

Analisis Univariat Aromaterapi Mawar

a. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Aromaterapi Mawar

Tabel 4. Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Sebelum diberikan aromaterapi mawar Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Kaiti

	Mean	SD	Min-Max
TD Sistolik pretest	157.20	18.232	133-182
TD Diastolik pretest	96.30	16.479	70-129

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan hasil pengolahan data SPSS Oktober 2024, Tabel 4.4 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah pemberian aromaterapi mawar adalah 143/86 mmHg. Tekanan darah tertinggi tercatat 165/100 mmHg dan terendah 125/71 mmHg. Standar deviasi tekanan darah sistolik adalah 14,286 dan standar deviasi tekanan darah diastolik adalah 8,511.

b. Tekanan Darah Sesudah diberikan aromaterapi mawar

Tabel 5. Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan aromaterapi mawar Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Desa Kaiti

	Mean	SD	Min-Max
TD Sistolik posttest	143.10	14.286	125-165
TD Diastolik posttest	86.00	8.511	71-100

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukan bahwa rata-rata tekanan darah sesudah diberikan aromaterapi mawar adalah 143/86, tekanan darah tertinggi yaitu 165/100 dan tekanan darah terendah yaitu 125/71 dengan standar deviasi tekanan darah sistolik adalah 14.286 dan standar deviasi tekanan darah sistolik adalah 8.511.

Analisis Bivariat Aromaterapi Mawar

Tabel 6. Pengaruh Aromaterapi mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Perubahan tingkat tekanan darah sistolik yang diamati sebelum dan setelah pemberian aromaterapi mawar.	14.100	7.187	2.273	0.000
Selisih nilai tekanan darah sistolik antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar.	10.300	9.178	2.902	0.006

Hasil pengolahan data spss, oktober 2024

Berdasarkan Tabel 6 menunjukan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 10 orang responden rata – rata tekanan darah sistolik adalah 14.100 dan tekanan darah diastolik adalah 10.300 dengan standar deviasi (SD) tekanan darah sistolik sebesar 7.187 dan dengan simpangan baku (SD) tekanan darah sistolik sebesar 7,187 dan SD tekanan darah diastolik sebesar 9,178, serta standar error (SE) tekanan darah sistolik sebesar 2,273 dan SE tekanan darah diastolik sebesar 2,902, hasil analisis menunjukkan nilai p-value pada tekanan darah sistolik sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, dan p-value pada tekanan darah diastolik sebesar 0.006, juga di bawah 0.05. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa Aromaterapi Mawar memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Posyandu Desa Kaiti.

PEMBAHASAN

Pengaruh Senam Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia di Posyandu Desa Kaiti

Hasil penelitian pada Lansia di Posyandu Desa Kaiti di dapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 10 orang responden dengan rata – rata tekanan darah sistolik adalah 5.200, tekanan darah diastolik tercatat mencapai 1.600, dengan simpangan baku (SD) tekanan darah sistolik sebesar 2,974 dan tekanan darah diastolik sebesar 2,066. Adapun standar error (SE) tekanan darah sistolik tercatat sebesar 0,940, sedangkan SE tekanan darah diastolik sebesar 0,653. Hasil uji statistic diperoleh nilai p- value pada tekanan darah sistolik sebesar 0.000 < 0.05 dan p-value pada tekanan darah diastolik sebesar 0.037 < 0.05. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari Senam Yoga terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Kaiti.

Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung koroner hingga lima kali lipat sebagai faktor risiko kardiovaskuler. Hipertensi secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner hingga lima kali lipat sebagai salah satu faktor risiko kardiovaskuler. Aktivitas fisik yang teratur, seperti senam, dapat berperan penting dalam mencegah penyakit kardiovaskuler dengan cara meningkatkan metabolisme serta memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (BEM FK, 2023).

Penelitian lain yang mendukung hasil ini menunjukkan bahwa senam lansia tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah sistolik (p = 0,083), namun berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah diastolik (p = 0,000) (Sumartini, Zulkifli dan Adhitya, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suriani dan Rosiaini (2023) yang menemukan bahwa senam yoga efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi, berdasarkan hasil uji Paired T-Test dengan p-value 0,000. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wiyono, Rohma, dan Lundy (2021), yang menyatakan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Setelah melakukan senam yoga, tekanan sistolik menurun sebesar 8,17 mmHg dari 148,05 mmHg menjadi 139,88 mmHg. Tekanan diastolik juga menurun dari 92,68 mmHg menjadi 88,73 mmHg.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan senam yoga berpotensi memberikan kontribusi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden menunjukkan perubahan signifikan pada intensitas tekanan darah setelah mengikuti sesi senam yoga, yakni terjadinya penurunan tekanan darah. Di samping itu, rangkaian gerakan dalam senam yoga turut membantu melancarkan sirkulasi darah, yang kemudian merangsang pelepasan hormon endorfin. Hormon ini memiliki kemampuan untuk mempengaruhi kinerja jantung, sehingga tekanan darah dapat menjadi lebih stabil. Selain itu gerakan yang dilakukan dalam senam yoga juga dapat mempelancar peredaran darah sehingga mengaktifkan *hormone endorphine* yang mampu mempengaruhi kinerja jantung sehingga tekanan darah menjadi stabil.

Pengaruh Senam Yoga dan Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Desa Kaiti

Hasil penelitian pada Lansia di Posyandu Desa Kaiti di dapatkan terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 10 orang responden rata – rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar adalah 14.100 dan tekanan darah diastolik sebesar 10.300, dengan simpangan baku

(SD) untuk tekanan darah sistolik sebesar 7.187 dan untuk tekanan darah diastolik sebesar 9.178. Adapun standar error (SE) tekanan darah sistolik adalah 2.273 dan SE tekanan darah diastolik adalah 2.902. Hasil uji statistic diperoleh nilai *p-value* pada tekanan darah sistolik sebesar 0.000 < 0.05 dan *p-value* pada tekanan darah diastolik sebesar 0.006 < 0.05. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti.

Aromaterapi mawar dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi gejala depresi, sakit kepala, serta membantu mengatur keseimbangan hormon untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi risiko penyakit jantung (Wahyuni et al., 2020). Aromaterapi mawar diberikan melalui inhalasi dengan cara meneteskan 1-2 tetes aroma terapi pada kapas atau cotton bud, kemudian dihirup selama 15 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi untuk memantau perubahan. Aromaterapi mawar memiliki aroma khas yang dapat merangsang saraf penciuman, membantu relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi sakit kepala, dan menstabilkan tekanan darah (Faridah et al., 2024).

Penelitian ini konsisten dengan temuan Ade Maisyarah (2019) yang menunjukkan bahwa aromaterapi bunga mawar efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Bunga mawar memiliki efek menenangkan dan memberikan rasa relaksasi, yang dapat membantu memperlambat detak jantung serta laju pernapasan yang berlebihan. Hasil penelitian Ade Maisyarah menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah, dengan hasil uji paired t-test (p=0,000) dan independent t-test (p=0,004). Penelitian ini sejalan dengan temuan Faridah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan slow deep breathing dan aromaterapi mawar memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi, dengan nilai p < 0,05 (pre p=0,000 dan post p=0,007).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa dengan menghirup aromaterapi mawar, akan terjadi peningkatan gelombang alfa dalam otak, yang berkontribusi pada proses relaksasi. Fenomena ini berpotensi menurunkan aktivitas vasokontriksi pada pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah, sehingga berimplikasi pada penurunan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Kaiti. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value pada tekanan darah sistolik setelah intervensi senam yoga adalah 0,000 dan pada tekanan darah diastolik sebesar 0,037. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, pada lansia. Selanjutnya, pemberian aromaterapi mawar juga menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai p-value sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik dan 0,006 pada tekanan darah diastolik. Karena kedua nilai p tersebut juga lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi mawar berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dengan demikian, baik senam yoga maupun aromaterapi mawar terbukti efektif dalam membantu menurunkan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Kaiti.

DAFTAR PUSTAKA

Athena, A. (2023). *Prevalensi* Hipertensi Global. Jakarta: Penerbit Kesehatan Dunia.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia. Jakarta: BPS.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Proyeksi* Penduduk Lansia Indonesia 2020-2035. Jakarta: BPS.

BEM FK. (2023). Tekanan Darah dan Hipertensi. Jakarta: Penerbit Kedokteran.

Faridah, Virgianti Nur, Rizky Asta Pramestirini, Khoirun Nisa, and Nur Minikmatin Sholikah. 2024. "Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Virgianti." *Jurnal Keperawatan* 16: 1393–1400.

Fitria, N., & Ningsih, T. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Lansia Menopause di Desa Pasir Utama. Jurnal Kesehatan, 12(3), 45-57.

Hilmanisa, A., Salsabila, A. M., Wazkia, H., Rivani, K. D., & Putri, M. A. (2022). *Psikoedukasi mindfulness* untuk mengatasi *empty nest syndrome* pada lansia di puskesmas Ulak Karang Selatan. Pusako: Jurnal Pengabdian Psikologi, 1(1), 37-41.

Kasasnah, N., & Nurjanah, K. (2023). *Pengaruh Senam Tera terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Bogor*. Jurnal Terapi Fisik, 15(2).

Kemenkes RI. (2023). *Panduan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kemenkes RI..

Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Kesehatan Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI, hal. 60-62

Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Riskesdas. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Subdirektorat Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. (2023). *Laporan Sosial dan Ekonomi Lansia Indonesia*. Jakarta: *Puslitbang* Kesejahteraan Sosial.

Sumartini, Z., Zulkifli, A., & Adhitya, R. (2023). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. Jurnal Kesehatan, 8(2), 98-110.

Setiawan, S. (2023). *Epidemiologi* Hipertensi di Negara Berkembang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 34-46.

Uriani, and Rosiaini. 2023. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Denfan Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Akimal* 3 (3): 48–55.

Utami, S., et al. (2023). *Manajemen* Hipertensi pada Lansia. Yogyakarta: Penerbit Medis.

Wahyuni, W., Fatmawati, S., & Silvitasari, I. (2020). Menurukan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Aroma Terapi Bunga Mawar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 119. https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.491

Wijayanti, W., et al. (2023). Dampak Penyakit *Degeneratif* pada Lansia. Jurnal Kesehatan Indonesia, 11(2), 67-79.

World Health Organization (WHO). (2023). *Aging and Health*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health