

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr.Darsono Pacitan

Agus Malik Zakaria¹, Endrat Kartiko Utom², Ucik Ernawati³, Yanti Dwi Kurniawan⁴

^{1,2}Universitas Duta Bangsa Surakarta, ³STIKES Buana Husada Ponorogo,

⁴RS. Indriati Solo Baru

Corresponding Author: Agus Malik Zakaria, e-mail: 240218042@mhs.udb.ac.id

Published: Desember , 2025

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi signifikan terhadap angka kesakitan dan kematian. Upaya pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga intervensi non-farmakologis, salah satunya aromaterapi lavender yang diketahui memiliki efek relaksasi dan potensial menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Darsono Pacitan. Metode penelitian menggunakan experiment pre-posttest serta alat tensimeter dan diffuser sebagai alat bantu dengan dua responden penderita hipertensi yang menerima intervensi aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi setiap harinya menggunakan tensimeter digital. Data pengkajian pasien meliputi kondisi klinis, riwayat penyakit, dan tanda vital sebelum intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada kedua responden. Penurunan terbesar terjadi pada hari pertama dan kedua, sedangkan hari ketiga menunjukkan penurunan yang lebih kecil, diduga akibat adaptasi tubuh terhadap stimulus aromaterapi atau pengaruh faktor fisiologis dan psikologis lain. Selain menurunkan tekanan darah, aromaterapi juga meningkatkan kenyamanan subjektif pasien, ditandai dengan berkurangnya keluhan pusing dan meningkatnya rasa relaksasi. Aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai intervensi tambahan untuk membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Keywords: aromaterapi lavender, tekanan darah, hipertensi

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan prevalensi dari tahun ke tahun. World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dan hampir dua pertiga berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO memperkirakan bahwa pada 2024 sudah sekitar 1,4 milyar orang dewasa (usia 30–79 tahun) di seluruh dunia menderita hipertensi; hipertensi tetap menjadi penyebab utama kematian dan morbiditas global (World Health Organization, 2025). Hipertensi yaitu kondisi dimana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan sehingga dapat menyebabkan peningkatan angka kematian dan angka kesakitan (Sumartini et al., 2019). Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala spesifik namun berpotensi menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan serebrovaskular. Di Indonesia, hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak dan menjadi penyebab utama rawat inap pada fasilitas pelayanan kesehatan primer maupun sekunder. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak dideteksi dan ditangani secara tepat (Sumartini et al., 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara di Jawa Timur, prevalensi tercatat sebesar 36,3%, menjadikannya salah satu provinsi dengan kasus hipertensi cukup tinggi. Berdasarkan data rekam medis RSUD dr. Darsono Pacitan, jumlah pasien hipertensi yang menjalani perawatan mengalami tren peningkatan dalam tiga tahun terakhir. Hal ini membuktikan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi komprehensif dan berkelanjutan, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis.

Hipertensi muncul ketika terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur dalam beberapa kali pemeriksaan (Tika, 2021). Secara fisiologis, peningkatan tekanan darah terjadi akibat perubahan tonus vaskuler, vasokonstriksi, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan regulasi hormon dan sistem saraf otonom. Pada pasien hipertensi, keluhan subjektif yang umum muncul antara lain sakit kepala, bahu terasa berat, sesak napas, kelelahan, gangguan pola tidur, atau tidak merasakan keluhan sama sekali. Dari perspektif keperawatan, proses pengkajian kondisi pasien menjadi sangat penting untuk menentukan penatalaksanaan yang tepat.

Penanganan hipertensi dalam praktik keperawatan dimulai dari proses pengkajian yang komprehensif. Pengkajian meliputi identitas pasien, riwayat kesehatan, pola aktivitas, sirkulasi, eliminasi, nutrisi, pola pernapasan, persepsi diri, reproduksi, penanggulangan stres, pola kepercayaan, hingga pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang (Rosyadi, 2025). Pada pasien hipertensi, pengkajian sirkulasi menjadi aspek penting, khususnya pada pengukuran tekanan darah yang dilakukan berulang untuk memastikan diagnosis. Tanda-tanda seperti takikardi, perubahan irama jantung (*dysrhythmia*), palpitasi, hingga adanya *hypertensive postural changes* dapat memberikan gambaran kondisi kardiovaskuler pasien.

Selain itu, pengkajian respirasi juga sering mengungkap adanya sesak napas, pernapasan cepat, atau penggunaan otot bantu pernapasan, terutama pada pasien hipertensi yang disertai komplikasi jantung atau paru. Pengkajian eliminasi berfungsi untuk mengidentifikasi adanya gangguan ginjal, mengingat hipertensi erat kaitannya dengan menurunnya perfusi ginjal. Pemeriksaan penunjang seperti Hb/Ht, BUN/Creatinin, glukosa darah, urinalisis, EKG, CT scan, atau foto toraks sangat membantu dalam menilai komplikasi hipertensi, termasuk kemungkinan adanya pembesaran jantung, kerusakan ginjal, atau kelainan serebrovaskular. Setelah proses pengkajian, perawat perlu menetapkan diagnosis keperawatan sesuai SDKI (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Dalam konteks pelayanan kesehatan, intervensi untuk mengendalikan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis seperti penggunaan obat antihipertensi, tetapi juga terapi nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis menjadi fokus penting bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, karena lebih mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping yang berarti, dan dapat mendukung efektivitas obat antihipertensi. Beberapa intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan antara lain modifikasi gaya hidup, olahraga teratur, pengelolaan stres, pengurangan konsumsi garam, berhenti merokok, pembatasan konsumsi alkohol, teknik relaksasi, hingga terapi komplementer seperti pijat dan aromaterapi (Iqbal & Handayani, 2022). Intervensi keperawatan meliputi tindakan mandiri maupun kolaboratif, seperti memonitor tanda vital secara berkala, mengevaluasi status kardiovaskuler dan respirasi, mengatur periode istirahat dan aktivitas, memberikan teknik relaksasi, hingga kolaborasi dalam pemberian terapi farmakologis. Dalam konteks penelitian ini, salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah adalah terapi aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan terapi komplementer yang banyak digunakan dalam dunia kesehatan modern, terutama pada kasus-kasus yang melibatkan sistem saraf otonom. Lavender memiliki kandungan linalool dan linalyl acetate yang bersifat sedatif, relaksan, dan ansiolitik. Mekanisme fisiologis aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah diduga melalui stimulasi sistem limbik, yang kemudian menurunkan aktivitas sympathetic nervous system dan mengaktifkan parasympathetic nervous system. Hal ini menghasilkan penurunan denyut jantung, penurunan vasokonstriksi, serta stabilisasi tekanan darah.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan tekanan darah. Aromaterapi melibatkan penggunaan minyak esensial dari tanaman tertentu untuk menghasilkan efek terapeutik. Salah satu jenis aromaterapi yang paling banyak digunakan dalam penatalaksanaan stres dan kecemasan adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Lavender dikenal sebagai minyak esensial yang memiliki aroma khas dan kandungan komponen aktif seperti linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek sedatif, menenangkan, dan relaksasi (Rudi et al., 2024). Dari aspek fisiologis, mekanisme kerja aromaterapi lavender berlangsung melalui jalur olfaktorius. Ketika aroma lavender dihirup, molekul aromatik akan merangsang reseptor penciuman dan mengirimkan sinyal ke sistem limbik di otak, khususnya amigdala dan hipotalamus, yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan respon otonom (Wulandari et al., 2024). Stimulasi sistem limbik akan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga tubuh berada dalam kondisi relaksasi. Proses ini menyebabkan penurunan ketegangan otot, pelebaran pembuluh darah, penurunan frekuensi denyut jantung, serta penurunan tekanan darah.

Lavender memiliki lebih dari 25–30 jenis, namun *Lavandula angustifolia* merupakan spesies yang paling banyak digunakan dalam bidang kesehatan karena efek terapinya yang signifikan. Aroma lavender tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat stres, serta memberikan efek analgesik dan antidepresan ringan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa lavender dapat memengaruhi mood, meningkatkan aliran darah, dan menyeimbangkan sistem saraf, sehingga sangat bermanfaat bagi pasien dengan tekanan darah tinggi (Pritasari et al., 2024).

Melihat tingginya kasus hipertensi serta keterbatasan penggunaan terapi nonfarmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr. Darsono Pacitan, maka sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi lavender sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengintegrasian terapi komplementer seperti aromaterapi lavender dapat menjadi strategi inovatif dalam pelayanan keperawatan, mendukung pendekatan holistik, serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien. Selain itu, belum banyak penelitian di Kabupaten Pacitan yang secara khusus mengevaluasi pengaruh aromaterapi lavender pada pasien hipertensi di lingkungan rumah sakit. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan dan diperlukan untuk memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan standar operasional prosedur (SOP) intervensi nonfarmakologis dalam penanganan hipertensi.

Penggunaan aromaterapi lavender dalam konteks klinis biasanya dilakukan melalui diffuser yang menyebarkan aroma minyak esensial ke seluruh ruangan. Inhalasi aroma lavender diketahui dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang berkaitan dengan relaksasi dan ketenangan. Intervensi ini mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping signifikan, dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Fernandi, 2024). Di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk rumah sakit, intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi semakin banyak digunakan untuk membantu stabilisasi kondisi pasien sebelum dilakukan intervensi lanjutan. Pendekatan ini memberikan manfaat tambahan, terutama pada pasien hipertensi yang sering mengalami kecemasan dan stres selama menjalani perawatan.

Sejumlah penelitian terdahulu yang relevan yaitu pertama, penelitian pada beberapa pasien hipertensi yang menerima inhalasi lavender selama 2–3 hari menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata serta peningkatan kenyamanan pasien; peneliti menyimpulkan aromaterapi dapat menjadi intervensi keperawatan mandiri. (studi deskriptif/kasus, sampel kecil) (Sapeni et al., 2025). Kedua, studi kecil pada pasien hipertensi stadium 1 menunjukkan terapi refleksi kaki dengan minyak lavender konsisten menurunkan tekanan darah setelah beberapa sesi, mendukung efek relaksasi dan peredaran yang diasosiasikan dengan lavender (Dwiyanti & Setyarini, 2023).

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penelitian sebelumnya yang berfokus pada penggunaan aromaterapi lavender dalam skala kecil dan dalam konteks intervensi jangka pendek, penelitian ini menghadirkan kebaruan berupa penerapan aromaterapi lavender langsung pada pasien hipertensi yang dirawat di RSUD dr. Darsono Pacitan dengan rancangan penelitian yang lebih terstruktur. Selain itu, penelitian ini menilai perubahan tekanan darah secara objektif sebelum dan

sesudah intervensi dalam konteks pelayanan rumah sakit, sehingga hasilnya memberikan bukti empiris yang lebih aplikatif untuk praktik keperawatan klinis. Dengan demikian, penelitian ini memperluas temuan terdahulu dan memberikan kontribusi baru terkait efektivitas aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi di fasilitas kesehatan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dalam memperkaya ilmu keperawatan khususnya pemberian asuhan menyeluruh kepada pasien yang menderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan eksperimen pre–post test, yang bertujuan mengevaluasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada individu yang sama, sehingga respons fisiologis terhadap aromaterapi lavender dapat diamati secara langsung dan mendalam. Selain itu, desain studi kasus memberi keleluasaan untuk mengamati kondisi pasien secara komprehensif, baik dari aspek fisiologis maupun respons subjektif selama intervensi berlangsung.

Penelitian dilaksanakan di Ruang Wijaya Kusuma RSUD dr. Darsono Pacitan pada periode 1 Agustus–30 Agustus 2025. Pemilihan lokasi dan waktu penelitian dilakukan untuk memastikan konsistensi intervensi dan kemudahan pemantauan responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Wijaya Kusuma RSUD dr. Darsono Pacitan. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sebanyak dua pasien memenuhi kriteria dan berpartisipasi dalam penelitian yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusif.

Tabel 1. Kriteria Sampel

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Pasien berusia 18–65 tahun.	Pasien dengan riwayat stroke atau komplikasi berat lainnya
Memiliki diagnosis hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.	Riwayat konsumsi alkohol
Tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi pada saat penelitian.	Pasien tidak kooperatif atau menolak berpartisipasi.
Mampu membaca dan menulis serta bersedia menandatangani informed consent	
Tidak memiliki alergi terhadap aromaterapi lavender dan tidak memiliki riwayat asma.	

Pelaksanaan penelitian terdiri dari tiga tahap, yaitu pretest, intervensi aromaterapi lavender dan posttest. Tahapan pertama, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan memperoleh persetujuan tertulis. Setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi. Tahapan kedua, Peneliti memberikan aromaterapi lavender dengan langkah-langkah sebagai berikut yaitu menyiapkan diffuser berisi 20 ml air dan 3–6 tetes minyak esensial lavender. Lalu diffuser diletakkan di ruangan khusus yang tenang dan hanya digunakan untuk satu pasien kemudian pasien menghirup aroma lavender selama 30 menit sambil beristirahat. Dan seluruh alat pelindung diri (APD) dipakai sesuai standar. Ruangan dibuat kondusif sesuai kebutuhan prosedur. Tahapan ketiga, Setelah intervensi selesai, tekanan darah pasien diukur kembali menggunakan tensimeter digital. Hasil post-test dicatat untuk dianalisis lebih lanjut.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, yaitu pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, wawancara singkat, untuk mengetahui kenyamanan pasien selama terapi, dan pencatatan hasil, menggunakan lembar observasi sesuai prosedur. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif, meliputi: reduksi data, yaitu pemilahan data tekanan darah pre-test dan post-test, penyajian data, dalam bentuk tabel perubahan tekanan darah, dan penarikan kesimpulan, dengan melihat ada tidaknya penurunan tekanan darah setelah intervensi aromaterapi lavender.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tekanan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Responden	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	Penurunan Sistolik	Penurunan Diastolik
1	179/110	166/98	13	12
	168/102	163/98	5	4
	165/105	161/101	4	4
2	160/101	155/97	5	4
	135/77	122/72	13	5
	134/78	125/75	9	3

Tabel 3. Rata-Rata Penurunan Tekanan Darah

Hari	Rata-rata tekanan sistolik	Rata-rata Penurunan Diastolik
1	9 mmHg	8 mmHg
2	9 mmHg	4,5 mmHg
3	6,5 mmHg	3,5 mmHg

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mampu menurunkan tekanan darah pada kedua responden setiap harinya, meskipun tingkat penurunan berbeda-beda. Penurunan terbesar terjadi pada hari pertama dan kedua intervensi. Sementara itu, hari ketiga menunjukkan penurunan yang lebih kecil, kemungkinan disebabkan oleh adaptasi tubuh terhadap stimulus aromaterapi atau dipengaruhi faktor psikologis dan fisiologis lain yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama penelitian. Temuan ini sejalan dengan teori fisiologis yang menyatakan bahwa inhalasi lavender mampu memengaruhi sistem limbik melalui kandungan linalool dan linalyl acetate, yang bekerja meningkatkan aktivitas GABA dan menurunkan respons saraf simpatis sehingga menurunkan tekanan darah (Azizah et al., 2020).

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme relaksasi dan efek sedatif pada sistem saraf pusat (Ardianty & Sari, 2023). Selain itu, penelitian (Wahyuningsih & Maryatun, 2023) juga menghasilkan bahwa penurunan signifikan pada tekanan darah setelah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian ini melibatkan dua orang yang menderita hipertensi dan diberi pengaruh aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut. Tekanan darah mereka diukur sebelum dan setelah pemberian aromaterapi setiap harinya. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian internasional yang menemukan bahwa inhalasi lavender menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 5–10 mmHg melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis (Milani & Burhanto, 2022).

Berdasarkan hasil pengukuran, aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden setiap harinya, meskipun besar penurunan bervariasi. Penurunan paling besar terjadi pada hari pertama dan hari kedua intervensi. Hari ketiga menunjukkan penurunan yang lebih kecil, yang kemungkinan disebabkan oleh adaptasi tubuh terhadap intervensi atau faktor eksternal lainnya. Pola penurunan ini konsisten dengan temuan (Caballero-Gallardo, Patricia Quintero-Rincón, et al., 2025) yang menjelaskan bahwa efek optimal lavender terjadi pada 48 jam pertama sebelum stabil pada tingkat tertentu.

Pengkajian

Pasien I

Pengkajian pada pasien 1 dilakukan dengan cara observasi secara langsung. Data identitas Tn.A umur 41 tahun, pendidikan terakhir Sarjana, pekerjaan wiraswasta, agama islam, suku jawa, tempat tinggal di Gunungsari Arjosari Pacitan. Pada tanggal 15 Agustus 2025 Pasien mendatangi IGD sekitar jam 04.00 WIB dengan keluhan lemas pusing (+) mual (+) muntah (-). Pasien merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas ringan. Pasien merasa mual dan pusing sejak 4 hari yang lalu. Tn. A sebelumnya menderita hipertensi lebih dari 11 tahun yang lalu. Pasien menyatakan bahwa keluarganya memiliki riwayat penyakit hipertensi. Tn. A tidak memiliki riwayat penyakit diabetes melitus, asma, atau penyakit jantung. Tn. A rutin minum obat hipertensi di rumah yaitu amlodipine

1x5mg dan candesartan 1x8mg. Hasil pemeriksaan fisik pasien menunjukkan keadaan umum yang lemah. Tanda-tanda vital pasien: sadar penuh, kesadaran composmentis.

Tekanan darah 179/110 mmHg, nadi 105x/menit, pernapasan 22x/menit, suhu 36,2°C, saturasi oksigen 96%, berat badan 85 kg, skala nyeri 4. Pemeriksaan kepala: kulit kepala bersih, tidak ada ketombe, tidak ada benjolan di leher, tidak ada nyeri tekan, rambut merata berwarna hitam, tidak mudah patah, tidak bercabang, dan tidak ada kelainan. Mata normal, tidak menggunakan alat bantu. Pemeriksaan telinga: bentuk telinga normal, simetris, tidak ada perdarahan timpani, ada serumen, ketajaman pendengaran baik. Pemeriksaan dada: bentuk simetris, tidak ada luka, tidak ada nyeri tekan, pergerakan dinding teraba, perkusi sonor, auskultasi tidak ada suara napas tambahan. Pemeriksaan perut: tidak ada lesi, tidak ada benjolan di area perut, tidak ada nyeri tekan, suara perkusi timpani, suara auskultasi bising usus 8x/menit, tidak ada masalah pada BAB dan BAK, anus baik, tidak ada hemoroid. Ekstremitas: terpasang infus pada tangan kanan, kaki kanan dan kiri simetris, tidak ada varises, tidak ada edema, hanya mengeluh sedikit lemas.

Pasien 2

Pengkajian pada pasien kedua dilakukan melalui wawancara dan pengamatan langsung. Data identitas pasien bernama Ny.E, usia 67 tahun, pendidikan terakhir SD, bekerja sebagai ibu rumah tangga, beragama Islam, berkebangsaan Jawa, tinggal di Bungur Tulakan, Pacitan. Pada tanggal 16 Agustus 2025, pasien mengeluh merasa pusing berputar dan sakit di bagian belakang kepala. Nyeri yang dirasakan seperti tercekik dan hanya terasa di bagian belakang kepala. Pasien tampak kesakitan dan memberi skala nyeri sebesar 6 dari skala 0 sampai 10. Nyeri yang dirasakan pasien datang dan pergi, dan terasa lebih kuat saat beraktifitas. Pasien juga mengatakan sering merasa gelisah dan kesulitan tidur di malam hari. Ny.E rutin mengobati hipertensi di rumah dengan mengonsumsi amlodipine 1x10mg dan candesartan 1x16mg. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan pasien sadar penuh, tekanan darah 160/101 mmHg, nadi 100x/menit, frekuensi respirasi 20x/menit, suhu tubuh 36,3°C, saturasi oksigen 98%, berat badan 58 kg, dan skala nyeri 6. Pemeriksaan fisik menunjukkan kulit kepala bersih, tidak ada ketombe, tidak ada benjolan di leher, tidak ada nyeri tekan, rambut beruban, mudah patah, tidak bercabang, dan tidak ada kelainan. Kedua mata simetris, kantung mata hitam, sklera berwarna putih, konjungtiva tidak anemis, mata bersih, tetapi penglihatan kurang baik, pasien mengatakan pandangan sedikit kabur dan menggunakan kacamata. Tidak ada pernafasan cuping hidung, posisi septum nasal tengah, lubang hidung bersih, tidak ada lendir atau polip, kemampuan penciuman baik. Mukosa bibir lembab dan pucat, ukuran tonsil normal, posisi uvula simetris, bentuk telinga normal, tidak ada perdarahan timpani, ada serumen, kemampuan pendengaran sedikit menurun. Bentuk dada simetris, tidak ada luka, tidak ada nyeri tekan, pergerakan dinding teraba, suara perkusi sonor, suara auskultasi tidak ada napas tambahan, tidak ada lesi, tidak ada benjolan di area perut, ada nyeri tekan di area ulu hati, suara perkusi timpani, bising usus 11x/menit. Tidak ada gangguan pada BAB dan BAK, anus dalam kondisi baik, tidak ada hemoroid, terpasang infus di tangan kiri, kaki kanan dan kiri simetris, tidak ada varises, tidak ada edema, tidak ada masalah khusus.

Diagnosa

Data subjektif pasien I mengatakan keluhan pusing (+) mual (+) muntah (-). Pasien mengeluh cepat lelah saat melakukan aktivitas ringan. Data objektif pasien tampak lemas dan meringis menahan nyeri, pusing dengan tekanan darah TD: 179/110 mmHg, Nadi :105x/menit, RR : 22 x/menit, Suhu : 36,2 C, Spo2 : 96%, Skala nyeri : 4. Data subjektif pasien II mengatakan mengeluh keluhan pusing berputar (+) mual (+) muntah (+) skala 6, Data objektif pasien Pasien sadar penuh, Kesadaran Composmentis tanda-tanda vital :TD: 160/101 mmHg, Nadi : 100x/menit, RR : 20 x/menit, Suhu : 36,3 C, Spo2 : 98%, Skala nyeri : 6. Berdasarkan hasil pengkajian yang telah didapatkan didapatkan 2 diagnosa keperawatan utama yang muncul pada pasien I dan pasien II. Diagnosa keperawatannya adalah nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral (D.0074) (PPNI, 2017).

Intervensi

Intervensi keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri akut adalah manajemen nyeri (PPNI, 2018). Setelah pelayanan keperawatan dilakukan selama tiga hari dalam 24 jam, diharapkan nyeri akan berkurang. Kriteria hasilnya adalah intensitas nyeri menurun (skala nyeri ≤ 3 dari 0–10),

pasien terlihat lebih rileks dan ekspresi wajahnya tenang. Tanda vital seperti tekanan darah, nadi, dan respirasi dalam batas normal. Perawat juga mengidentifikasi respons nyeri yang tidak verbal, menjelaskan cara mengurangi nyeri, memberikan teknik relaksasi non farmakologis seperti aromaterapi lavender untuk menenangkan pasien dan menurunkan nyeri, serta berkolaborasi dalam pemberian obat analgetik jika diperlukan. Teknik aromaterapi lavender diberikan 30 menit sebelum pasien menerima pengobatan analgetik. Intervensi keperawatan yang diberikan untuk diagnosa intoleransi aktivitas yang disebabkan oleh kelemahan (D.0058) adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan, diharapkan pasien mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan tanda-tanda vital tetap dalam batas normal.,

Implementasi dan Evaluasi

Dari hasil asuhan keperawatan yang diberikan pasien 1 dan 2 didapatkan diagnosa utama yang sama nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral. Adapun tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengurangi tekanan vaskuler yaitu dengan terapi aromaterapi lavender. pemberian aromaterapi lavender diberikan kepada kedua pasien selama 30 menit, pemberian aromaterapi lavender diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pasien.

Evaluasi dilakukan setelah dilakukan pemberian non farmakologis aromaterapi lavender tekanan darah pasien 1 di hari pertama dari 179/110 mmHg menjadi turun 166/98 mmHg. Dari data subjektif : pasien mengatakan skala nyeri juga turun dari skala 4 turun ke 3. data objektif : pasien tampak lebih rileks. Pada hari kedua tekanan darah 168/102 mmHg turun menjadi 163/98mmHg. Dari data subjektif : pasien mengatakan skala nyeri tetap di skala 3. data objektif : pasien terlihat lebih rileks dan tenang. Pada hari ketiga tekanan darah 165/105mmHg turun menjadi 161/101mmHg. Dari data subjektif: pasien mengatakan sudah tidak pusing. Data objektif: pasien tampak lebih tenang. Skala nyeri: 0.

Evaluasi dilakukan setelah dilakukan pemberian non farmakologis aromaterapi lavender tekanan darah pasien 2 di hari pertama dari 160/101mmHg menjadi turun 155/97 mmHg. Dari data subjektif : pasien mengatakan skala nyeri juga turun dari skala 6 turun ke 4. data objektif : pasien tampak lebih rileks. Pada hari kedua tekanan darah 135/77 mmHg turun menjadi 122/72 mmHg. Dari data subjektif : pasien mengatakan skala nyeri 4 jadi 3. Data objektif: pasien terlihat lebih rileks. Pada hari ketiga, tekanan darah 134/77 mmHg mengalami penurunan menjadi 125/75 mmHg. Dari data subjektif: pasien menyatakan sudah tidak pusing. Data objektif: pasien tampak lebih tenang. Skala nyeri: 2.

Analisis penerapan teknik aromaterapi lavender, yang merupakan bentuk terapi nonfarmakologi, bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Chloranyta, 2022). Terapi ini dapat membuat seseorang merasa lebih nyaman dan tenang, sehingga menjangkau pusat emosi dan membantu menyeimbangkan perasaan emosional mereka. Aromaterapi juga bisa memberikan rasa tenang kepada seseorang yang mencium bau lavender

Lavender diketahui efektif dalam mengatasi kondisi stres, kecemasan, hingga depresi sebagai bantuan penenang, memulihkan kekuatan otot, membantu sirkulasi darah, serta memberikan efek sedasi pada sistem saraf (Suidah et al, 2018 dalam Latipah, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender selama 3 hari pada pasien I dan pasien II, tekanan darah mengalami penurunan meskipun tingkatnya berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden pertama memiliki riwayat hipertensi selama 11 tahun terakhir. Pasien mengeluh merasa lemah, pusing, mual, tetapi tidak muntah. Pasien juga merasa mudah lelah saat melakukan kegiatan ringan. Responden biasa mengonsumsi obat amlodipine 5 mg dan candersartan 8 mg. Responden kedua memiliki riwayat hipertensi sejak 25 tahun lalu dan mengeluh merasa pusing berputar, mual, serta muntah. Responden biasa meminum obat amlodipine 10 mg dan candersartan 16 mg. Karena adanya keluhan tersebut, dilakukan intervensi berupa penerapan aromaterapi lavender selama 3 hari untuk menstabilkan tekanan darah pada kedua responden. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah penerapan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudi N et al., (2024). Hasil penerapan menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil penerapan aromaterapi lavender, diperoleh evaluasi yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan, responden 1 menyatakan bahwa pasien terlihat lebih tenang dan mengalami perubahan pada tekanan darah. Sebelum penerapan, tekanan darah pasien menunjukkan angka 179/110 mmHg, namun setelah diberikan aromaterapi lavender, hasilnya menjadi 166/98 mmHg. Responden 2 juga mengatakan bahwa pasien terlihat lebih tenang setelah penerapan aromaterapi lavender dan mengalami perubahan tekanan darah. Sebelum penerapan, tekanan darah pasien adalah 160/101 mmHg, tetapi setelah penerapan, hasilnya turun menjadi 155/97 mmHg. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian aromaterapi lavender, baik pada tekanan darah sistole ($p=0,000$) maupun tekanan darah diastole ($p=0,000$) (HS et al., 2024).

Aromaterapi adalah cara perawatan dengan menggunakan minyak atau aroma dari tanaman. Salah satu tanaman yang digunakan dalam aromaterapi adalah bunga lavender. Beberapa zat kimia yang terdapat dalam minyak esensial lavender antara lain liminal, citronellol, geraniol, linalool, nerol, eugenol, feniletil alkohol, dan farnesol. Zat-zat ini bisa membantu memperbaiki suasana hati, memberi rasa tenang, serta merelaksasikan tubuh, pikiran, dan jiwa. Zat tersebut juga mampu menciptakan suasana yang damai, serta mengurangi rasa takut dan cemas. Teori ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kandungan tersebut memberi efek menenangkan dan mengarah pada penurunan tekanan darah secara fisiologis (Caballero-Gallardo, Rinco, et al., 2025).

Hasil ini terkait dengan efek relaksasi aromaterapi lavender yang memicu vasodilatasi pembuluh darah sehingga memaksimalkan suplai oksigen dan memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Tidak hanya cukup dengan ini saja, penderita hipertensi perlu menjaga pola makan dan gaya hidup serta rutin mengonsumsi obat secara teratur agar dapat mencapai hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah sehingga tetap dalam batas normal.

Penelitian ini memiliki beberapa kemungkinan bias yang perlu diperhatikan, seperti jumlah responden yang terbatas dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum bisa diterapkan secara umum. Selain itu, durasi intervensi yang singkat, penggunaan obat antihipertensi secara bersamaan, serta faktor lingkungan dan psikologis yang tidak diatur dapat memengaruhi turunnya tekanan darah. Cara mengukur tekanan darah yang mungkin berbeda dan kemungkinan adanya efek sugesti (*placebo effect*) juga bisa menyebabkan kesalahan dalam hasil. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati dan disarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih baik, sampel yang lebih besar, serta pengendalian variabel yang lebih ketat. Keterbatasan ini juga disorot dalam penelitian yang menegaskan perlunya desain lebih robust untuk mendapatkan validitas eksternal yang lebih kuat (Veranika et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan aromaterapi lavender pada pasien hipertensi di RSUD dr. Darsono Pacitan, dapat disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi lavender memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, pada kedua responden. Penurunan tekanan darah yang tampak konsisten selama tiga hari intervensi menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, pasien juga melaporkan peningkatan kenyamanan, rasa tenang, serta penurunan keluhan subjektif seperti pusing dan nyeri kepala, yang mengindikasikan adanya efek sedatif dan relaksasi dari aromaterapi. Hasil pengkajian terhadap kedua responden memperlihatkan adanya variasi kondisi klinis yang dipengaruhi oleh perbedaan usia, lama riwayat hipertensi, serta pola konsumsi obat antihipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor individual seperti kepatuhan terapi, gaya hidup, dosis obat, dan kondisi psikologis turut memengaruhi tingkat tekanan darah pasien. Diagnosa keperawatan yang muncul pada kedua responden, yaitu nyeri akut akibat peningkatan tekanan vaskuler serebral, dapat ditangani dengan intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi lavender yang terbukti membantu menurunkan tekanan vaskuler serta meningkatkan relaksasi. Implementasi tindakan keperawatan melalui pemberian aromaterapi lavender selama 30 menit setiap hari dapat diterima dengan baik oleh pasien dan tidak menimbulkan efek samping. Evaluasi harian menunjukkan adanya perbaikan objektif tekanan darah serta peningkatan kenyamanan subjektif pasien. Dengan demikian, aromaterapi

lavender dapat direkomendasikan sebagai intervensi tambahan dalam praktik keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi. Sejalan dengan hasil penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah responden yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian faktor-faktor lain seperti kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, stres psikologis, dan lingkungan. Hal ini diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif, memperkuat validitas temuan, serta memungkinkan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianty, S., & Sari, Y. P. M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nagaswidak Palembang. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2).
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) Dan Neroli (*Citrus Aurantium*) Terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v>
- Caballero-Gallardo, K., Patricia Quintero-Rincón, & Olivero-Verbel, J. (2025). Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbein. *Plants*, 14, 400.
- Caballero-Gallardo, K., Rinco, P. Q., & Olivero-Verbel, Dj. (2025). Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing. *Plants*, 14(3), 400.
- Dwiyanti, N. F., & Setyarini, A. (2023). Efektivitas Pijat Refleksi Kaki Dengan Minyak Lavender Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Stage 1. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 09(03), 273–278.
- HS, S. A. S., Hasanah, U., Fitri, N. L., Dewi, T. K., & PH, L. (2024). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 283–290.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Milani, I., & Burhanto. (2022). Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender terhadap Kestabilan tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang. *Borneo Student Research*, 3(3), 2716–2724.
- Pritasari, L., Andoko, Novikasari, L., & Trismiyana, E. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Kab. Lampung Selatan. *Manuju: Malabayati Nursing Journal*, 6(6), 2447–2459.
- Rosyadi, M. H. (2025). *Gambaran Dokumentasi Keperawatan Di Ruang Lavender Bawah RSUD Kardinah Kota Tegal*. Doctoral dissertation.
- Rudi, N., Fari, A. I., Windahandayani, V. Y., & Selatan, S. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Penerapan Terapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(4).
- Sapeni, M. A. R., Simanjuntak, M. B., Hasriana, H., Anwar, I., Yunus, S., Iwan, I., Taniguchi, T., & Lillehei, A. S. (2025). Analysis of Lavender Aromatherapy Application to Reduce Blood Pressure with Hypertension in Patients : A Case Study. *An Idea Health Journal*, 5(03), 3–7.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 47–55.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *JMH: Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1260–1265.
- Veranika, L., Hanun, N. A., Rosyid, F. N., Kristini, P., Program, N. P., General, R., Pandan, H., & Boyolali, A. (2025). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Improving Sleep QualiSty in Hemodialysis Patients : A Literature Review. *International Journal of Health and Social Behavior*,

2(1).

- Wahyuningsih, T., & Maryatun. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Ngoresan, Jebres, Surakarta. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(1), 85–95.
- World Health Organization. (2025). Hypertension fact sheet. *WHO*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm_source
- Wulandari, A., Rahadian, F. A., Ardila, N. H., & Alawiyah, T. (2024). Pengaruh Parfum Aroma Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1564–1574.